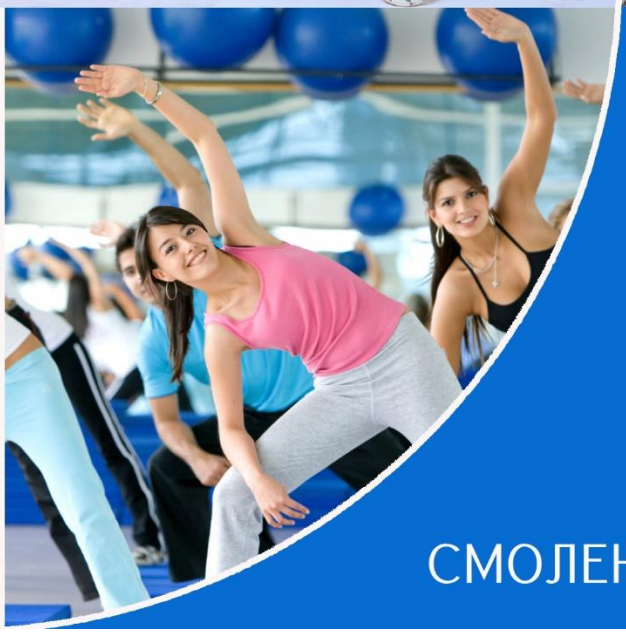
СМОЛЕНСКАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СГУОР

СМОЛЕНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

world skills Russia

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес»

СМОЛЕНСК 2018

Общие сведения и история развития

компетенции «Физическая культура и спорт»

Впервые компетенция «Педагог по физической культуре» была презентована в г. Тольятти в 2016 году в рамках проведения I Открытого регионального чемпионата WorldSkills Russia 2016 по компетенции «Педагог по физической культуре» с участием 14 регионов РФ. В апреле 2016 года компетенция была допущена на ПФО в качестве презентационной.

В июле 2016 года в г. Тольятти была проведена проектная сессия экспертов по компетенции «Физическая культура и спорт» с участием более 20 регионов РФ.

В сезоне 2016-2017 года прошло 14 региональных чемпионатов по РФ и в мае 2017 года 7 конкурсантов набравших наибольшее количество баллов приняли участие в Финале V Национального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) в Краснодаре, где компетенция «Физическая культура и спорт» была представлена презентационно.

В мае и июне 2017 года прошли пилотные проекты по сдаче выпускных экзаменов в формате ДЭ, в них приняли участие студенты двух регионов в количестве 75 человек (из которых 45 выпускников из г. Тольятти и 30 выпускников из г. Магнитогорск).

В августе 2017 года прошла очередная проектная сессия экспертов по компетенции с участием более 30 регионов, в рамках которой была переработана конкурсная документация, учтены ошибки, а также директивы Технической дирекции WSR.

В октябре 2017 года компетенция «Физическая культура и спорт» была переведена из разряда презентационных в основной состав.

14-15 декабря 2017 года в г. Тольятти прошла проектная сессия по ознакомлению с конкурсной документацией с участием учебных заведений Самарской области и представителей из профильных педагогических колледжей Казахстана.

В сезоне 2017-2018 года 32 субъекта РФ провели соревнования по компетенции «Физическая культура и спорт» по стандартам WSR. 2-9 мая 2018 г. в г. Тольятти проходили отборочные соревнования среди 31 субъекта РФ на право участия в Финале VI Национального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) в Южно-Сахалинске.

География субъектов, принимающих участие в чемпионатах по компетенции «Физическая культура и спорт»

На сегодняшний день компетенции «Физическая культура и спорт» входит в состав основных компетенций; имеет 10 сертифицированных экспертов, более 140 человек, имеющих свидетельство на право проведения ДЭ и более 20 чел. со свидетельством на право проведения РЧ.

Ответственные за развитие и продвижение компетенции «Физическая культура и спорт» в Смоленской области

Глебов Юрий Александрович,
Руководитель центра
тел.: +7 (4812) 65-67-91

smolensk1150@mail.ru

Глинская Елена Анатольевна,
Заместитель руководителя центра
тел.: +7 (4812) 65-67-91

glinskaya-1967@mail.ru

Ответственные за развитие и продвижение компетенции «Физическая культура и спорт» в Смоленской области

Соловьёва Анастасия Борисовна,
Старший эксперт
тел.: 89206654777
maksik67@inbox.ru

Борисенков Михаил Петрович,
Начальник информационно-аналитического отдела, технический эксперт
тел.: +7 (4812) 38-85-32
sguor-bor@ya.ru

Медведев Олег Вячеславович,
Заместитель начальника информационно-аналитического отдела, технический эксперт
тел.: 89043636055
oxg@list.ru

Ответственные за развитие и продвижение компетенции «Физическая культура и спорт» в Смоленской области

Делюкина Екатерина Андреевна,
Компатриот
тел.: 89156338820

katka.delyukina@mail.ru

Хатанцев Григорий Николаевич,
Компатриот
тел.: 89107680777

khatanzev_grisha@mail.ru

Ответственные за развитие и продвижение компетенции «Физическая культура и спорт» в Смоленской области

Вишневский Евгений,
Компатриот
тел.: 89206605796
vishnyaaa2009@yandex.ru

Москалева Ирина Эдуардовна,
Компатриот
тел.: 89107142162
Irina-moskaleva0069@mail.ru

Ответственные за развитие и продвижение компетенции «Физическая культура и спорт» в Смоленской области

Поковба Оксана Михайловна,
Компатриот
тел.: 89107808393
trenersguor@yandex.ru

Меркулова Полина Владимировна,
Методист, заведующий делопроизводством
тел.:
merkulik1983@mail.ru

Вицеп Анна Михайловна,
Педагог-психолог
тел.:
vitsep2018@yandex.ru

Конкурсные задания

по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Модуль A. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися

Задание. Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

Модуль B. Организация спортивно-массовых мероприятий

Задание. Разработка и проведение аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия.

Модуль C. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению

Задание. Разработка и проведение экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий.

Модуль D. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

Задание. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс).

Модуль E. Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися

Задание. Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования.

Модуль F. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности на производстве

Задание. Разработка и проведение комплекса производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.

Модуль А. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися

1. Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

Цель: Продемонстрировать умение планировать и проводить фрагмент индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

Описание объекта: видеозапись фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке и индивидуальный план тренировок с учетом комплексного подхода и результатов тестирования.

Лимит времени на выполнение задания: 300 минут.

Лимит времени на подготовку площадки: не предусмотрено.

Лимит времени на представление задания: не предусмотрено.

Алгоритм выполнения задания:

1. В течение первых 90 минут:

– провести тестирование физических качеств и способностей волонтера и произвести анализ полученных результатов с занесением в шаблон по установленной форме;

– сформулировать цель и задачи (не менее двух) индивидуального плана тренировок с учетом заданных условий

– составить индивидуальный план тренировок с учетом заданных условий и установленной формы;

– определить содержание фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок и подобрать необходимые материалы и оборудование для проведения данного фрагмента;

– отрепетировать фрагмент занятия из индивидуального плана тренировок с волонтером.

2. В течение определенного времени (не более 10 мин на участника) и в соответствии с жеребьевкой произвести первичную видеосъемку фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок с участием волонтера.

3. После первичной видеосъемки произвести корректировку содержания фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок с волонтером по общей физической подготовке (по необходимости).

4. Произвести повторную видеосъемку фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок с волонтером по общей физической подготовке (по необходимости, с учетом обратной жеребьевки).

5. Произвести монтаж видеофрагмента на 6-8 минут при помощи программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro и проверить его на работоспособность (на компьютере технического эксперта).

6. Передать видеоматериал техническому эксперту.

7. Предоставить экспертам на бумажном носителе:

- 3 экземпляра индивидуальной карты волонтера;

- 3 экземпляра индивидуального плана тренировок по общей физической подготовке.

8. Привести рабочее место в порядок.

9. Сообщить экспертам о завершении работы

Модуль В. Организация спортивно-массовых мероприятий

1. Разработка и проведение аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия.

Цель: продемонстрировать умение проводить аэробно-танцевальный фрагмент как элемент спортивно-массового мероприятия.

Описание объекта: аэробно-танцевальный фрагмент как элемент спортивно-массового мероприятия.

Лимит времени на выполнение задания: 120 минут.

Лимит времени на подготовку площадки, знакомство и подготовку волонтеров, предоставление документации экспертам: 2 минуты *(произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров и спортивного инвентаря и оборудования по необходимости)*

Лимит времени на представление задания: 7 минут.

Алгоритм выполнения задания:

1. Определить содержание аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия в соответствии с заданной темой.

2. Разработать комбинацию для проведения аэробно-танцевального фрагмента в соответствии с установленной формой и подготовить ее на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (3 экземпляра).

3. Подобрать музыкальное сопровождение (созданное с использованием программы Audacity) в соответствии с заданной тематикой и включающей не менее двух музыкальных композиций, необходимые материалы и спортивный инвентарь.

4. Перенести на компьютер технического эксперта музыкальное сопровождение и проверить его работоспособность.

5. Отрепетировать аэробно-танцевальный фрагмент как элемент спортивно-массового мероприятия без привлечения волонтеров.

6. Сообщить экспертам о завершении работы и готовности демонстрировать аэробно-танцевальный фрагмент как элемента спортивно-массового

мероприятия.

Модуль С. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению

1. Разработка и проведение экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий.

Цель: продемонстрировать умение проводить экспресс – консультацию по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей.

Описание объекта: экспресс – консультация.

Лимит времени на выполнение задания: 120 минут.

Лимит времени на подготовку площадки, знакомство и подготовку волонтеров, предоставление документации экспертам: 2 минуты *(произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров и спортивного инвентаря и оборудования по необходимости)*

Лимит времени на представление задания: 10 минут.

Алгоритм выполнения задания:

1. Сформулировать задачи экспресс – консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей и подготовить их на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (4 экземпляра).

2. Определить содержание экспресс – консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей.

3. Подобрать материалы и оборудование для проведения экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с

использованием современных технологий в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей.

4. Разработать план проведения экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей. Предоставление на бумажном носителе экспертам не требуется.

5. Подготовить содержание практической части экспресс-консультации и представить ее во время демонстрации конкурсного задания.

6. Подготовить презентацию в программе SMART Notebook 16 для сопровождения экспресс-консультации в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей.

7. Проверить презентацию на работоспособность, при необходимости исправить выявленные ошибки и скопировать на компьютер техническому эксперту.

8. Разработать практические рекомендации в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией для последующего предоставления на бумажном носителе экспертам и слушателям (4 экземпляра для экспертов, остальное по усмотрению конкурсанта).

9. Отрепетировать выполнение задания без привлечения волонтеров.

10. Сообщить экспертам о завершении работы и готовности демонстрировать экспресс – консультацию.

Модуль D. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

1. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс).

Цель: продемонстрировать умение составлять план-конспект и проводить фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс).

Описание объекта: план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре и его проведение.

Лимит времени на выполнение задания: 120 минут.

Лимит времени на подготовку площадки, знакомство и подготовку волонтеров, предоставление документации экспертам: 2 минуты *(произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров и спортивного инвентаря и оборудования по необходимости)*

Лимит времени на представление задания: 12 минут.

Алгоритм выполнения задания:

1. Разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы и возрастной группы обучающихся в соответствии с заданным шаблоном. Подготовить его на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (4 экземпляра).
2. Подобрать инвентарь и музыкальное сопровождение (по необходимости с использованием программы Audacity) для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.
3. Отрепетировать выполнение задания без привлечения волонтеров.
4. Сообщить экспертам о завершении работы и готовности демонстрировать фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.

Модуль Е. Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися

1. Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования.

Цель: продемонстрировать умение проводить фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия с учетом специфики заданных видов оборудования.

Описание объекта: фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования.

Лимит времени на выполнение задания: 120 минут.

Лимит времени на подготовку площадки, знакомство и подготовку волонтеров, предоставление документации экспертам: 4 минуты *(произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров и спортивного инвентаря и оборудования по необходимости)*

Лимит времени на представление задания: 10 минут.

Алгоритм выполнения задания:

1. Определить задачи фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с условиями задания и подготовить их на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (3 экземпляра).

2. Определить содержание фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с условиями задания.

3. Произвести анализ одного из упражнений фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия по установленной форме и подготовить ее на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (3 экземпляра).

4. Подготовить единое музыкальное сопровождение (созданное с использованием программы Audacity) для фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия, включающее не менее двух

музыкальных тем.

5. Подготовить оборудование для проведения фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с условиями задания.

6. Отрепетировать фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с условиями задания без привлечения волонтеров.

7. Сообщить экспертам о завершении работы и готовности демонстрировать фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с условиями задания.

Модуль F. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности на производстве

1. Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.

Цель: продемонстрировать умение проводить комплекс упражнений производственной гимнастики в соответствии с заданными условиями и с использованием современных технологий.

Описание объекта: видеофрагмент комплекса упражнений производственной гимнастики; анализ вида профессиональной деятельности и комплекс мер, направленных на профилактику профессиональных заболеваний и повышение работоспособности.

Лимит времени на выполнение задания: 240 минут.

Лимит времени на подготовку площадки: не предусмотрено.

Лимит времени на представление задания: не предусмотрено.

Алгоритм выполнения задания:

В течение 60 минут выполнить:

- анализ вида профессиональной деятельности путем наблюдения за реальным или представленным в видеоконтенте ходом работы на предмет выявления рисков и угроз данного вида профессиональной деятельности в соответствии с представленным шаблоном;

- определить задачи, обеспечивающие профилактику профессиональных заболеваний, повышение работоспособности и снижение рисков, угроз связанных с данным видом профессиональной деятельности;

- определить комплекса мер (совокупность мероприятий учитывающих режим двигательной активности, режим питания, режим сна и отдыха, профилактических осмотров, контрольных замеров и т.д.), направленных на решение поставленных задач по профилактике профессиональных

заболеваний, повышению работоспособности и снижению рисков, угроз выявленных в данном виде профессиональной деятельности;

- определить содержание (подобрать материалы и оборудование) не менее двух комплексов упражнений производственной гимнастики в рамках намеченного комплекса мер по профилактике профессиональных заболеваний и повышению работоспособности в соответствии с заданным шаблоном;

- отрепетировать без привлечения волонтеров и подготовиться к видеосъемке одного из комплексов упражнений производственной гимнастики запланированных в рамках намеченного комплекса мер по профилактике профессиональных заболеваний и повышению работоспособности в соответствии с заданным шаблоном.

2. Выполнить первичную видеосъемку комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности в соответствии с порядком жеребьевки (не более 10 минут на каждого участника).

3. В течение 30 минут просмотреть отснятый материал. Выполнить монтаж материала на 4 – 5 минут с использованием программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro. Внести необходимые коррективы.

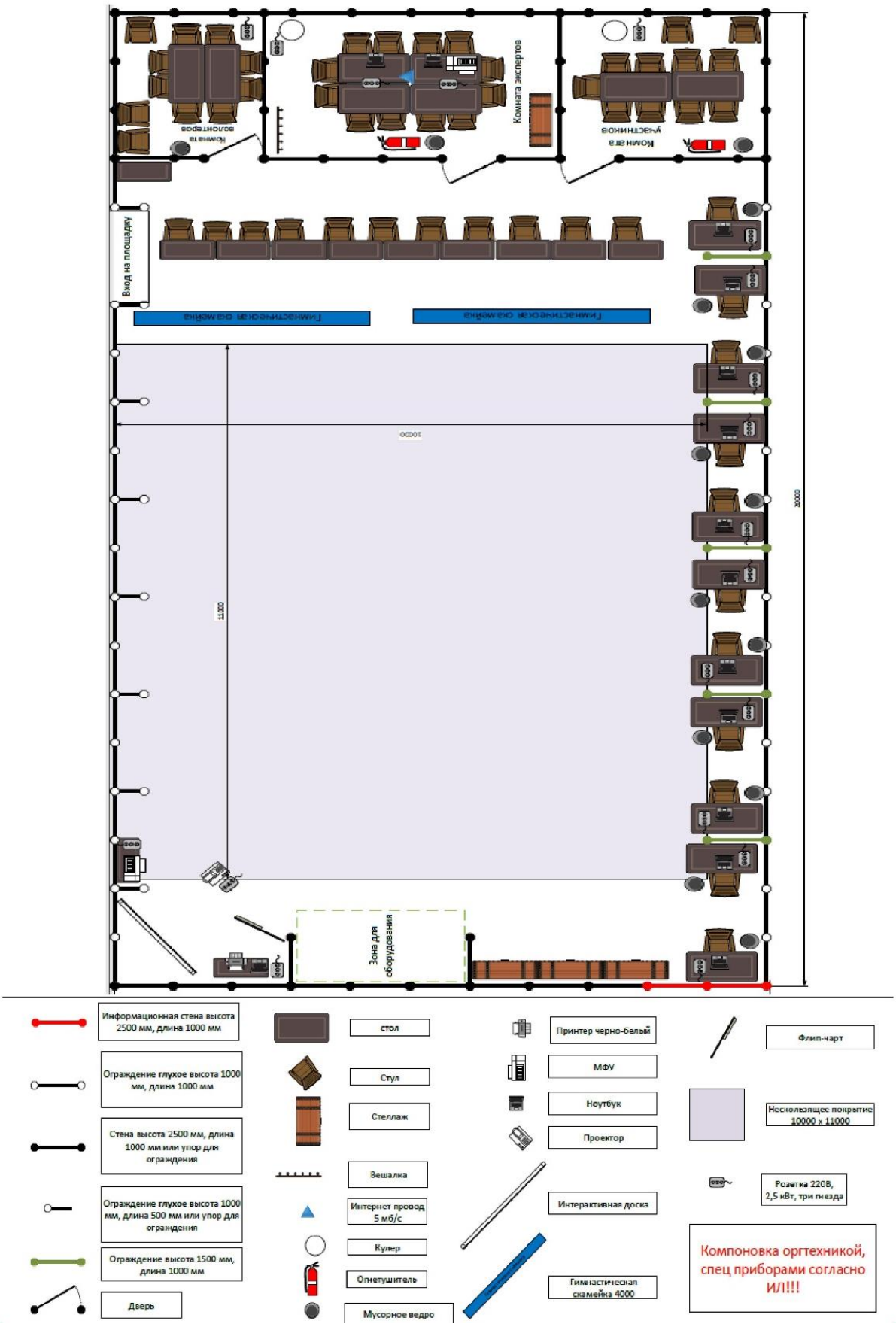
4. Выполнить повторную видеосъемку (по необходимости) комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности после внесение корректив в обратном порядке жеребьевки (не более 10 минут на участника).

5. В течение 30 минут выполнить итоговый монтаж видеофрагмента с использованием программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro.

6. Сообщить экспертам о завершении работы. Представить экспертам на бумажном носителе результаты анализа вида профессиональной деятельности по установленной форме (3 экземпляра).

7. Сбросить техническому эксперту видеофрагмент комплекса производственной гимнастики.

Пример застройки Конкурсной площадки по компетенции «Физическая культура и спорт»



Модуль А. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися

1. Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

Перечень тестов:

Направления тестирования	Тесты
Кистевая динамометрия	Тест 1. Определение относительной величины мышечной силы (силового индекса)
Определение индекса массы тела	Тест 2. Масса-ростовой индекс Кетле 2.
Оценка переносимости динамической нагрузки или работоспособности сердца	Тест 3. Руфье–Диксона
Определение подвижности суставов тела	Тест 4. Гибкость

Тест 1. Определение относительной величины мышечной силы (силового индекса)

Для этого необходимо произвести кистевую динамометрию

Кистевая динамометрия – измерение силы мышц-сгибателей пальцев. Динамометрия кисти выглядит как одномоментное максимальное воздействие на прибор мышечных волокон.

Возьмите кистевой динамометр кистью правой руки, которую отведите от туловища до получения с ним прямого угла. Вторую руку опустите вниз вдоль туловища (см. фото 1.1).

Сожмите с максимальной силой пальцы правой кисти 2 раза, делая интервалы в одну минуту, фиксируя показания после каждого раза. Наибольший показатель является показателем максимальной силы мышц кисти, который заносится в шаблон. Исследование проводится для обеих конечностей, после чего производится сравнение полученных данных (вычисление средней арифметической).

Возрастные показатели и норма динамометрии

Так, нормы показателей силы кисти у мальчиков:
– от 8 до 11 лет варьируются от 13,0 до 18, 5 кг;
– от 12 до 15 лет – от 21, 6 до 37,6 кг;
– от 16 до 19 лет – от 45,9 до 51,0 кг.

Для девочек эти нормы имеют гораздо меньшие значения:
– от 8 до 11 лет соответственно норма от 9,8 до 17,1 кг;
– от 12 до 15 лет норма равна от 19,9 до 28, 3 кг;
– от 16 до 19 лет – от 31, 3 до 33,8 кг.

Затем необходимо рассчитать силовой индекс

Вычисляется относительная сила.
Относительная сила мышц рассчитывается по формуле:

Fотн. = Fабс. / P x 100%

где Fотн. – относительная сила (кг), Fабс. – абсолютная сила Силинейшей руки (кг), P - масса тела (кг).

Силовые индексы получаются делением показателей силы на вес и выражаются в процентах (%). Средними величинами силы кисти у мужчин считаются 70-75% веса, у женщин – 50-60%;

У спортсменов, соответственно – 75-81% и у спортсменок – 60-70% и

Оценка уровня физического здоровья по силовому индексу

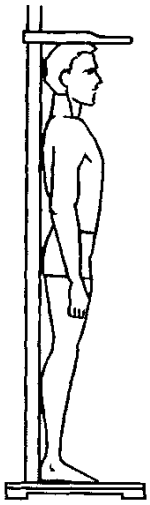
уровень	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
мужчины	60 и менее	61 – 65 %	66 – 70 %	71 – 80 %	81 % и более
женщины	менее 40	41 – 50 %	51 – 55 %	56 – 60 %	61 % и более

Тест 2. Масса-ростовой индекс Кетле 2.

Индекс Кетле – это индекс массы тела, с помощью которого можно определить степень ожирения и оценить возможный риск развития заболеваний, связанных с избыточной массой тела.

Измерение роста

Измеряемый босыми ногами (без обуви) становится на горизонтальную площадку ростомера спиной к его вертикальной стойке со свободно опущенными руками, хорошо сдвинутыми стопами ног и максимально разогнутыми коленями, касаясь стойки ростомера пятью точками: пятками, икрами голени, ягодицами, поверхностью спины между лопатками и затылком. Такое положение необходимо придать для того, чтобы сгладить влияние сутуловатости на величину длины тела. Голова измеряемого устанавливается так, чтобы нижний край глазницы находился в одной горизонтальной плоскости с центром наружного слухового отверстия. Следует проследить, чтобы измеряемый не вытягивался вверх и не подгибал колени.



При измерении длины тела субъектов женского пола надо следить, чтобы поперечная планка касалась не прически, а головы. После придания испытуемому описанной выше позы поперечную рейку антропометра или скользящую планку ростомера опускают на наивысшую точку головы и производят измерения с точностью до миллиметра.

Точное определение длины тела стоя требует от исследователя максимума внимания, так как многие сравнительные расчеты производятся к длине тела, то есть выражаются в процентах от индивидуальной длины тела. Подобные исследования теряют всякую цену, если длина тела определена неправильно.

Примечание. При отсутствии ростомера и антропометра точное измерение длины тела можно произвести с помощью плоского ростомера и

прямоугольного чертежного треугольника. Ростомер укрепляется с помощью кнопок по отвесу плоской поверхности без плинтуса, чертежный треугольник служит поперечной планкой, измерения производят как обычно.

Взвешивание

Взвешивание проводить, желательно в утренние часы, натощак.

Измеряемый босыми ногами (без обуви) становится на середину платформы весов; стоя спокойно, ровно. Взвешивание производится с точностью до 50 г. Масса тела измеряется в килограммах (кг).

Индекс Кетле (индекс массы тела) определяется по следующей формуле:

ИМТ = вес (кг) : (рост (м)^2)

Где ИМТ – индекс массы тела

Формализованные оценки показателей физического здоровья школьников – мальчиков 6-18 лет

1. *Масса-ростовой индекс Кетле 2 (кг/м^2)*

Возраст (лет)	Оценка				
	дефицит массы	гармоничное (-)	гармоничное	гармоничное (+)	тучное
6	<13	13,1-14,9	15,0-17,0	17,1-18,9	>19
7	<13	13,1-14,9	15,0-17,0	17,1-18,9	>19
8	<13	13,1-14,9	15,0-17,0	17,1-18,9	>19
9	<14	14, 1-15,9	16,0-18,0	18, 1-19,9	>20
10	<14	14, 1-15,9	16,0-18,0	18, 1-19,9	>20
11	<15	15,1-16,9	17,0-19,0	19,1-20,9	>21
12	<16	16,1-17,9	18,0-20,0	20,1-21,9	>22
13	<17	17,1-18,9	19,0-21,0	21,1-22,9	>23
14	<17	17,1-18,9	19,0-21,0	21,1-22,9	>23
15	<17	17,1-18,9	19,0-21,0	21,1-22,9	>23
16	<18	18,1-19,9	20,0-22,0	22,1-23,9	>24
17	<19	19,1-20,9	21,0-23,0	23,1-24,9	>25
18	<19	19,1-20,9	21,0-23,0	23,1-24,9	>25

Формализованные оценки показателей физического здоровья школьниц - девочек 6-18лет

1. Масса-ростовой индекс Кетле 2 (кг/м^2)

Возраст (лет)	Оценка				
	дефицит массы	гармоничное (-)	гармоничное	гармоничное (+)	тучное
6	<13	13,1-14,9	15,0-17,0	17,1-18,9	>19
7	<13	13,1-14,9	15,0-17,0	17,1-18,9	>19
8	<13	13,1-14,9	15,0-17,0	17,1-18,9	>19
9	<14	14, 1-15,9	16,0-18,0	18,1-19,9	>20
10	<14	14, 1-15,9	16,0-18,0	18,1-19,9	>20
11	<15	15,1-16,9	17,0-19,0	19,1-20,9	>21
12	<16	16,1-17,9	18,0-20,0	20,1-21,9	>22
13	<17	17,1-18,9	19,0-21,0	21,1-22,9	>23
14	<17	17,1-18,9	19,0-21,0	21,1-22,9	>23
15	<18	18,1-19,9	20,0-22,0	22,1-23,9	>24
16	<19	19,1-20,9	21,0-23,0	23,1-24,9	>25
17	<20	20,1-21,9	22,0-24,0	24,1-25,9	>26
18	<20	20,1-21,9	22,0-24,0	24,1-25,9	>26

Формализованные оценки показателей физического здоровья в зависимости от ИМТ

Классификация состояний здоровья в зависимости от ИМТ	ИМТ		Риск для здоровья	Что делать
	18-25 лет	более 25 лет		
Анорексия нервная. Анорексия атароксическая.	Вес менее 15% от ожидаемого, ИМТ менее 17,5		Высокий	Рекомендуется повышение массы тела, лечение анорексии.
Дефицит массы тела	Менее 18,5		Отсутствует	
Норма	19,5-22,9	20,0-25,9		
Избыток массы тела	23,0-27,4	26,0-27,9	Повышенный	Рекомендуется снижение массы тела
Ожирение I степени	27,5-29,9	28,0-30,9	Повышенный	Рекомендуется снижение массы тела
Ожирение II степени	30,0-34,9	31,0-35,9	Высокий	Настоятельно рекомендуется снижение массы тела
Ожирение III степени	35,0-39,9	36,0-40,9	Очень высокий	Настоятельно рекомендуется снижение массы тела
Ожирение IV степени	40,0 и выше	41,0 и выше	Чрезвычайно высокий	Необходимо немедленное снижение массы тела

Для получения сведений по необходимости коррекции массы тела, можно использовать формулу определения избыточного веса.

Необходимо воспользоваться также таблицей индекса Кетле и формулой по его расчету, только изменить ее следующим образом:

Избыточный вес = вес (кг) фактический – нормальный ИМТ (по таблице)× (рост (м))^2

Тест 3. Руфье–Диксона

Тест направлен на оценку переносимости динамической нагрузки или работоспособность сердца.

Подсчет пульса. Пульс определяется двумя (или тремя) пальцами: подушечки указательного и среднего (указательного, среднего и безымянного) пальцев следует поставить на область запястья, на 2 см ниже ладонной линии у наружного края. Слегка надавить на лучевую артерию и подсчитать количество пульсовых толчков (для данного конкурсного задания выполнить измерения пульса в покое, после того как волонтер будет находиться 5 минут в состоянии покоя).

Подсчитывается пульс в покое. Затем измеряют ЧСС за 15 секунд и фиксируется результат – это P_1.

В течение 45 секунд необходимо выполнить 30 приседаний выбрасывая руки вперед и снова лечь. При этом за первые 15 секунд отдыха измеряется пульс – это P_2.

Через 30 секунд проводится повторное измерение пульса за 15 секунд, т.е. берутся последние 15 секунд первой минуты восстановления – это P_3.

Расчет индекса Руфье

Полученные данные нужно подставить в формулу Руфье**:**

$$ИР = (4 \times (P_1+P_2+P_3) - 200)/10$$

где ИР – индекс Руфье, а P_1, P_2 и P_3 – ЧСС за 15 секунд.

Индекс Руфье для мальчиков и девочек, усл. ед.

Возраст (лет)	Оценка				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
6	>22,5	22,4-17,5	17,4-15,5	15,4-12,6	< 12,5
7-8	>21,0	20,9-16,0	15,9-14,0	13,9-11,1	< 11,0
9-10	>19,5	19,4-14,5	14,4-12,5	12,4-9,6	< 9,5
11-12	>18,0	17,9-13,0	12,9-11,0	10,9-8,1	< 8,0
13-14	>16,5	16,4-11,5	11,4-9,5	9,4-6,6	<6,5
15-18	>15,0	14,9-10,0	9,9-8,0	7,9-5,1	< 5,0

Оценка результата пробы Руфье – Диксона (19 лет и старше)

1. 0,1 – 5 – высокий;
2. 5,1 – 10 – средний;
3. 10,1 – 15 – ниже среднего;
4. 15,1 – 20 низкий.

Тест 4. Гибкость

Подвижность в плечевых суставах

Встаньте прямо, узкая стойка ноги врозь (см. фото 4.1.). Поднимите левую руку вверх и согните ее за головой. Правую опустите вниз и тоже согните за спиной. Попытайтесь соединить пальцы в замок и удерживайте его в течение 3-х секунд. Затем поменяйте руки и проделайте то же действие.

ВНИМАНИЕ: при выполнении не допускать рывковых движений, движения выполняются плавно. Подбородок поднят, взгляд направлен вперед.

Фиксация результатов

Хорошая	Удержание пальцев в замке в течение 3 сек.
Средняя	Касание пальцев обеих рук в течение 3 сек.
Плохая	Отсутствует касание

Подвижность в тазобедренных суставах

Встаньте, ноги вместе, руки вниз. Сделайте максимальный наклон вперед (ноги в коленях не сгибать!). Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 3-х секунд, гибкость у вас отличная, если только кончиками пальцев – хорошая, если чуть ниже колен – плохая.

Фиксация результатов

Хорошая	Ладони обеих рук лежат на полу полностью и удержание в течение 3 сек.
Средняя	Касание пальцев пола обеих рук в течение 3 сек.
Плохая	Отсутствует касание пола

Внимание: опорой может выступать многофункциональная рама или стена.

Тест 5. Формула Карвонена

Расчет рабочего пульса **(**ЧСС**)** при занятиях фитнесом можно произвести при помощи формулы Карвонена**.**

Расчет рабочего пульса по формуле Карвонена

ЧССр = [(220 – возраст) – ЧССп] х ИТН + ЧССп

где, **ЧССр** – это пульс, рекомендуемый для кардиотренировки

ЧССп – это пульс в покое (его измерять необходимо после 5 минут полного покоя)

ИТН – это интенсивность планируемой нагрузки, в формуле вместо 60% используется коэффициент от 0,6 – 0,8.

Измерение пульса производят спустя 3 – 5 минут после начала кардиотренировки**,** затем по мере необходимости или по самочувствию.

Шаблон занесения результатов тестирования

Индивидуальная карта оценки физического развития занимающегося

Номер волонтера по жеребьевке_____
возраст_____пол_____
Дата составления _____
Длина тела, см _____ Масса тела, кг_____ Пульс покоя уд/мин _____
Виды двигательной активности: _____
Периодичность _____
Наличие противопоказаний к занятиям физическими упражнениями:
_____
_____

Тест/Функциональная проба		**Значения**	**Оценка показателей индекса/функциональной пробы**
Кистевая динамометрия	Правая рука		
	Левая рука		
Силовой индекс			
Массо-ростовой индекс Кетле2			
Коррекция массы тела			
Индекс Руфье-Диксона			
Подвижность	плечевого сустава		
	тазобедренного сустава		
Фактический уровень подготовленности			высокий средний низкий
Расчет рабочего пульса по формуле Карвонена			

Анкета направленная на выявление индивидуального запроса волонтера:
улучшить состояние здоровья, похудеть, улучшить работу сердца, повысить уровень гибкости, улучшить фигуру, повысить уровень силовых качеств, просто получить удовольствие и т.п.

Шаблон плана индивидуальной тренировки

ФИО разработчика: _____

Цель с учетом индивидуального запроса: развитие силовых качеств

Фактический уровень физической подготовленности: средний

Индивидуальные особенности, которые необходимо учесть при составлении плана: ожирение I степени

Задачи (по направлениям тренировочных занятий):

1. Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса посредством упражнений с отягощениями и весом собственного тела
2. Способствовать снижению массы тела посредством аэробных упражнений с интенсивностью 50-65%
3. Поддерживать уровень развития гибкости

Дни недели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Направленность тренировочных занятий[1]		АВ -70% Г-30%		С -100%		АВ С Г	
Продолжительность Занятия мин							

[1] В процентах от общего времени занятия

СМОЛЕНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
СГУОР
world skills Russia

Примерное содержание

Направление тренировки	Содержание упражнений / видов двигательной активности	Методические рекомендации (дозировка, интенсивность, методические указания)	Планируемый результат	Варианты усложнения
Блок 1 (не менее 6 упражнений)				
Тренировка аэробной выносливости	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
Блок 2 (не менее 6 упражнений)				
Тренировка силовых показателей	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
Блок 3 (не менее 6 упражнений)				
Тренировка развития гибкости	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			

СМОЛЕНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
СГУОР
АПО
СМОЛ
world skills Russia

Комбинация упражнений основной части
для видеофрагмента

Номера упражнений / видов двигательной активности

Модуль В. Шаблон аэробно-танцевального фрагмента

№ _____ (определяет ГЭ РЧ)

Шаблон для оформления составленной комбинации проведения аэробно-танцевального фрагмента

Движение рассчитано на кол-во счетов	4 счета	4 счета	4 счета	4 счета
Базовый шаг				
Вариации работы ног (в т. ч. прыжки, подскоки)[1]				
Хореография рук[2]				
Направления[3]				

Обозначение базовых шагов и вариаций работы ног

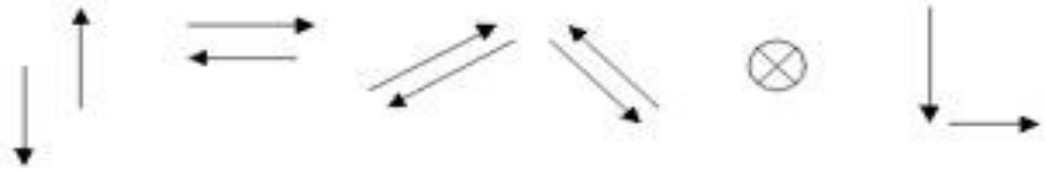
Маршевые шаги	Приставные шаги
M – марш **B** – basic step **V** – V step **Mb** – mambo **Pt** – pivot **Bs -** box step **Sc** – step-cross **Zo** – zorba **Kbc** – kick ball change **CCC** – chachacha **X CCC** – x + chachacha (x – написать шаг) **X lift** – x + lift (x – написать шаг)	**St** – step touch **Ku** – knee up **Cu** – curl **K** – kick **Ls** – lift side **Po** – pony **Sco** – scoop **Os** – open step **Tt** – toe touch **Ht** – heel touch **L** – lunge **Gv** – grapevine **2st** – double step touch **C. mb f** – chasse mambo front **C. mb b** – chasse mambo back **Re2** – repeat (2) **Su -** superman

[1] При описании вариации работы ног, указывается счет на который происходит изменение и конкретное описание вариации, так чтобы оно было понятно для экспертов и могло быть оценено

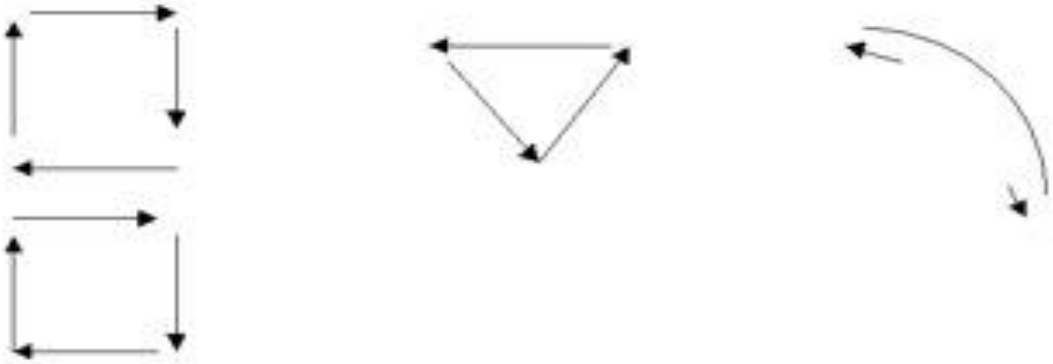
[2] Хореография рук указывается по необходимости, с указание счета и положения. Если подразумевается действие, которое невозможно изобразить графически, его описываем в конкретной ячейке таблицы

[3] Указывается в случаи необходимости, если направление не изменяется, тогда данная ячейка остается пустой

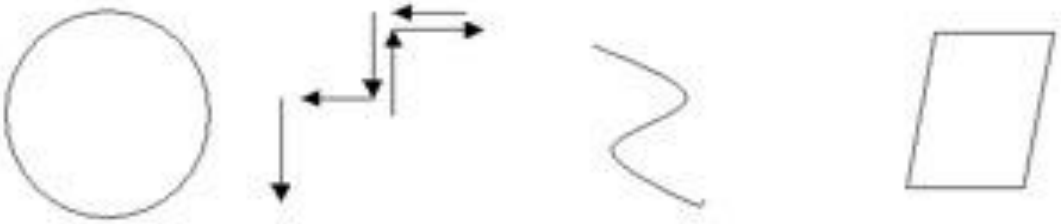
Обозначения направления движений



Вперед – назад | Вправо – влево | По диагонали | Движение на месте | Углом



По квадрату | По треугольнику | По дуге



По кругу | «По лестнице» – зигзаг | По кривой линии | По параллелограмму

1. Разработка и проведение экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий

ЗОЖ (шаблон – для анализа теоретического материала)

Тема консультации: «_____»

Факторы влияющие на организм (системы и органы)	**Описание возможных рисков и угроз**	**Признаки проявления**	**Комплекс мер направленных на** профилактику возможных рисков и угроз: а) режим сна и отдыха, б) питьевой режим; в) режим питания; г) режим двигательной деятельности
1	2	3	4

2. ЗОЖ
(комплекс упражнений, направленных на поддержание режима двигательной активности в соответствии с заданной тематикой)

Организация режима двигательной активности (описание конкретных упражнений, с указанием ИП)	**Оборудование**	**Дозировка упражнений**	**Периодичность**	**Условия для выполнения**	**Противопоказания**
1	2	3	4	5	6

3. Рекомендации в соответствии с заданной тематикой и описанным комплексом мер, направленных на профилактику возможных рисков и угроз (составляются в свободной форме).

СМОЛЕНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
СГУОР
АПО
СМОЛ
world skills Russia

№ _____ (определяет ГЭ РЧ)

План-конспект

фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс)

Цель:

Образовательная задача:

Оздоровительная задача:

Воспитательная задача:

Инвентарь и оборудование:

Содержание фрагмента основной части учебного занятия	Оборудование	Дозировка	Корректировка содержания / дозировки	Организационно-методические указания
1. Построение класса. 2. Сообщение задач фрагмента учебного занятия. 3. Средства решения поставленных задач: последовательность упражнений 4. Промежуточный итог.				

СМОЛЕНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
world skills Russia

Форма описания упражнения

Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования

№ _____ (определяет ГЭ РЧ)

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

План фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования

Ф.И.О.:

Задачи:

Инвентарь и оборудование:

Содержание фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования	Дозировка	Корректировка содержания / дозировки	Организационно-методические указания
1. Организационный момент, сообщение задач занимающимся. 2. Средства решения поставленных задач: последовательность упражнений (жирным выделить упражнение, которое будет использовано для анализа по шаблону «Форма описания упражнения»). 3. Используемое оборудование 4. Промежуточный итог.			

Производственная гимнастика (анализ - шаблон)

Виды деятельности *(перечислить конкретные виды выполняемых работ в соответствии с видеофрагментом)*	**Влияние на организм** (системы и органы)	**Дополнительные факторы** (пространственно-временные, связанные с организацией труда) влияющие на организм (системы и органы)	**Описание возможных рисков и угроз** развития профессиональных заболеваний (на базе п. 2,3)	**Признаки проявления профессиональных заболеваний**	**Мероприятия** по профилактике профессиональных заболеваний, учитывают следующие рекомендации: а) режим сна и отдыха, б) питьевой режим; в) режим питания; г) режим двигательной деятельности; д) профилактические осмотры	**Задачи** направленные на профилактику описанных рисков и угроз
1	2	3	4	5	6	7

Комплексы упражнений ПГ (не менее 2-х)

Задачи направленные на профилактику описанных рисков и угроз	**Оборудование и средства защиты**	**№ п/п Комплекса упражнений производственной гимнастики**	**Дозировка упражнений комплекса производственной гимнастики**	**Периодичность**	**Условия для выполнения**
		Комплекс № 1			
		Комплекс № 2			

СМОЛЕНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
world skills Russia