

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель Менеджера компетенции  
D1 «Физическая культура, спорт и  
фитнес»

 Ж.В. Плохова

« 13 » 01 2020 г.



КОНКУРСНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ПО КОМПЕТЕНЦИИ  
«Физическая культура, спорт и фитнес»  
ЮНИОРЫ 14-16 лет

**Конкурсные задания**  
**по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»**  
**для проведения чемпионатов «Молодые профессионалы» (WorldSkills**  
**Russia) для возрастной группы 14-16 лет**

Конкурсное задание состоит из 2 независимых модулей (включающих 2 задания), которые могут проводиться в разной последовательности независимо друг от друга.

**Модуль А. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися.**

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

**Модуль С. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению.**

Задание 2. Разработка и проведение экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий.

## **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 содержание индивидуального тренировочного занятия с учетом комплексного подхода и результатов тестирования.

**Лимит времени на выполнение задания:** 480 минут.

**Лимит времени на подготовку площадки:** не предусмотрено.

**Лимит времени на представление задания:** не предусмотрено.

**Алгоритм выполнения задания:**

1. В течение первых 240 минут:
  - провести тестирование физических кондиций и анализ состава тела волонтера, проанализировать полученные результаты и занести их в шаблон по установленной форме;
  - сформулировать рекомендации по питанию с учетом заданных условий, полученных результатов тестирования и анализа состава тела;
  - определить содержание фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке и подобрать необходимые материалы и оборудование для его проведения;
  - отрепетировать фрагмент индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке с волонтером.
2. В течение определенного времени (не более 12 мин на участника) на определенном участке демонстрационной площадки и в соответствии с жеребьевкой произвести видеосъемку визитной карточки конкурсанта, извлечь карту памяти из фотоаппарата и передать её техническому эксперту.

3. По истечении 240 минут конкурсант должен предоставить экспертам на бумажном носителе:

- 3 экземпляра индивидуальной карты волонтера;

- 3 экземпляра содержания индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке;

- 3 экземпляра рекомендаций по питанию.

4. В следующие 240 минут:

- в течение определенного времени (не более 16 мин на участника), в строго определенной зоне демонстрационной площадки и в соответствии с жеребьевкой произвести видеосъемку индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке с привлечением волонтера;

- после первой видеосъемки в течение определенного времени (не более 16 мин на участника), в строго определенной зоне демонстрационной площадки и в соответствии с жеребьевкой произвести повторную видеосъемку индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке с привлечением волонтера.

5. Произвести монтаж видеофрагмента на 7-9 минут при помощи программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro и проверить его на работоспособность.

8. Передать видеоматериал на флэшке техническому администратору.

9. Привести рабочее место в порядок.

10. Сообщить экспертам о завершении работы.

## **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 заданными условиями.

**Описание объекта:** экспресс – консультация.

**Лимит времени на выполнение задания:** **150** минут.

**Лимит времени на подготовку площадки, знакомство и подготовку волонтеров, предоставление документации экспертам:** **3** минуты

*(произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров и спортивного инвентаря и оборудования по необходимости)*

**Лимит времени на представление задания:** **14** минут.

**Алгоритм выполнения задания:**

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

2.1. Заполнить шаблон №1 в соответствии с заданными условиями по таблице:

- «Разработка и проведение экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий. ЗОЖ: анализ теоретического материала». Подготовить заполненный шаблон на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (4 экземпляра).

2.2. Заполнить шаблон №2 в соответствии с заданными условиями по таблице:

- «Комплекс упражнений, направленных на поддержание режима двигательной активности в соответствии с заданными условиями».

Подготовить заполненный шаблон на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (4 экземпляра).

3. Определить содержание экспресс – консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ в соответствии с заданными условиями.

4. Подобрать материалы и оборудование для проведения экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий в соответствии с заданными условиями.

5. Разработать план проведения экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий в соответствии с заданными условиями. Предоставление плана экспресс-консультации на бумажном носителе экспертам не требуется.

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

7. Подготовить презентацию в программе SMART Notebook 18 для сопровождения экспресс-консультации в соответствии с разработанным планом и заданными условиями.

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

9. Разработать практические рекомендации в соответствии с заданными условиями для последующего предоставления на бумажном носителе экспертам и слушателям (4 экземпляра для экспертов, остальное по усмотрению конкурсанта).

10. Отрепетировать выполнение задания без привлечения волонтеров.

11. Сообщить экспертам о завершении работы и готовности продемонстрировать экспресс – консультацию.