****

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

КОМПЕТЕНЦИИ

«Физическая культура, спорт и фитнес»

*Основная*

Итоговый (Межрегиональный) этап Чемпионата по профессиональному мастерству

«Профессионалы» 2024

*Оренбургская область*

2024 г

Конкурсное задание разработано экспертным сообществом и утверждено Менеджером компетенции, в котором установлены нижеследующие правила и необходимые требования владения профессиональными навыками для участия в соревнованиях по профессиональному мастерству.

**Конкурсное задание включает в себя следующие разделы:**

[1. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ 4](#_Toc168322886)

[1.1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ТРЕБОВАНИЯХ КОМПЕТЕНЦИИ 4](#_Toc168322887)

[1.2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ СПЕЦИАЛИСТА ПО КОМПЕТЕНЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС» 4](#_Toc168322888)

[1.3. ТРЕБОВАНИЯ К СХЕМЕ ОЦЕНКИ 12](#_Toc168322889)

[1.4. СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИИ 12](#_Toc168322890)

[1.5. КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ 15](#_Toc168322891)

[1.5.1. Разработка/выбор конкурсного задания 16](#_Toc168322892)

[1.5.2. Структура модулей конкурсного задания 16](#_Toc168322893)

[2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА КОМПЕТЕНЦИИ 40](#_Toc168322894)

[2.1. Личный инструмент конкурсанта 50](#_Toc168322895)

[2.2. Материалы, оборудование и инструменты, запрещенные на площадке 53](#_Toc168322896)

[3. ПРИЛОЖЕНИЯ 54](#_Toc168322897)

***ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОКРАЩЕНИЯ***

*1. ОДА – опорно-двигательный аппарат*

*2. ПСК - пиксели*

*3. РГТЗ – регламентированные, групповые тренировочные занятия*

*4. ШОП – шейный отдел позвоночника*

*5. ГОП – грудной отдел позвоночника*

*6. ТБС – тазобедренный сустав*

*7. КПС – крестцово-поясничное сочленение*

*8. ВКС – видеоконференцсвязь*

*9. Уд.мин – ударов в минуту*

*10. ГОСТ - межгосударственный стандарт*

*11. ПППТ – порядок проведения процедуры тестирования*

*12. ЗОЖ – здоровый образ жизни*

*13. ДД – двигательное действие*

*14. УЗ – учебное занятие*

*15. УТЗ – учебно-тренировочное занятие*

*16. КЗ – конкурсное задание*

*17. ДА – двигательная активность*

*18. КУ – корригирующие упражнения*

*19. МР - методическое руководство/методические рекомендации*

# **1. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ**

## **1.1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ТРЕБОВАНИЯХ КОМПЕТЕНЦИИ**

Требования компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» определяют знания, умения, навыки и трудовые функции, которые лежат в основе наиболее актуальных требований работодателей отрасли.

Целью соревнований по компетенции является демонстрация лучших практик и высокого уровня выполнения работы по соответствующей рабочей специальности или профессии.

Требования компетенции являются руководством для подготовки конкурентоспособных, высококвалифицированных специалистов / рабочих и участия их в конкурсах профессионального мастерства.

В соревнованиях по компетенции проверка знаний, умений, навыков и трудовых функций осуществляется посредством оценки выполнения практической работы.

Требования компетенции разделены на четкие разделы с номерами и заголовками, каждому разделу назначен процент относительной важности, сумма которых составляет 100.

## **1.2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ СПЕЦИАЛИСТА ПО КОМПЕТЕНЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»**

*Таблица №1*

**Перечень профессиональных задач специалиста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Важность в %** |
| **1** | **Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом** | **15** |
| Специалист должен знать и понимать:  - возрастные особенности человека;  - техники позитивной мотивации в фитнесе;  - фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование;  - методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности в фитнесе;  - нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки;  - общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий;  - техники безопасного использования тренажерных устройств, спортивного оборудования и свободных весов в фитнесе. |
| Специалист должен уметь:  - выбирать оптимальные методы коммуникации с населением для регулярного взаимодействия;  - демонстрировать техники самостраховки при проведении мастер-классов, демонстрационных занятий;  - демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса. |
| **2** | **Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки** | **15** |
| Специалист должен знать и понимать:  - технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин);  - технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин);  - адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках;  - комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе спортивных дисциплин);  - общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации;  - построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин);  - правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря;  - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. |
| Специалист должен уметь:  - развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств;  - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий;  - использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин);  - демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок;  - демонстрировать тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировать технико-тактическую задачу с наглядным объяснением;  - использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности;  - развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию;  - формировать положительную самооценку занимающихся, уверенность в собственных силах;  - отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе. |
| **3** | **Проведение занятий физической культурой и спортом** | **15** |
| Специалист должен знать и понимать:  - концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования;  - особенности планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры;  - цели и задачи образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования;  - формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы;  - положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта. |
| Специалист должен уметь:  - обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых. |
| **4** | **Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования** | **7** |
| Специалист должен знать и понимать:  - правила вида спорта, в том числе правила подачи сигналов, жестов спортивным судьям;  - правила вида спорта, в том числе правила подачи сигналов, жестов спортивным судьям. |
| Специалист должен уметь:  - «оценивать корректность технических действий участников спортивного соревнования, их соответствие правилам вида спорта»;  - подавать сигналы, в том числе жестами, спортивным судьям в соответствии с правилами вида спорта. |
| **5** | **Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования** | **16** |
| Специалист должен знать и понимать:  - основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека;  - противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса;  - система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, допущения в ходе тестирования, ограничения теста и степень его точности;  - правила и методология тестирования физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе;  - методики интерпретации данных тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, статического и динамического тестирования человека в фитнесе;  - биомеханика движений человека. |
| Специалист должен уметь:  - применять систему тестов статического и динамического тестирования с учетом текущего физического состояния, тестируемого для обеспечения его безопасности;  - интерпретировать данные тестирования физического состояния населения с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов;  - подбирать для населения упражнения для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса на основе результатов тестирования. |
| **6** | **Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке** | **16** |
|  | Специалист должен знать и понимать:  - биомеханика двигательной деятельности;  - гигиена физической культуры и спорта;  - виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке;  - "комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке в адаптивной физической культуре и спорте";  - гигиенические основы физического воспитания;  - биомеханика двигательной деятельности;  - основы здорового образа жизни;  - правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся;  - приемы, способы страховки и самостраховки;  - комплексы упражнений по общей физической и специальной подготовке;  - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. |
|  | Специалист должен уметь:  - варьировать продолжительность тренировочной нагрузки, периодами отдыха между отдельными упражнениями, выявлять первые признаки напряжения, усталости занимающегося;  - использовать этические нормы в процессе коммуникации с занимающимися;  - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке, определять первые признаки напряжения и утомления;  - использовать специализированное спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы для занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся;  - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;  - разъяснять техники выполнения комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием техник общения. |
| **7** | **Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом** | **16** |
|  | Специалист должен знать и понимать:  - принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия;  - физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия;  - средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности;  - формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия;  - возрастные особенности человека;  - технологии интегрированных маркетинговых коммуникаций;  - специальные мероприятия по реализации информативной и имиджевой политики организации для различных аудиторий;  - система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий;  - противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса;  - медико-биологические основы фитнеса;  - двигательная рекреация;  - основные и дополнительные услуги в фитнесе;  - основы организации занятия по фитнесу;  - особенности организации фитнеса для лиц различного возраста;  - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;  - цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса;  - биомеханика движений человека;  - основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека;  - двигательная рекреация;  - методы коммуникации с населением в фитнесе;  - технологии продаж в фитнесе;  - правила и нормы делового общения;  - возрастные особенности человека;  - типы личности и методы работы с возражениями;  - мобильные приложения в фитнес-индустрии;  - информационные технологии при работе с базами данных о населении, получающем фитнес-услуги;  - правила и техники самомотивации в фитнесе;  - техники позитивной мотивации в фитнесе;  - техники самопрезентации в фитнесе;  - фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование;  - методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности в фитнесе;  - нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки;  - общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий;  - основы ЗОЖ;  - техники самостраховки при занятиях фитнесом;  - техники безопасного использования тренажерных устройств, спортивного оборудования и свободных весов в фитнесе. |
|  | Специалист должен уметь:  - анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на развитие личностно ориентированной двигательной активности;  - информировать население о рисках, связанных с недостатком движения и физической активности;  - выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;  - использовать методы взаимодействия со СМИ для продвижения культуры ЗОЖ и физической активности среди населения и вовлечения населения в занятия фитнесом;  - подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;  - использовать социальные медиаресурсы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" для вовлечения населения в занятия фитнесом;  - организовывать взаимодействие с лицами старшего возраста, разъяснять роль и значение фитнеса в поддержании активного долголетия;  - использовать специальные мотивирующие фитнес-мероприятия для вовлечения населения в занятия фитнесом;  - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;  - применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;  - выбирать оптимальные методы коммуникации с населением для регулярного взаимодействия;  - демонстрировать техники самостраховки при проведении мастер-классов, демонстрационных занятий;  - использовать техники самопрезентации для мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом;  - разъяснять населению физиологические аспекты упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса;  - разъяснять населению принципы дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки в фитнесе;  - разъяснять населению сущность процесса самомотивации и техники её применения в фитнесе;  - демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса;  - использовать характеристики типов личности для поощрения и мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом;  - разъяснять населению особенности и правила рационального питания при занятиях фитнесом;  - использовать информационные технологии при работе с базами данных о населении, получающем фитнес-услуги. |

## **1.3. ТРЕБОВАНИЯ К СХЕМЕ ОЦЕНКИ**

Сумма баллов, присуждаемых по каждому аспекту, должна попадать в диапазон баллов, определенных для каждого раздела компетенции, обозначенных в требованиях и указанных в таблице 2.

Таблица 2

**Матрица пересчета требований компетенции в критерии оценки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Критерий/Модуль** | | | | | | | | | **Итого баллов за раздел ТРЕБОВАНИЙ КОМПЕТЕНЦИИ** |
| **Разделы ТРЕБОВАНИЙ КОМПЕТЕНЦИИ** |  | **A** | **Б** | **В** | **Г** | **Д** | **Е** | **Ж** |  |
| **1** | 15 | - | - | - | - | - | - | **15** |
| **2** | - | 15 | - | - | - | - | - | **15** |
| **3** | - | - | 15 | - | - | - | - | **15** |
| **4** | - | - | - | 7 | - | - | - | **7** |
| **5** | - | - | - | - | 16 | - | - | **16** |
| **6** | - | - | - | - | - | 16 | - | **16** |
| **7** | - | - | - | - | - | - | 16 | **16** |
| **Итого баллов за критерий/модуль** | | **15** | **15** | **15** | **7** | **16** | **16** | **16** | **100** |

## **1.4. СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИИ**

Оценка Конкурсного задания будет основываться на критериях, указанных в таблице 3:

*Таблица 3*

**Оценка конкурсного задания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерий** | | **Методика проверки навыков в критерии** |
| **А** | **Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом** | *Визуальный контроль экспертной группой:*  - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания, согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера);  - последовательности действий при подборе веса с использование шаблонов для фиксации и видео процедуры;  - порядка подбора оборудования и оценки его ТБ для планируемой деятельности;  - соблюдения временного регламента, отведенного на процедуру демонстрации разработанного продукта (фиксация времени производиться экспертами за счет трех секундомеров и общего таймера);  - соблюдения требований ТБ и ОТ, СанПина, предъявляемые к каждому виду деятельности (оценка внешнего вида согласно алгоритму, оценка уборки площадки по завершению работы;  - оценка контроля СанПин при выполнении двигательных действий).  *Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:*  - содержания шаблонов плана-проведения фрагмента группового регламентированного тренировочного занятия силовой направленности с разборными штангами;  - порядка проведения РГТЗ согласно алгоритму.  *Контроль экспертной группой, соблюдения требований, предъявляемых к материалам (с использованием специализированных программ):*  - аудио-монтажа треков (фиксация: продолжительности, целостности композиции, сохранение в доступном по алгоритму формате);  - проверка соответствия аудио треков на ударность. |
| **Б** | **Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки** | *Визуальный контроль экспертной группой:*  - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера);  - последовательности действий согласно алгоритму;  - порядка подбора оборудования и оценки его ТБ для планируемой деятельности;  - соблюдения временного регламента, отведенного на процедуру демонстрации разработанного продукта (фиксация времени производиться экспертами за счет трех секундомеров и общего таймера);  - соблюдения требований ТБ и ОТ, СанПина, предъявляемые к каждому виду деятельности (оценка внешнего вида согласно алгоритму, оценка уборки площадки по завершению работы; оценка контроля СанПин при выполнении двигательных действий).  *Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:*  - содержания шаблона фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия с учетом специфики вида спорта;  - порядка проведения учебно-тренировочного занятия согласно алгоритму. |
| **В** | **Проведение занятий физической культурой и спортом** | *Визуальный контроль экспертной группой:*  - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера);  - последовательности действий согласно алгоритму;  - порядка подбора оборудования и оценки его ТБ для планируемой деятельности;  - соблюдения временного регламента, отведенного на процедуру демонстрации разработанного продукта (фиксация времени производиться экспертами за счет трех секундомеров и общего таймера);  - соблюдения требований ТБ и ОТ, СанПина, предъявляемые к каждому виду деятельности (оценка внешнего вида согласно алгоритму, оценка уборки площадки по завершению работы; оценка контроля СанПин при выполнении двигательных действий).  *Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:*  - содержания шаблона учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (5-8 класс);  - порядка проведения урока согласно алгоритму. |
| **Г** | **Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования** | *Визуальный контроль экспертной группой:*  - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера);  - последовательности действий согласно алгоритму.  *Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:*  - соблюдения правильности выявления нарушений, фиксации времени его возникновения и описание наказания с включением жеста судьи (оценка происходит путем сравнения с эталоном, который составляется экспертами после старта на выполнение задания). |
| **Д** | **Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования** | *Визуальный контроль экспертной группой:*  - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера);  - порядка подготовки места для тестирования согласно алгоритму;  - последовательности действий при проведении тестирования (оценка осуществляется по предоставленным конкурсантам видео материалов процедуры тестирования);  - соблюдения требований ТБ и ОТ, СанПина, предъявляемые к каждому виду деятельности (оценка внешнего вида согласно алгоритму, оценка уборки площадки по завершению работы; оценка контроля СанПин при выполнении двигательных действий).  *Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:*  - содержания, составленной программы корригирующей направленности (проверка производится на основе проведенных тестов).  В случае, если результаты тестов не верны, оценка программы невозможна. |
| **Е** | **Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке** | *Визуальный контроль экспертной группой:*  - порядка подбора оборудования и оценки его ТБ для планируемой деятельности;  - соблюдения временного регламента, отведенного на процедуру демонстрации разработанного продукта (фиксация времени производиться экспертами за счет трех секундомеров и общего таймера);  - соблюдения требований ТБ и ОТ, СанПина, предъявляемые к каждому виду деятельности (оценка внешнего вида согласно алгоритму, оценка уборки площадки по завершению работы; оценка контроля СанПин при выполнении двигательных действий). |
| **Ж** | **Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом** | *Визуальный контроль экспертной группой:*  - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера).  *Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:*  - соблюдение структуры создания марафона, заложенной в алгоритме. |

## **1.5. КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ**

Общая продолжительность Конкурсного задания: 18 ч. 50 мин.

Количество конкурсных дней: 3 дня

Вне зависимости от количества модулей, КЗ должно включать оценку по каждому из разделов требований компетенции.

Оценка знаний конкурсанта должна проводиться через практическое выполнение Конкурсного задания. В дополнение могут учитываться требования работодателей для проверки теоретических знаний / оценки квалификации.

### **1.5.1. Разработка/выбор конкурсного задания**

Конкурсное задание состоит из 7 модулей, включает обязательную к выполнению часть (инвариант) – 5 модулей, и вариативную часть – 2 модуля. Общее количество баллов конкурсного задания составляет 100.

Обязательная к выполнению часть (инвариант) выполняется всеми регионами без исключения на всех уровнях чемпионатов.

Количество модулей из вариативной части, выбирается регионом самостоятельно в зависимости от потребностей работодателей региона в соответствующих специалистах. В случае если ни один из модулей вариативной части не подходит под запрос работодателя конкретного региона, то вариативный (е) модуль (и) формируется регионом самостоятельно под запрос работодателя. При этом, время на выполнение модуля (ей) и количество баллов в критериях оценки по аспектам не меняются (Приложение 3. Матрица конкурсного задания).

### **1.5.2. Структура модулей конкурсного задания**

**Модуль А. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом (вариатив)**

*Время на выполнение модуля - 219 минут*

**Задание:** *разработка и проведение регламентированных групповых тренировок силовой направленности с разборными штангами для населения разного уровня физической подготовленности в соответствии с заданными условиями и учетом руководства по проведению РГТЗ.*

**Описание задания.** Составить и провести фрагмент группового РГТЗ силовой направленности с разборными штангами с группой клиентов (волонтеры-актеры) в соответствии с заданными условиями и методическими рекомендациями РГТЗ.

**Лимит времени на выполнение задания:** 200 минут.

**Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта):** 3 минуты.

**Лимит времени на представление (на 1 конкурсанта):** 16 минут.

**Алгоритм работы:**

- Определить порядок проведения блоков фрагмента РГТЗ с учетом 30% изменений и требований МР РГТЗ для последующей фиксации при разработке Шаблона № 2 и демонстрации на волонтерах-актерах;

- прослушать треки с учетом 30% изменений для выполнения конкурсного задания;

- по необходимости обработать музыкальное сопровождение каждого блока с помощью программы Audacity (или аналоге) с учетом требований МР РГТЗ по продолжительности и темпу;

- распечатать карту оценки техники двигательных действий волонтеров-актеров Шаблон № 1.1/ № 1.2/ № 1.3 с учетом 30% изменений и карту фиксации рабочего веса для каждого блока Шаблон № 2 с учетом МР РГТЗ;

- разработать последовательность упражнений в каждом блоке для проведения фрагмента РГТЗ с разборными штангами в соответствии с заданными условиями, МР РГТЗ и установленной формой – Шаблон № 3.

***Через 30 минут после старта****, согласно жеребьевке, конкурсанты и группа волонтеров-актеров получают команду от эксперта с особыми полномочиями на начало подготовки к процедуре подбора веса в строго установленном месте (на площадке одновременно работают 2 конкурсанта с двумя волонтерами-актерами)* ***в течение 20 минут****. Остальные конкурсанты продолжают работать по алгоритму.*

После проведения оценки техники двигательных действий (ДД) с волонтёрами-актерами конкурсант на своем рабочем месте должен заполнить карту оценки ДД (вручную или в печатном виде) и сдать ее ответственному эксперту не позднее, чем через 140 минут после старта основного таймера.

***ВНИМАНИЕ****: любые исправления запрещены.*

**На флеш-накопитель/SD-карту** поместить:

1. Шаблоны № 1.1 / № 1.2/ № 1.3, № 2 и № 3, сохраненные в формате PDF, указав в имени каждого файла ФИО конкурсанта (пример: Шаблон 1\_Иванов Иван Иванович; Шаблон 2\_Иванов Иван Иванович и т.д.);

2. Музыкальное сопровождение, созданное в Audacity (или аналоге) и переименованное в соответствии с названием блока (пример: блок\_1\_Разминка и т.д.).

- флеш-накопитель/SD-карту поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО конкурсанта» и поместить в место сбора печатных материалов до истечения времени на подготовку конкурсного задания;

- музыкальное / презентационное сопровождение перенести на компьютер технического эксперта и проверить его работоспособность;

- подобрать необходимые материалы, оборудование и дополнительный спортивный инвентарь;

- отрепетировать фрагмент РГТЗ силовой направленности с разборными штангами в соответствии с заданными условиями без привлечения волонтеров-актеров.

***ВАЖНО: после окончания времени на подготовку выполнения задания, действия по переносу любых материалов, включая передачу и/или распечатку ЗАПРЕЩЕНЫ.***

***Если конкурсант не подготовил или не перенес презентационный материал, необходимый для выступления, он работает без него.***

***Если конкурсант не подготовил музыкальное сопровождение или не перенес его на компьютер технического эксперта для сопровождения конкурсного задания или музыкальное сопровождение не воспроизводится, то очная демонстрация с волонтерами-актерами отменяется и аспекты, связанные с демонстрацией Модуля А, обнуляются.***

**Особенности выполнения задания:**

- в течение первых 30 минут эксперты обозначают рабочие зоны на площадке для тестирования рабочего веса (размер зоны для одного конкурсанта составляет не менее 2х4 метра), в каждую зону тестирования необходимо помесить 2 полных комплекта разборных штанг (комплект разборной штанги включает: гриф, 2 блина по 1,25 кг, 2 блина по 2,5 кг, 2 блина по 5 кг и 2 замка-фиксатора);

- ТАП организует видеосъемку и запись тестирования волонтеров-актеров при подборе рабочего веса для последующей передачи экспертам оценки;

- для контроля и фиксации результатов процедуры подбора веса каждого конкурсанта индивидуально назначается бригада из трех экспертов оценки (допускается одновременная работа двух конкурсантов по подбору веса при наличии двух бригад экспертов из трех человек);

- в процессе выполнения процедуры подбора рабочего веса конкурсантом, ответственные эксперты заполняют карты оценки техники ДД;

- по окончанию процедуры подбора рабочего веса конкурсант должен в течение 20 минут сдать подписанную копию заполненных Шаблонов № 1.1 /№ 1.2 / № 1.3 оценки техники ДД и Шаблон № 2 карта фиксация рабочего веса ДД;

- по окончанию процедуры подбора рабочего веса последним конкурсантом/парой конкурсантов ответственные эксперты в течение 10-20 минут составляют эталон подбора рабочего веса для волонтеров-актеров каждого конкурсанта согласно МР РГТЗ;

- эксперты оценки сопоставляют шаблоны карт оценки техники ДД конкурсанта с эталоном и вносят исправления по необходимости, делают копию, заверенную подписью РГО, и возвращают конкурсанту не позднее, чем за 40 минут до окончания времени выполнения Модуля А;

- на основе шаблонов карт оценки техники ДД составляют эталон карты фиксации рабочего веса для каждого блока;

- если в процессе подготовки площадки для демонстрации конкурсного задания конкурсант допускает отклонения от эталона, то эксперты обязаны поднять карточку нарушения ТБ и потребовать корректировку рабочего веса в соответствии с эталоном.

Технический администратор площадки распечатывает по 4 экземпляра Шаблона № 3 каждого конкурсанта для передачи экспертам оценки с учетом жеребьевки.

**Возможные ошибки.** Постановка задач не учитывает специфику РГТЗ силовой направленности или не соответствует МР РГТЗ. Несоответствие используемого при очной демонстрации музыкального фрагмента 30% изменений. Неправильный подбор максимального веса. Неправильный расчет рабочего веса оборудования. Конкурсант допускает специфические нарушения безопасности при демонстрации ДД. Порядок проведения блоков РГТЗ не соответствует МР РГТЗ. Проведение блока разминки и блоков для РГТЗ не учитывают: рекомендуемый вес, стилистику и темп музыки, длительность трека, свойства инвентаря, виды упражнений и т.п.

**Модуль Б. Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки (вариатив)**

*Время на выполнение модуля - 120 минут*

***Задание:*** *разработка и проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с использованием новых видов оборудования с учетом 30% изменений.*

**Описание задания**. На основе полученной цели составить план-конспект УТЗ по виду спорта с учетом заданных условий. Провести очный фрагмент основной части УТЗ по виду спорта с учетом специфики вида спорта и используемого оборудования с группой занимающихся (волонтеров-актеров).

**Лимит времени на выполнение задания:** 100 минут.

**Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта):** 5 минут (произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров-актеров, спортивного инвентаря и оборудования по необходимости).

**Лимит времени на представление (на 1 конкурсанта):** 15 минут.

**Алгоритм работы:**

- разработать план-конспект фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с учетом специфики вида спорта в соответствии с заданными условиями и Шаблоном № 4;

- подобрать инвентарь для проведения фрагмента основной части УТЗ по виду спорта с учетом специфики вида спорта;

- отрепетировать фрагмент основной части УТЗ по виду спорта без привлечения волонтеров-актеров;

- до истечения 100 минут сохранить Шаблон № 4 в формате PDF, указав в имени файла ФИО конкурсанта (пример: Шаблон 4\_Иванов Иван Иванович);

- перенести шаблон 4 на флешнакопитель/SD-карту;

- флешнакопитель/SD-карту поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО конкурсанта», и поместить в место сбора печатных материалов до истечения времени на подготовку конкурсного задания.

**Особенности выполнения задания.** При планировании содержания фрагмента основной части УТЗ по виду спорта необходимо учитывать специфику вида спорта с учетом 30% изменений, специфику конкретного ДД или их совокупности (техническая подготовка), кондиционную составляющую (физическая подготовка), основные задачи УТЗ, особенности возраста и гендерной принадлежности занимающихся, особенности размеров площадки для демонстрации конкурсного задания и количество необходимого спортивного инвентаря и его свойств.

При реализации фрагмента основной части УТЗ конкурсанту необходимо продемонстрировать умение осуществлять индивидуальный подход при контроле за техникой выполнения ДД волонтерами-актерами, используя вербальный и невербальный формат реализации метода направленного «прочувствования» ДД: направляющая помощь конкурсанта при выполнении ДД; выполнение ДД в замедленном темпе; фиксация положения тела и его частей в отдельные моменты ДД; использование фитнес-оборудования, позволяющего прочувствовать положение тела в отдельные моменты выполнения движения/ДД.

Для демонстрации задания привлекаются волонтеры-актеры, достигшие совершеннолетия (с учетом навыков владения техникой вида спорта), в количестве 4-6 человек (2-3 юноши и 2-3 девушки), т.е. 2-3 группы по 2 человека. Для демонстрации одного конкурсанта на площадку выходит группа из 2 волонтеров-актеров одного пола с учетом 30% изменений.

В день выполнения задания конкурсанты в порядке случайного выбора получают гендерную принадлежность волонтеров-актеров и цель УТЗ, например: «Повышение специальной физической подготовленности футболиста».

На основе полученной цели формулируются задачи. Задачи должны отвечать следующим требованиям:

1. Первая задача предполагает развитие мышц и мышечных групп, специфичных для данного вида спорта.

2. Вторая задача направлена на развитие физических способностей, специфичных для данного вида спорта.

3. Третья задача направлена на реализацию содержания психологической подготовки спортсмена в данном виде спорта.

Например:

1. Развивать силу мышц ног у футболиста посредством выполнения……..

2. Развивать скоростно-силовые способности у футболистов посредством выполнения…….

3. Развивать концентрацию внимания у футболистов посредством выполнения…..

Содержание фрагмента основной части УТЗ фиксируется в конспекте по установленной форме.

ТАП распечатывает по 4 экземпляра плана-конспекта каждого конкурсанта для передачи экспертам оценки с учетом жеребьевки.

**Возможные ошибки.** Постановка задач не учитывает специфику вида спорта и/или не соответствует методическими требованиям и 30% изменений. Несоответствие методов и средств, нецелесообразное использование оборудования/инвентаря для реализации поставленных задач, отсутствие учета индивидуальных особенностей и возможностей волонтеров-актеров, а также несоблюдение правил ТБ. Отсутствие индивидуального контроля за техникой ДД волонтеров-актеров.

**Модуль В. Проведение занятий физической культурой и спортом (инвариант)**

*Время на выполнение модуля - 108 минут*

***Задание:*** *Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (5-8 классов) с учетом программы В.И. Ляха и 30% изменений.*

***Описание задания.*** *На основе полученных данных (цели, возраста, раздела программы) необходимо составить план-конспект для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (5-8 класс) с учетом программы В.И. Ляха и 30% изменений.*

**Лимит времени на выполнение задания:** 90 минут.

**Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта):** 3 минуты (произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров-актеров, спортивного инвентаря и оборудования по необходимости, проверить внешний вид волонтеров-актеров).

**Лимит времени на представление (на 1 конкурсанта):** 15 минут.

**Алгоритм работы (90 минут):**

- с учетом 30% изменений разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы, возрастной группы, половых особенностей обучающихся в соответствии с заданным Шаблоном № 5;

- подобрать спортивный инвентарь и фитнес оборудование для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы, возрастной группой и гендерных особенностей обучающихся и 30% изменений;

- отрепетировать фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре без привлечения волонтеров-актеров;

- сохранить план-конспект (Шаблон № 5) в формате PDF, указав в имени файла ФИО конкурсанта (пример: Шаблон 5\_Иванов Иван Иванович);

- перенести Шаблон № 5 на флешнакопитель/SD-карту;

- флешнакопитель/SD-карту поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО конкурсанта», и поместить в место сбора печатных материалов до истечения времени на подготовку конкурсного задания.

**Особенности выполнения задания.**

При планировании и составлении содержания фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (5-8 класс) необходимо учитывать основную цель учебного занятия по физической культуре с учётом 30% изменений, особенности возраста учащихся, гендерные особенности, уровень их двигательной и функциональной подготовленности.

При реализации фрагмента основной части учебного занятия конкурсанту необходимо продемонстрировать умение использовать различные методы организации деятельности обучающихся: поточный, посменный/попеременный, фронтальный/круговой, игровой/соревновательный.

Для демонстрации задания привлекаются волонтеры-актеры, учащиеся общеобразовательных школ 5-9 классов, в количестве 12 человек (6 юношей и 6 девушек). На каждого конкурсанта для очной демонстрации задания предоставляются 6 волонтеров-актеров (3 юноши и 3 девушки).

Допустимо привлечение студентов 1 курса образовательной организации в качестве волонтеров-актеров.

ТАП распечатывает по 4 экземпляра плана-конспекта каждого конкурсанта Шаблон № 5 для передачи экспертам оценки с учетом жеребьевки.

**Возможные ошибки.** Постановка задач не соответствует цели и методическими требованиями. Несоответствие средств и методов, нецелесообразное использование оборудования/инвентаря для реализации поставленных задач, отсутствие учета индивидуальных особенностей и возможностей волонтеров-актеров, отсутствие разнообразия форм организации, занимающихся на уроке, несоблюдение правил ТБ. Несоблюдение принципов методической стройности фрагмента занятия по физической культуре. Отсутствие приемов повышения мотивации обучающихся на реализацию цели и задач учебного занятия.

**Модуль Г. Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования (инвариант)**

*Время на выполнение модуля - 90 минут*

***Задание:*** *Определение и фиксация нарушений правил по виду спорта с учетом 30% изменений.*

**Описание задания:** произвести фиксацию нарушений правил в рамках просмотра видео фрагментов соревнований по двум видам спорта и определить в соответствии с действующими правилами, возможные дисциплинарные наказания с использованием жестовой/звуковой визуализации (первый вид определяется случайным выбором из таких видов спорта, как баскетбол, гандбол, хоккей с шайбой; второй вид спорта определяется национальным компонентом и может быть представлен городошным спортом / бадминтоном (личные соревнования) / мини-волейем).

**Алгоритм выполнения задания:**

- изучить материалы видеофрагментов 1 и 2 с учетом 30% изменений;

- определить время нарушения правил/причины остановки игры каждого вида спорта (видеофрагмент 1 и 2);

- определить необходимую жестовую визуализацию в соответствии с нарушением правил/причиной остановки игры каждого вида спорта (видеофрагмент 1 и 2), сделать фиксацию номера жеста или звукового сигнала для городошного спорта и обозначить его название в Шаблоне № 6.1/ № 6.2 в соответствии с официальными правилами по виду спорта и жестами судей, расположенными в контент-папке конкурсанта;

- определить возможное дисциплинарное наказание/изменение игровой ситуации за нарушение правил/причину остановки игры каждого вида спорта (видеофрагмент 1 и 2);

- заполнить Шаблон № 6.1 / № 6.2 «Протокол фиксации нарушений/причины остановки в процессе игры»;

- сохранить Шаблон № 6.1 / № 6.2, в формате PDF, указав в имени файла ФИО конкурсанта (пример: Шаблон 6\_Иванов Иван Иванович);

- перенести Шаблон № 6 на флешнакопитель/SD-карту;

- флешнакопитель/SD-карту поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО конкурсанта», и поместить в место сбора печатных материалов до истечения времени на подготовку конкурсного задания.

**Особенности выполнения задания.** При выполнении задания конкурсант может использовать правила судейства и жесты/сигналы судей по видам спорта, размещенные в контент-папке на рабочем столе. Длительность одного видеофрагмента игры 5-6 минут по каждому виду спорта. Время фиксации нарушений/причины остановки в процессе игры составляет +/- 5 секунд.

**Возможные ошибки.** Неправильное определение нарушений/причины остановки в процессе игры. Несоответствие времени фиксации нарушений/причины остановки в процессе игры с учетом допустимого предела +/- 5 секунд.

**Модуль Д. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования (инвариант)**

*Время на выполнение модуля – 270 минут*

***Задание:*** *Проведение фитнес-тестирования по индивидуальному запросу с учетом 30% изменений.*

***Описание задания:*** *к Вам обратился клиент (волонтер-актер) с просьбой определить его физическое состояние и составить для него программу корригирующей направленности для решения проблемы в определенном отделе опорно-двигательного аппарата с учетом 30% изменений.*

**Алгоритм выполнения работы (общее время – 270 минут):**

**Этап 1. Подготовительное время («до прихода клиента (волонтера-актера)») – 30 минут.**

1. Изучить запрос потенциального клиента (волонтера-актера) с учетом 30% изменений.

2. Определить перечень тестов, необходимых для начала работы с клиентом (волонтером-актером) с учетом 30% изменений. Тесты должны обеспечить возможность диагностики проблемы в отделе опорно-двигательного аппарата, который задан в 30 % изменений.

|  |  |
| --- | --- |
| **п/п** | **Общий перечень тестов** |
| **1.** | Оценка расположения сосцевидных отростков |
| **2.** | Оценка расположения надплечий, ключиц и крыловидности лопаток |
| **3.** | Оценка ротации плеча |
| **4.** | Определение глубины шейного лордоза и наличие «холки» |
| **5.** | Оценка отклонения головы от вертикальной линии |
| **6.** | Оценка сгибания в ШОП |
| **7.** | Оценка сгибания и разгибания в ГОП |
| **8.** | Оценка плече-лопаточного ритма |
| **9.** | Оценка сгибания плеча |
| **10.** | Оценка разгибания плеча |
| **11.** | Оценка наружней ротации плеча |
| **12.** | Оценка внутренней ротации плеча |
| **13.** | Оценка функций передней зубчатой мышцы |
| **14.** | Оценка глубины поясничного лордоза |
| **15.** | Оценка треугольников талии |
| **16.** | Оценка расположения верхнего края коленных чашечек |
| **17.** | Оценка тенденции к Х- или О- образным коленям |
| **18.** | Оценка расположения стопы |
| **19.** | Тест Шобера |
| **20.** | Оценка сгибания ТБС |
| **21.** | Оценка разгибания ТБС |
| **22.** | Оценка паттерна разгибания ТБС |
| **23.** | Оценка наружной ротации ТБС |
| **24.** | Оценка внутренней ротации ТБС |
| **25.** | Тест Генслена |
| **26.** | Оценка мобильности голеностопа |
| **27.** | Оценка паттерна приседания |
| **28.** | Определение типа осанки (во фронтальной и сагиттальной плоскостях) |
| **29.** | Паттерн шага |

3. Определить порядок тестов (сверху – вниз) согласно эталону.

4. Приготовить перечень вопросов для волонтера-актера с целью проведения анамнеза и сбора данных для выстраивания эффективной работы в процессе составления и реализации программы корригирующей направленности.

5. Приготовить место для размещения волонтера-актера (где будет проходить первичная коммуникация и опрос).

6. Приготовить место для проведения тестирования (в строго установленном по жеребьевке месте):

- проверить размещение диагностического полотна;

- проверить работоспособность камеры и устройства для фотофиксации;

- проверить работу микрофона;

- подготовить все оборудование для проведения тестов.

*Даже если конкурсант завершил работу на 1 этапе быстрее, чем предусмотрено временем, волонтер-актер персонально не приглашается. Ожидается массовое появление волонтеров-актеров ТОЛЬКО на втором этапе.*

***Этап 2. Работа с клиентом (волонтером-актером) – 120 минут.***

*Общие правила перед началом работы по данному направлению:*

*а) вся коммуникация и проведенные тесты должны быть зафиксированы на видео, по которым в дальнейшем эксперты будут осуществлять оценку. Поэтому необходимо учитывать ракурс съемки, который должен позволять экспертам видеть весь процесс работы и звук, который должен позволять без прислушивания понимать все инструкции, вопросы и ответы, как конкурсанта, так и волонтера-актера;*

*б) съемка начинается с первичной коммуникации и опроса;*

*в) каждое видео должно содержать только один тест (сколько тестов, столько и видео);*

*г) ЗАПРЕЩЕНО:*

*- выполнять пересъемку теста, если по ходу Вы понимаете, что что-то пошло не так, как и в жизни исправляете ошибку по ходу деятельности и продолжаете видеосъёмку, а не начинаете коммуникацию, опрос или тест сначала;*

*- удалять любые видео с SD-карты, даже если они были пробными;*

*- производить монтаж видео или его до озвучки (пере озвучку – наложение закадрового голоса) в любых редакторах.*

1. Осуществить первичную коммуникацию с волонтером-актером (приветствие и знакомство), познакомить волонтера-актера с этапами предстоящей работы, убедиться в том, что волонтеру-актеру все понятно, и он готов начать работу с Вами.

2. Выполните опрос волонтера-актера по заранее подготовленным вопросам с учетом 30% изменений.

3. Провести запланированный перечень тестов по оценке отделов ОДА и базовых паттернов с волонтером-актером.

ВНИМАНИЕ: выход конкурсанта на площадку с любыми печатными материалами строго запрещен. Кроме распечатанных шаблонов или чистого листа для фиксации информации, во время работы листы фиксации должны лежать в заранее продуманном для них месте с учетом правил ТБ.

4. Завершить работу с волонтером-актером на данном этапе, попрощаться и назначить время встречи для разбора и апробации разработанной программы корригирующей направленности.

5. Привести рабочее место и место для тестирования в порядок по окончанию всех процедур: удалить разметку, убрать оборудование/инвентарь на место, переместить инструменты для тестирования на свое рабочее место.

*Если конкурсант не завершил работу с волонтером-актером по истечении указанного времени, он переходит на работу 3 этапа, при этом волонтера-актера удаляют с площадки.*

*Если конкурсант справляется с работой раньше установленного времени и отпускает волонтера-актера, предварительно уведомив об этом эксперта ответственного за учет времени, он может приступить к этапу 3.*

***Этап 3. Обработка данных и составление программы корригирующей направленности – 120 минут.***

1. Создать на рабочем столе компьютера папку и переименовать ее в соответствии с ФИО конкурсанта и наименованием содержания (пример: Фото\_Иванов\_Иван\_Иванович). Внутри данной папки создать две дополнительные:

- первую папку назвать «Фото без обработки» и сложить в нее все фото по проведенным тестам;

- вторая папка – «Фото после обработки» и сложить в нее все фото тестов после проведения обработки.

2. Извлечь из фотоаппарата/видеокамеры SD-карту с фото и видео проведенных тестов.

3. Перенести фотографии и видео на компьютер по необходимости.

4. Выполнить обработку фотографий в редакторе Paint и/или Smart Notebook. Обратите внимания на требования, предъявляемые к обработке:

- допускается использование контрастного цвета линий: красный, желтый, синий и зеленый. Допустимо использования сразу нескольких цветов из перечисленных по необходимости;

- толщина линий должна обеспечивать визуальное понимание результатов тестирования;

- в программе Smart Notebook обрабатываются фото, в которых необходимо указать угол в градусах. ВАЖНО: после наложения транспортира необходимо отщелкнуть угол, так чтобы градусы на нем были зафиксированы и перенести полученный угол с градусами на хорошо видимую область. Сохранить изображение в формате jpeg, и/или pdf.

5. После обработки каждая фотография должна иметь в названии привязку к конкретному тесту, пример: Оценка сосцевидных отростков и т.д. Формат фотографий до и после обработки должен быть jpeg, и/или pdf.

6. После обработки и оформления фотографии необходимо поместить в папку с названием «Фото после обработки».

7. Приступить к анализу всех полученных результатов. Результаты зафиксировать в Шаблон № 7.1 и в Шаблон № 7.2. Сохранить Шаблоны № 7.1 и № 7.2 в формате pdf.

8. Заполнить Шаблон № 8 «Программа корригирующей направленности».

9. Приготовиться к очному проведению работы с волонтером-актером, которая должна включать:

- обзор данных, полученных в ходе тестирования и анализа результатов;

- проведение комплекса упражнений корригирующей направленности для одного региона согласно алгоритму коррекции;

- подведение итогов работы, общие рекомендации по выполнению и планированию дальнейших встреч;

- прощание и обмен контактными данными.

10. По необходимости подготовить музыкальное и визуальное сопровождение, которое необходимо до окончания времени, выделенного для работы на этапе 3, перенести на компьютер ТАП, проверить его на работоспособность (по необходимости внести корректировки только на своем рабочем месте, после чего повторить алгоритм по переносу и проверке данных на компьютере ТАП).

11. Отрепетировать комплекс упражнений без привлечения волонтера-актера. По необходимости внося в Шаблон № 8 «Программа корригирующей направленности» правки, комментарии, дополнения.

12. По завершению всей работы выполнить сохранение Шаблона № 8 «Программа корригирующей направленности» в формате pdf.

13. Указать в имени файла привязку к содержанию и ФИО разработчика, пример: Программа корригирующей направленности\_Иванов\_Иван\_Иванович.

14. Подготовить к передаче экспертам флешнакопитель/SD-карту, в которой находится папка с названием «Модуль¬\_Д\_Иванов\_Иван\_Иванович», включающей следующий перечень материалов: папка «Видео тестов, первичной коммуникации и опроса»; папка «Фото до обработки»; папка «Фото после обработки»; Шаблоны № 7.1 и № 7.2, Шаблон № 8 «Программа корригирующей направленности».

15. Положить флешнакопитель/SD-карту в конверт, запечатать, подписать (пример: Иванов\_Иван\_Иванович) и поместить конверт в место сбора печатных материалов до истечения времени на подготовку конкурсного задания.

ВНИМАНИЕ: после обнуления таймера материалы не принимаются. Все материалы, не попавшие в место сбора печатных материалов, по причине опоздания обнуляются. Оценке подлежит только очный этап работы с волонтером-актером в модуле Е.

РЕКОМЕНДАЦИИ: перенос всех материалов модуля Д согласно пункта 14 алгоритма начинать заблаговременно, а не в последний момент.

**Особенности выполнения задания.** За каждым конкурсантом для фото и видеосъемки закрепляется волонтер-оператор путем жеребьевки. Эксперт по ТБ проводит инструктаж с волонтерами-операторами.

Жеребьевка, знакомство и совместная работа Конкурсанта с волонтером-оператором происходит в День Конкурсанта (Д-1) в течение 30 минут.

Конкурсант проводит инструктаж волонтера-оператора, по сути, предстоящих работ и особенностям фото- и видео- фиксации на конкретном оборудовании. Эксперт-наставник может участвовать в совместной работе конкурсанта и волонтера-оператора.

Жеребьевка и знакомство Конкурсанта с волонтером-актёром происходит перед началом выполнения модуля Д.

ТАП распечатывает по 1 экземпляру Шаблона № 7.1, № 7.2, №8 каждого конкурсанта для передачи экспертам оценки с учетом жеребьевки.

**Возможные ошибки.** Некачественная фото и видеосъемка (отсутствие звука, неверный ракурс, размытый фокус). Неправильная или не в полном объеме обработка фотоматериалов. Неправильное определение типов осанки, деформации, мышечных групп. Не составлен или не учитывает 30% изменений комплекс корригирующих упражнений. Нарушение алгоритма тестирования. Отсутствие учета 30% изменений.

**Модуль Е. Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке (инвариант)**

*Время на выполнение модуля - 23 минуты*

***Задание:*** *Демонстрация волонтеру-актеру комплекса упражнений корригирующей направленности с учетом 30% изменений.*

***Описание задания:*** *выполнение комплекса упражнений на основе результатов фитнес-тестирования и составленной программы корригирующей направленности с учетом 30% изменений.*

**Время на выполнение задания** – не предусмотрено.

**Время на подготовку площадки** – 3 минуты.

**Время на демонстрацию задания** – 20 минут.

***Алгоритм выполнения задания:***

1. Провести подготовительную работу с волонтером-актёром на площадке с учетом лимита времени: приветствие, постановка задачи по организации условий для выполнения комплекса упражнений корригирующей направленности, определение стартового места волонтера-актера к началу демонстрации;

ВНИМАНИЕ: выход конкурсанта на площадку с любыми печатными материалами строго запрещен.

2. Надеть гарнитуру, проверить звук.

3. Проверить готовность площадки (по необходимости включить аудио и видео сопровождение).

4. Проверить внешний вид волонтера-актера, уточнить его самочувствие и готовность к началу работы.

5. Сообщить экспертам о готовности начинать демонстрацию, словами «Я готов(а)».

6. Выстроить работу с волонтёром-актером, которая должна включать:

- обзор данных, полученных в ходе тестирования и анализа результатов;

- проведение комплекса упражнений корригирующей направленности для одного региона согласно алгоритму коррекции и с учетом 30% изменений;

- подведение итогов работы, общие рекомендации по выполнению комплекса упражнений и планированию дальнейших встреч;

- прощание и обмен контактными данными;

- сообщить экспертам о завершении работы с волонтёром-актером, словами «Я закончил(а)».

7. По завершению работы убрать площадку совместно с волонтером-актёром (не более 1 минуты):

- снять гарнитуру, удалить разметку, убрать оборудование на место, по необходимости закрыть аудио и демонстрационные материалы.

**Особенности выполнения задания.** Конкурсант должен продумать рабочее пространство для проведения консультации. Целесообразное и рациональное использование конкурсантом оборудования, музыкального сопровождения при выполнении корригирующих упражнений. Волонтер-актер может привлекаться только для подготовки и уборки спортивного инвентаря/оборудования места демонстрации.

ТАП распечатывает по 4 экземпляра «Программы корригирующей направленности» Шаблон № 8 на каждого конкурсанта для последующей передачи экспертам оценки с учетом жеребьевки.

**Возможные ошибки.** Отсутствие в анонсе сообщения о выявленных дисбалансах. Отсутствие рекомендаций по применению комплекса корригирующих упражнений: периодичность, дозировка и условия выполнения. Отсутствие рекомендаций по внедрению корригирующих упражнений для формирования здоровых привычек. Нарушение правильного порядка работы с регионом, требующим коррекции согласно 30% изменений.

**Модуль Ж. Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом (инвариант).**

**Задание:** Разработка и проведение марафонов физкультурно-оздоровительной направленности с учетом 30% изменений.

**Лимит времени на выполнение задания: 300 минут**

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

**Лимит времени на демонстрацию задания:** не предусмотрено

**Описание задания.** На основе полученных данных о направлении марафона и целевой аудитории с учетом 30% изменений, конкурсант создает сайт, используя пустой шаблон на платформе Tilda Publishing или Bitrix 24 с работающими вкладками, содержащими информацию об особенностях марафона оздоровительной направленности: структуре, содержании, ведущем (авторе) и выборе вариантов участия в полном курсе.

**Алгоритм выполнения задания.**

1. Определить название и формат марафона с учетом 30% изменений.

2. Определить особенности и «боли» целевой аудитории.

3. Определить продолжительность проведения марафона 4-6 дней.

4. Описать условия доступа к марафону: где или с помощью каких программ, платформ, мессенджеров.

5. Разработать план проведения марафона, из которого станет понятно содержание, объем работы и занятости участников марафона.

Важно! План каждого дня марафона должен включать:

- название (заголовок), дату и время встреч;

- взаимосвязанную теоретическую и практическую информацию с учетом 30% изменений;

- информацию об условиях подготовки к марафону – инвентарь / помещение / и т.д.

6. Записать и смонтировать (по необходимости) видеоролик «Первый день марафона» продолжительностью 10-15 минут. Запланировать и обозначить место размещения видеоролика «Первый день марафона» на сайте.

Цель видеоролика «Первый день марафона» - представить потенциальному клиенту информацию о марафоне с учетом 30% изменений:

- кто и зачем обращается к клиентам (знакомство);

- зачем нужен марафон (с какой целью проводится и для кого он будет полезен);

- что будет происходить на марафоне / что ждет клиента на марафоне;

- опыт и возможные результаты;

- почему клиент должен выбрать именно Вас?

- что получит клиент на выходе из марафона (планируемые результаты);

- какая будет занятость;

- какие предполагаются формы работы (лекции, тренировки, домашние задания, разборы и т.д.);

- каким образом и с помощью каких программ будет организована коммуникация и обратная связь (мессенджеры, ВКС, сайт курса и т.д.);

- что нужно приготовить для марафона (спортивное оборудование, дополнительные инструменты измерения, место для занятий и т.д.);

- содержание теоретической части первой встречи с учетом ответов на следующие вопросы: суть проблемы с учетом 30% изменений, ее причины, риски и пути решения. Теоретический материал может быть оформлен в виде визуализации любого электронного формата для последующего использования в процессе видеосъёмки (объем визуализации на усмотрение конкурсанта).

- содержание практической части первой встречи (диагностика: тесты/ анкеты/опросники; демонстрация части тренировки).

Важно: Готовый видеоролик называем «Первый день марафона», переносим на флеш-накопитель / SD-карту для последующей передачи экспертам оценки.

7. Записать и смонтировать (по мере необходимости) видеоролик «Промотренировка», продолжительностью от 7 до 10 минут. Запланировать и обозначить место размещения видеоролика «Промотренировка» на сайте.

Цель видеоролика «Промотренировка» - познакомить потенциального клиента с формами проведения двигательной активности на марафоне с учетом 30% изменений. Данный видеоролик должен содержать:

- вводное слово для краткого обозначения цели последующих ДД;

- подбор упражнений в соответствии с темой марафона и целевой аудиторией;

- качественный показ всех ДД конкурсантом;

- музыкальное сопровождение с учетом характера ДА;

- методические указания для правильности выполнения упражнений;

- наличие звукового или визуального обозначения дозировки каждого упражнения.

*Важно: Видеоролик «Промотренировка» должен быть уникальным и не повторять комплекс упражнений, который использовался для видеоролика «Первый день марафона». Готовый видеоролик называем «Промотренировка», переносим на флеш-накопитель / SD-карту для последующей передачи экспертам оценки.*

8. Подобрать полезный контент для участников марафона: гайды; полезные ссылки; чек-листы; рецепты и т.д.

*Важно: полезный контент учитывает «боли» целевой аудитории с учетом 30% изменений.*

9. Подготовить информацию об услугах для продолжения работы после марафона: описать варианты и содержание покупки пакетов полного курса, указать цену.

10. Подготовить информацию для обратной связи с ведущими марафона или отделом продаж (представить разные формы связи e-mail, телефоны, мессенджеры, и т.д.).

11. Создать сайт с работающими вкладками меню, содержащими информацию о марафоне с учетом 30% изменений.

11. Произвести публикацию сайта.

12. Ссылку на сайт скопировать в вордовский файл, сохранить его в формате pdf, указав в имени ФИО конкурсанта.

13. Перенести файл на флеш-накопитель / SD-карту.

14. Для передачи экспертам оценки подготовить конверт с флеш-накопителем / SD-картой с указанием на конверте ФИО конкурсанта, например, Иванов Иван Иванович, в котором должны находиться: видеоролик «Первый день марафона», видеоролик «Промотренировка», файл в формате pdf со ссылкой на опубликованный сайт.

15. Поместить конверт в место сбора печатных материалов до истечения времени на подготовку конкурсного задания.

**Особенности и наполнение сайта:**

При использовании Конкурсантом заготовок, предлагаемых платформами Tilda Publishing или Bitrix 24, дальнейшая оценка созданного сайта не осуществляется, все аспекты модуля Ж подлежат обнулению.

Сайт создан и опубликован на базе пустого шаблона платформы Tilda Publishing или Bitrix24 с работающими вкладками, содержащими информацию об особенностях марафона оздоровительной направленности: структуре, содержании, ведущем (авторе) и выборе вариантов участия в полном курсе.

Видеоролики «Первый день марафона» и «Промотренировка» не подлежат оценке, если на сайте не указаны места для их размещения, названные аналогично. Вследствие чего, все аспекты, связанные с видеороликами, подлежат обнулению.

Продукт представлен в виде лэндинга или сайта. Наличие блока «Меню». Наличие заголовков / подписей, позволяет понять начало отдельного блока / выложенного сайта. Наличие информации для клиента об особенностях курса. Оценка наличия и содержания:

- блок «Обратная связь или контакты»;

- блок «Новостная лента»;

- блок «Акции»;

- блок «Команда»;

- блок «Отзывы», для каждого отзыва подобрана визуализация с указанием имени и города респондента.

Кнопки навигации кликабельны и имеют русскоязычное название. Творческий подход к оформлению визуального ряда сайта включает применение оригинальных (собственных) фото с учетом 30% изменений. Наличие описания вариантов участия в полном курсе. Сайт и визуальный контент (презентация) оформлены без грамматических ошибок.

**Особенности выполнения задания:**

- видео или фотосъемка конкурсантом дополнительного контента для модуля Ж может производиться в день Д-1 (день конкурсанта); при съемке дополнительного контента, запрещено коммуницировать с экспертом-наставником (он не вмешивается в процесс съемки, не дает никаких указаний). SD-карту с отснятым материалом конкурсант передает ответственному эксперту (отснятый материал не редактируется). SD-карта возвращается конкурсанту перед началом выполнения модуля Ж;

- в день Д-1 и перед стартом на выполнение задания эксперты обозначают рабочие зоны на площадке для проведения съемки контента для марафона (размер зоны на одного конкурсанта составляет не менее 3х4 метра); время на съемку каждый конкурсант планирует самостоятельно; для съемки видео или фото контента конкурсант может использовать помощь волонтера-оператора, который закрепляется путем жеребьевки в день Д-1 (День Конкурсанта);

- в День Конкурсанта работа с волонтером-оператором не более 30 минут;

- для работы по данному заданию предоставляется доступ в интернет на каждое рабочее место;

- для выполнения Модуля Ж конкурсант и эксперт-наставник создают аккаунт на платформе Bitrix24 или Tilda, используя sim-карту из личного инструмента конкурсанта для последующей передачи ТАП в виде следующей информации: ФИО конкурсанта, субъект РФ, номер потока, электронная почта и пароль, логин и пароль для платформы Bitrix24 или Tilda, номер телефона приобретенной sim-карты, переданной через специально разработанную форму;

- для возможности контроля за используемым контентом необходимо предусмотреть программу, позволяющую видеть трансляцию рабочего стола каждого конкурсанта на компьютере экспертов оценки.

**Возможные ошибки.** Отсутствие публикации сайта до истечения времени на выполнение конкурсного задания. Некорректное копирование ссылки на материалы конкурсного задания. Конкурсное задание выполнено без учета 30% изменений.

# **2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА КОМПЕТЕНЦИИ**

Специальные правила компетенции включают в себя описание работы Главного эксперта для организации подготовки, инструктажей и проведения чемпионата; штрафные санкции при нарушении; требования к волонтерам-актерам и волонтерам-операторам.

а. Описание работы Главного эксперта:

Подготовительный этап

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование деятельности** | **Сроки** |
| Согласование конкурсной документации осуществляется с менеджером компетенции на ЦПЧ (цифровая платформа чемпионата). | не позднее, чем за 7 календарных дней до его начала |
| Размещение согласованной документации на сайте ответственной образовательной организации и/или РО | не позднее, чем за 7 календарных дней до его начала |
| Возможность привлечения и число индустриальных экспертов определяется регламентом чемпионатного мероприятия. Кандидатуры индустриальных экспертов должны быть согласованы с дирекцией чемпионата.  Индустриальный эксперт должен быть представителем организации работодателя или это сам работодатель. | за 1 месяц до начала  соревнований |
| Согласовать с менеджером компетенции подготовленный перечень 30% изменений по всем модулям конкурсного задания.  Региональный компонент 30% изменений для модулей конкурсного задания также согласуется с работодателем. | за 1 неделю до начала  соревнований |
| Запрос у организаторов площадки список волонтеров-актеров и волонтеров-операторов с распределением их по заданиям | за 1 неделю до начала  соревнований |
| Главный эксперт обязан произвести приемку площадки в соответствие с инфраструктурным листом (далее ИЛ) и планом застройкой (далее ПЗ) площадки компетенции в соответствии с согласованными МК на ЦПЧ документами.  В случае если площадка укомплектована не в соответствии с ИЛ и ПЗ решается вопрос с менеджером компетенции о возможности или невозможности дальнейшего проведения чемпионата. Если проведение чемпионата возможно, Главный эксперт вносит соответствующие изменения в ИЛ и ПЗ компетенции, и согласует их с менеджером компетенции на ЦПЧ повторно. | за три дня  до начала  чемпионата |

Предчемпионатный этап

«День работы экспертов» (Д-2), Главный эксперт организует:

а. регистрацию и проведение вводных инструктажей;

б. чемпионат экспертов, после которого выполняет распределение ролей среди аккредитованных экспертов на площадке. К оценке конкурсных заданий допускаются эксперты, прошедшие тест-кейс по вопросам положения и судейства в рамках компетенции;

в. знакомство экспертов с утвержденными формулировками 30% изменений и со схемой оценки;

г. осмотр и подготовку рабочих мест конкурсантов;

д. знакомство и работа с волонтерами-актерами.

Требования к рабочему месту конкурсанта:

а. комплектация оборудованием, оргтехникой и канцелярскими товарами в соответствии с позициями ИЛ компетенции;

б. расстояние между рабочими местами должно составлять около 0,5 метра;

в. солнечный свет не должен светить в глаза конкурсанту и падать на экран монитора;

г. в распечатанном виде необходимо подготовить «Папку конкурсанта», которая должна включать:

- актуальную версию конкурсного задания;

- необходимые шаблоны для выполнения конкурсных заданий;

- инфраструктурный лист;

- перечень личных инструментов конкурсанта;

- инструкцию по ОТ;

- специальные правила, особые условия и штрафные санкции;

- программу проведения чемпионата.

д. в электронном виде на компьютере у конкурсанта необходимо:

- создать электронную версию «Папки конкурсанта» и разместить в ней документы с учетом требований положения о проведении чемпионата и указанные выше;

- разместить контент-папку следующего содержания: картинки, музыка, примерная программа Ляха для 1-11 классов, методические материалы – Руководство по проведению РГТЗ для населения разного уровня физической подготовленности, Руководство и эталон по тестированию, Правила судейства по выбранным видам спорта, Шаблоны по Модулям КЗ;

- произвести проверку установки и работоспособности программного обеспечения: Smart Notebook, Word, Excel, Paint, Movavi, Audacity, программа для проверки ударности композиций Mix Meister и иные указанные в ИЛ компетенции или их аналоги.

В данный день нахождение конкурсантов на площадке запрещено.

«День конкурсантов» (Д-1), Главный эксперт организует:

а. регистрацию и проведение вводных инструктажей;

б. жеребьевку по распределению рабочих мест;

в. проверку личных инструментов конкурсантов;

г. работа с волонтерами;

д. ознакомление с площадкой и рабочими местами, в зависимости от Модуля / субкритерия время может варьироваться от 30 до 60 минут, однако общее время, выделенное на ознакомление с площадкой и подготовку рабочего места, составляет от 3 до 6,5 часов, время зависит от комплектации Модулей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модули** | **Особенности работ** | **Время** |
| **A** | - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ;  - проверить работоспособность флеш-накопителей/SD-карт;  - проверить работоспособность программы определения ударности (bpm) и программы монтажа аудио треков;  - проверить шаблоны для заполнения;  - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде;  - познакомиться с особенностями работы головной гарнитуры, интерактивной панели/смартдоски;  - познакомить с особенностями работы по переносу материалов на компьютер ТАП и оргтехники;  - проверить наличие и исправность оборудования для использования в данном КЗ. | 30-60 мин. |
| **Б** | - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ;  - проверить работоспособность флеш-накопителей/SD-карт;  - проверить шаблоны для заполнения;  - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде;  - познакомиться с особенностями работы головной гарнитуры, интерактивной панели/смартдоски;  - познакомить с особенностями работы по переносу материалов на компьютер ТАП и оргтехники;  - проверить наличие и исправность оборудования для использования в данном КЗ. | 20-30 мин. |
| **В** | - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ;  - проверить работоспособность флеш-накопителей/SD-карт;  - проверить шаблоны для заполнения;  - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде;  - познакомиться с особенностями работы головной гарнитуры, интерактивной панели/смартдоски;  - познакомить с особенностями работы по переносу материалов на компьютер ТАП и оргтехники;  проверить наличие и исправность оборудования для использования в данном КЗ. | 20-30 мин. |
| **Г** | - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ;  - проверить работоспособность флеш-накопителей/ SD-карт;  - проверить шаблоны для заполнения;  - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде. | 20-30 мин. |
| **Д** | - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ;  - проверить работоспособность фотоаппарата, микрофона;  - проверить работоспособность флеш-накопителей/SD-карт;  - проверить работоспособность ПО для обработки материалов;  - проверить шаблоны для заполнения;  - проверить исправность оборудования для использования в данном КЗ;  - осуществить знакомство с волонтёром-оператором, провести инструктаж, по сути, предстоящих работ и особенностям работы с оборудованием для фото- и видео- фиксации. Эксперт-наставник может участвовать в совместной работе конкурсанта и волонтера-оператора;  - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде. | 30-60 мин., включая 30 минут на работу с волонтером-оператором |
| **Е** | - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ;  - познакомиться с особенностями работы головной гарнитуры, интерактивной панели/смартдоски;  - познакомить с особенностями работы по переносу материалов на компьютер ТАП и оргтехники;  - проверить шаблоны для заполнения;  - проверить наличие и исправность оборудования для использования в КЗ;  - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде. |
| **Ж** | - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ;  - проверить работоспособность фотоаппарата, микрофона, наушников;  - проверить работоспособность флеш-накопителей/SD-карт;  - проверить работоспособность конструктора сайтов;  - проверить работоспособность ПО для обработки материалов;  - проверить шаблоны для заполнения;  - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде;  - осуществить знакомство с волонтёром-оператором, провести инструктаж, по сути, предстоящих работ и особенностям работы с оборудованием для фото- и видео- фиксации;  - осуществить съемку фото и видео контента по необходимости с привлечением волонтера-оператора, после съемки передать конверт с флеш-картой, подписанный ФИО конкурсанта, ГЭ;  - проверить наличие и исправность оборудования для использования в КЗ. | 30-60 мин.,  включая 30 минут на работу с волонтером-оператором |

Чемпионатный этап (День 1, День 2, День 3) включает в себя требования к использованию цифровых и электронных устройств на площадке; начислению штрафных санкций; порядок привлечения и особенности работы с волонтерами.

а. Требования к использованию цифровых и электронных устройств на площадке: эксперты и конкурсанты обязаны с момента входа на площадку и до завершения конкурсного дня, за исключением обеденного перерыва, сдать мобильные телефоны и другие гаджеты с функцией передачи информации главному или ответственному эксперту. В случаи экстренной необходимости эксперту или конкурсанту дается возможность осуществить звонок в присутствии главного эксперта.

б. Начисление штрафных санкций:

**Таблица нарушений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Нарушитель** | **Характеристика карточки** | | |
| **Зеленая** | **Желтая** | **Красная** |
| **Конкурсант** | - обсуждение конкурсантами конкурсного задания в процессе подготовки и ожидания демонстрации  - общение конкурсантов между собой в процессе подготовки  - создание намеренной помехи другим конкурсантам  - нарушение правил техники безопасности  - несанкционированное перемещение конкурсантов по площадке без разрешения экспертов | - общение с наставником в процессе выполнения и подготовки задания и ожидания  - неуважительное поведение при общении с экспертами, конкурсантами или волонтерами | - использование мобильных устройств и запрещенных материалов (видео, картинок, аудио)  - несоблюдение техники безопасности, повлекшее травму волонтера или других экспертов, конкурсантов |
| **Эксперт** | - несанкционированное использование мобильных устройств | - неуважительное поведение при общении с экспертами, конкурсантами или волонтерами | - подрыв репутации эксперта, конкурсанта или организации  - разглашение результатов конкурсных заданий до подведения итогов чемпионата  - фото, аудио, видео и письменная (вне бланка) фиксация протоколов оценки заданий |
| **Организации-участницы, регионы-участники** | --- | - помощь конкурсанту в процессе подготовки и выполнения задания (жестикуляция, привлечение внимания и т.д.)  - пересечение линии, огораживающей демонстрационную зону площадки | --- |

**Таблица санкций**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Нарушитель** | **Незначительное**  **нарушение** | **Нарушение средней тяжести** | **Значительное**  **нарушение** |
| **Конкурсант** | Разрешается закончить конкурсное задание. Начисляется штраф в размере 0-10 % баллов (вычет из окончательного результата) | Разрешается закончить конкурс. Начисляется штраф в размере 10-50 % баллов (вычет из окончательного результата). | Дисквалификация конкурсанта. Аннулирование заработанных баллов за все дни конкурса. Запрещено дальнейшее участие в любой аккредитованной должности |
| **Эксперт** | Эксперт не имеет права принимать участие в оценке до окончания текущего дня конкурса или лишается права оценки одного соревновательного дня на усмотрение апелляционной комиссии на следующем конкурсе. Не учитывается оценка тех критериев, с которыми связано нарушение дисциплины | Эксперт не имеет права принимать участие в оценке до окончания конкурса или лишается права оценки на следующем конкурсе (на усмотрение апелляционной комиссии) | Эксперт немедленно лишается аккредитации. Запрещено дальнейшее участие в мероприятиях в любой аккредитованной должности в течение конкурса или на следующем конкурсе (на усмотрение апелляционной комиссии) |
| **Организация** | - | Начисляется штраф конкурсанту в размере 0-10% баллов (вычет из окончательного результата). Нарушитель удаляется из зрительной зоны | Дисквалификация конкурсанта. Аннулирование заработанных баллов за все дни конкурса.  Дисквалификация эксперта до конца конкурса |

Карточки конкурсантов, экспертов и организации суммируются.

В случае если желтые карточки получают разные члены команды (участник и эксперт, или конкурсант и команда, или эксперт и команда), то команда получает красную карточку.

В случае если зеленые карточки получают разные члены команды (конкурсант и эксперт, или конкурсант и команда, или эксперт и команда), то команда получает желтую карточку (штраф конкурсанту).

Для своевременной фиксации Организаторами заблаговременно заготавливаются наборы цветных карточек для каждого конкурсанта и эксперта. В наборе 3 карточки разного цвета: желтая, зеленая и красная, размером 12\*18см и заламинированные (с помощью скотча или ламинатора).

С целью своевременной помощи, Организаторы заготавливают на каждого Конкурсанта комплект «Сигнальных карточек» размер 12\*18 см (обязательно заламинированных с помощью скотча или ламинатора):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Примерное изображение** | **Описание изображения** | **Описание вида деятельности** |
| Описание: C:\Users\Пользователь\OneDrive\Рабочий стол\Сертификация экспертов\крест.png | изображение  «красный крест» | необходима срочная помощь медика |
| Описание: C:\Users\Пользователь\Downloads\614794dbe82384e43122cc92e6a66f6f.png | изображение  «восклицательного знака» | есть вопрос, который может быть  адресован Главному эксперту или любому эксперту на площадке, кроме  эксперта-наставника |
| Описание: C:\Users\Пользователь\OneDrive\Рабочий стол\Сертификация экспертов\тех эксперт.png | изображение  «монитора компьютера и инструментов» | необходима помощь  технического эксперта |
| Описание: C:\Users\Пользователь\OneDrive\Рабочий стол\Сертификация экспертов\туалет.jpg | изображение  «девочки/мальчика» | необходим выход и сопровождение в  санитарную комнату |

в. Порядок привлечения и особенности работы с волонтерами:

Для выполнения работ на площадке привлекаются волонтеры-актеры, которые перед началом работы проходят регистрацию и инструктажи по ТБ, а также специальные инструктажи по виду выполняемой деятельности и обязательную разминку перед началом работы.

Волонтеры-актеры приходят на площадку в «День работы экспертов» для инструктажа и подписания согласия волонтера на участие в чемпионате.

Волонтеры-операторы для задания Модулей Д, Ж приходят на площадку в «День конкурсантов» для жеребьевки и знакомства с конкурсантом и его аппаратурой для съемки (не более 60 минут, по 30 минут на Модули Д и Ж).

Распределение волонтеров-актёров происходит непосредственно перед выполнением модуля конкурсного задания путем жеребьевки.

**Требования к волонтерам-актерам:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Описание задания** | **Требования к волонтерам** |
| Модуль А. Разработка и проведение регламентированных групповых тренировок силовой направленности с разборными штангами для населения разного уровня физической подготовленности в соответствии с заданными условиями. | Для проведения КЗ подбираются волонтеры-актеры в возрасте от 17 до 20 лет, количество волонтеров на каждого конкурсанта 4 человека (2 юноши и 2 девушки). В момент подготовки и проведения КЗ волонтеры должны быть одеты в спортивную одежду и спортивную обувь, волосы должны быть собраны, украшения и часы должны быть сняты. Главный эксперт должен исключить из списка волонтеров людей, имеющих следующие заболевания: астма, инфаркт, инсульт, гипертония III степени, диабет первого типа, заболевания и травма суставов, растяжения любого типа, имеющих признаки воспалительного процесса. |
| Модуль Б. Разработка и проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с использованием новых видов оборудования. | Для проведения КЗ подбираются волонтеры-актеры, специализирующиеся в виде спорта согласно 30% изменений в возрасте от 16 лет. Количество волонтеров не менее 12 человек (6 юношей и 6 девушек). В момент подготовки и проведения КЗ волонтеры должны быть одеты в спортивную одежду и спортивную обувь, волосы должны быть собраны, украшения и часы должны быть сняты, ногти коротко острижены. Главный эксперт должен исключить из списка волонтеров людей, имеющих следующие заболевания: астма, инфаркт, инсульт, гипертония III степени, диабет первого типа, заболевания и травма суставов, растяжения любого типа, имеющих признаки воспалительного процесса. |
| Модуль В. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (5-8 классов) | Для проведения КЗ подбираются волонтеры-актеры в возрасте согласно 30% изменений. В случае невозможности подбора волонтеров-актеров соответствующего возраста (класса) допустимо привлекать студентов 1-го курса.  Количество волонтеров не менее 18 человек (9 юношей и 9 девушек). Для демонстрации одного конкурсанта в зоне демонстрации задания находится 6 волонтеров-актеров (3 юноши и 3 девушки). В момент подготовки и проведения КЗ волонтеры должны быть одеты в спортивную одежду и спортивную обувь, волосы должны быть собраны, украшения и часы должны быть сняты, ногти коротко острижены. Главный эксперт должен исключить из списка волонтеров людей, имеющих следующие заболевания: астма, инфаркт, инсульт, гипертония III степени, диабет первого типа, заболевания и травма суставов, растяжения любого типа, имеющих признаки воспалительного процесса. |
| Модуль Г. Выполнение судейства игровых видов спорта | Волонтеры-актеры не требуются |
| Модуль Д. Составление программы корригирующей направленности | Для выполнения КЗ подбирается необходимое количество волонтеров-актеров в возрасте от 16 лет (волонтеры-актеры для всех конкурсантов должны быть одной гендерной принадлежности, либо только юноши, либо только девушки без выдающихся антропометрических показателей в большую и меньшую степень).  На каждого конкурсанта необходимо 2 волонтера один как волонтер-актер, второй как волонтер-оператор. В момент подготовки и проведения КЗ волонтеры должны быть одеты в спортивную одежду и спортивную обувь, волосы должны быть собраны, украшения и часы должны быть сняты, ногти коротко острижены. Волонтер-актер во время оценки состояния ОДА в ряде тестов должен быть босиком и с оголенным торсом (юноши) или в спортивном топе (девушки). Волонтер-оператор во время оценки состояния ОДА снимает проведение тестов в полном объеме, выполняя распоряжения конкурсанта.  Главный эксперт должен исключить из списка волонтеров людей, имеющих следующие заболевания: астма, инфаркт, инсульт, гипертония III степени, диабет первого типа, заболевания и травма суставов, растяжения любого типа, имеющих признаки воспалительного процесса. |
| Модуль Е. Разработка и проведение марафонов физкультурно-оздоровительной направленности | Волонтеры-актеры Модуля Д. |
| Модуль Ж.Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом | Волонтеры-актеры не требуются.  Волонтеры-операторы закрепляются за конкурсантами в День Конкурсанта (Д-1) путем жеребьевки. |

## **2.1. Личный инструмент конкурсанта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Краткие (рамочные) технические характеристики** | **Количество** | **Единица измерения** |
| **1** | Спортивная форма | Спортивная футболка, спортивные штаны, олимпийка (по необходимости) | 1 | шт. |
| **2** | Спортивная обувь с нескользкой подошвой | Кроссовки на шнурках или липучках со светлой подошвой | 1 | шт. |
| **3** | Карта памяти sdhc | Карта памяти формата SDHC, объем не менее 32 Гб, не более 64 Гб | 4 | шт. |
| **4** | USB-флешка | Минимальный объем 16 Gb | 4 | шт. |
| **5** | Спортивный секундомер | Материал: пластик, с функцией запоминания результатов | 1 | шт. |
| **6** | Свисток | Материал: пластик или металл с шнурком | 1 | шт. |
| **7** | Калькулятор | Критически важные характеристики позиции отсутствуют | 1 | шт. |
| **8** | Сантиметровая лента | Сантиметровая лента с делением в 1 см с двух сторон. Общая длина 200 см | 1 | шт. |
| **9** | Рулетка | Измерительная рулетка с фиксатором, 10м x 25мм | 1 | шт. |
| **10** | Антибактериальные салфетки, упаковка 50 шт. | Одноразовые влажные салфетки с антибактериальными и противовирусными свойствами | 1 | шт. |
| **11** | Зеркальный/цифровой фотоаппарат | Зеркальный/цифровой фотоаппарат с возможностью видеозаписи в формате Avi, Mp4. С дополнительной возможностью дистанционного управления. Наличие входа для петличного микрофона | 1 | шт. |
| **12** | Аккумулятор | Совместимый с фотоаппаратом и емкостью 1000 mah | 2 | шт. |
| **13** | Зарядное устройство для аккумулятора фотоаппарата | Совместимый с аккумулятором от фотоаппарата | 1 | шт. |
| **14** | Микрофон петличный/беспроводной для фотоаппарата | Совместимый с фотоаппаратом; всенаправленный петличный микрофон для смартфонов, DSLR, диктофонов и т.п. Оснащен Omni pickup pattern для полного охвата в 360 градусов. Длина кабеля - 150 см. | 1 | шт. |
| **15** | Батарейка для микрофона (по необходимости) | Типоразмер ААА LR-03 / АА LR6  Емкость: 1500 мА\*ч | количество на усмотрение конкурсанта | шт. |
| **16** | Штатив | Штатив для фотоаппарата на трехсекционной опоре с тремя ножками, высота при всех выдвинутых секторах ножек – 130 см, с выдвинутой центральной колонной – 170 см; центральная колонна вращается и наклоняется до 180 градусов | 1 | шт. |
| **17** | Планшет / смартфон | Android. Минимальные требования к планшету: Диагональ дисплея: 10.1"-10.8". Разрешение дисплея: 1920x1200. Количество ядер процессора: 8. Размер оперативной памяти: 4 ГБ. Размер встроенной памяти: 64 ГБ. Разрешение основной камеры: 8 Мпикс.  Минимальные требования к смартфону: Диагональ экрана: 6.53". Разрешение дисплея: 1600 х 720. Тип матрицы дисплея: IPS. Процессор: MediaTek Helio G25. Количество ядер процессора 8. Макс. частота процессора: 2.0 ГГц. Объем оперативной памяти: 2 Gb. Объем встроенной памяти: 32 Gb. Тыловая камера: 13 Мп (f/1.8, 1.12μm). Фронтальная камера: 5 Мп. Макс. разрешение видео 1080p@30fps. Поддерживаемые форматы: MP4, MP3, MKV, AAC, H.264, MPEG4, PCM, FLAC, WB | 1 | шт. |
| **18** | Наушники | Совместимые со смартфоном (проводные / беспроводные) | 1 | шт. |
| **19** | Евроконверт | Конверт европейского стандарта Е65. Размер 220\*110 мм | 10 | шт. |
| **20** | Отвес | Утяжелитель (10-20 г) +нитка | 1 | шт. |
| **21** | Дерматографический карандаш / аквамаркер | Средство для нанесения отметок на теле человека | 1 | шт. |
| **22** | Антисептик жидкий с распылителем | Объем - 50 мл | 1 | шт. |
| **23** | Маска одноразовая | Критически важные характеристики позиции отсутствуют | количество на усмотрение конкурсанта | шт. |
| **24** | Резиновые перчатки | Критически важные характеристики позиции отсутствуют | количество на усмотрение конкурсанта | шт. |
| **25** | Контейнер для хранения материалов | Минимальные размеры 25 см \* 27 см \* 15 см | 1 | шт. |
| **26** | Картридер | Устройство для чтения карт памяти, а также иных электронных карт самого разного назначения | 1 | шт. |
| **27** | Sim-карта | Идентификационный электронный модуль абонента, применяемый в мобильной связи | 1 | шт. |
| **28** | Линейка с нулевой отметкой | Длина 20 см и более | 1 | шт. |

## **2.2. Материалы, оборудование и инструменты, запрещенные на площадке**

Любые материалы и оборудование, имеющиеся при себе у конкурсантов, необходимо предъявить Экспертам в «День Конкурсантов».

Главный эксперт имеет право запретить использование любых предметов, которые будут сочтены потенциально опасными для волонтеров и конкурсантов, или же дающими конкурсанту несправедливое преимущество.

Пользоваться смартфонами/телефонами, электронными и смарт-часами, иными персональными механическими и электронными устройствами (далее - Гаджеты) с функцией передачи информации запрещено на протяжении всего конкурса. Гаджеты конкурсантов и экспертов каждое утро передаются на хранение Главному эксперту, и выдаются во время обеденного перерыва, если задание завершено и возвращаются в конце соревновательного дня. В особых случаях разрешены звонки в присутствии Главного эксперта.

Если инструмент не указан в списке разрешенных, конкурсант в «День Конкурсантов» обязан обратиться к экспертам площадки и Главному эксперту и согласовать применение инструмента. Решение по использованию таких инструментов принимается путем голосования экспертов чемпионата простым большинством голосов.

# **3. ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1. Инструкция по заполнению матрицы конкурсного задания.

Приложение 2. Матрица конкурсного задания.

Приложение 3. Инструкция по охране труда по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес.

Приложение 4. Шаблоны КЗ