

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

ДЛЯ ФИНАЛА V НАЦИОНАЛЬНОГО МЕЖВУЗОВСКОГО ЧЕМПИОНАТА «МОЛОДЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ» (WORLDSKILLS RUSSIA) 2021г

В ДИСТАНЦИОННО-ОЧНОМ ФОРМАТЕ
ПО КОМПЕТЕНЦИИ

«Физическая культура, спорт и фитнес»

ДЛЯ ОСНОВНОЙ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
17-35 лет

Конкурсное задание включает в себя следующие разделы:

1. Формы участия в конкурсе.
2. Общее время на выполнение задания.
3. Задание для конкурса.
4. Модули задания и необходимое время.
5. Критерии оценки

1. ФОРМЫ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ: Индивидуальный конкурс.

2. ОБЩЕЕ ВРЕМЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ: 13,7 часов.

3. ЗАДАНИЕ ДЛЯ КОНКУРСА.

Содержанием конкурсного задания являются демонстрируемые фрагменты по разработке, проведению и сопровождению людей в области физической культуры, спорта и фитнеса.

Исходные данные для каждого модуля являются закрытой частью задания и предъявляются конкурсантам непосредственно перед началом брифинга по модулю. Конкурсанты получают распечатанные материалы по каждому модулю (дублируются в электронном виде).

В ходе брифинга конкурсанты могут задать уточняющие вопросы и запросить дополнительную информацию. Комментарии, разъяснения и дополнительная информация, запрошенная каким-либо конкурсантом, доводится до сведения всех конкурсантов одновременно.

В процессе выполнения задания конкурсант может пользоваться данными контент-папки, материалами, которые приготовил в день С-1, а также материалами, размещенными на гугл-диске (https://drive.google.com/drive/folders/1zgBfzgiw_q6uPGE309BMbg_2T0iBF_dU).

Конкурсное задание состоит из четырех модулей, выполняемых и оцениваемых вне зависимости от результатов выполнения предыдущего.

Окончательные аспекты критериев оценки уточняются членами жюри. Оценка производится как в отношении работы модулей, так и в отношении процесса выполнения конкурсной работы. Если конкурсант не выполняет требования техники безопасности, подвергает опасности себя или других конкурсантов, он может быть отстранен от дальнейшего участия.

4. МОДУЛИ ЗАДАНИЯ И НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ (Таблица 1).

Таблица 1.

	Наименование модуля	Соревновательный день (С1, С2, С3)	Рабочее время в течение соревновательного дня	Время на задание
A	Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению	С1	12:30 – 16:00	175 минут
B	Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися	С2	13:00 – 18:00	300 минут
C	Организация тестирования физических кондиций человека	С1	08:00 – 12:00	240 минут
D	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	С2	08:00 – 12:00	106 минут

Модуль А: Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению.

Описание задания.

Конкурсантам в день выполнения данного задания предоставляется три конверта, которые содержат легенду. Путем выбора одного конверта, определяется содержательная часть легенды, единая для всех конкурсантов.

Пример описания легенды: к Вам обратилась женщина 30 лет, которая на протяжении недели носила умный браслет и заполняла в приложении необходимые разделы. Выполните анализ данных, используя шаблоны, в соответствии с заданными условиями. Составьте интерактивный буклет, позволяющий научить работать аудиторию с умным помощником по контролю за ведением здорового образа жизни, и проведите экспресс-консультацию по привлечению женщин в возрасте 30 лет к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями.

На основе предложенной легенды необходимо выполнить анализ профиля по всем параметрам и разработать интерактивный буклет для дальнейшего очного выступления в процессе ведения консультации в соответствии с заданными условиями.

Лимит времени на выполнение задания: 160 мин.

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

Лимит времени на демонстрацию задания (на 1 конкурсанта): 12 мин.

Алгоритм работы.

Часть 1. Алгоритм выполнения задания (80 минут):

- выполнить анализ профиля в соответствии с заданными условиями и заполнить шаблон № 1;
- в шаблоне № 2 - зафиксировать параметры профиля и выявленные проблемы в соответствии с заданными условиями, не способствующими здоровьесбережению на основе шаблона № 1. Из шаблона № 2 необходимо удалить параметры профиля, не вызывающие проблем в здоровьесбережении;
- сохранить в формате PDF шаблоны № 1 и 2, указав в имени документа «ФИО конкурсанта», на карту памяти №2, помещает в конверт и помещается на край стола для передачи ответственному эксперту;
- в шаблоне № 3 – определить задачи, которые будут реализованы в ходе проведения экспресс-консультации, остальные удалить. Подготовить заполненный шаблон на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (1 экземпляр).

ВАЖНО: По истечении 60 минут ответственный эксперт собирает с рабочих столов у конкурсантов запакованные конверты. После обозначенного времени материалы не принимаются к проверке.

** Если конкурсант справился с первой частью алгоритма ранее 60 минут, он может приступить к выполнению алгоритма части 2.*

Часть 2. Алгоритм выполнения задания (80 минут):

- разработать план проведения экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями;
 - определить теоретическое содержание экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями;
 - подобрать материалы и оборудование для проведения экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями;
- подготовить практический лайфхак в соответствии с выявленной проблемой по одному из параметров, отраженным в заданных условиях, который необходимо отразить в интерактивном буклете и в практической части при работе с волонтером-актером.
- подготовить интерактивный буклет в программе SMART Notebook для сопровождения экспресс-консультации в соответствии с разработанным планом и заданными условиями;

- произвести сохранение интерактивного буклета в формате SMART Notebook File (*.notebook), в имени документа указать полностью фамилию, имя и отчество конкурсанта;

- загрузить интерактивный буклет в формате SMART Notebook File (*.notebook) на карту памяти, поместить ее в конверт, подписать (ФИО) и передать ответственному эксперту;

- загрузить интерактивный буклет на компьютер техническому эксперту;

- отрепетировать демонстрацию задания без привлечения волонтеров;

- сообщить экспертам о завершении работы и готовности продемонстрировать экспресс-консультацию.

Если конкурсант завершает выполнение задания ранее установленного времени, он ожидает окончания времени на рабочем месте.

Алгоритм подготовки площадки:

- сдать печатные материалы экспертам;

- произвести проверку работоспособности цифровых средств (интерактивного оборудования, умного браслета, планшетов);

- произвести знакомство с волонтерами, осмотр и приведение их внешнего вида в соответствие с нормами ТБ и СанПин;

- произвести подготовку площадки (расстановка оборудования) - допустимо привлечение волонтеров к данному процессу с учетом техники безопасности и делового этикета;

- произвести осмотр оборудования с учетом ТБ;

- произвести запуск демонстрационного материала на интерактивном оборудовании или цифровых носителях (недопустимо привлечение волонтеров и технического эксперта к данному процессу).

Если конкурсант осуществил подготовку менее чем за 3 минуты, он может сам инициировать возможность начала демонстрации задания, обозначив в речи: «Я готов(а)» с данных слов производится запуск основного времени на демонстрацию задания экспертом с особыми полномочиями.

Алгоритм действий в процессе демонстрации задания:

- запуск времени экспертом с особыми полномочиями начинается со слов конкурсанта: «Я готов(а)» или автоматически по истечению времени на подготовку площадки.

- фиксация окончания времени на демонстрацию экспертом с особыми полномочиями будет зафиксировано только после слов конкурсанта: «Я закончил(а)».

- Время окончания демонстрации задания фиксируется экспертом с особыми полномочиями после фразы конкурсанта: «Я закончил(а)».

- Если конкурсант превышает лимит времени на демонстрацию задания (12 минут), эксперт с особыми полномочиями обязан немедленно остановить дальнейшую деятельность, а конкурсант обязан приступить к выполнению алгоритма действий после завершения выступления.

Алгоритм действий после завершения демонстрации:

- вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно (допустимо привлечение волонтеров к данному процессу);

- удалить разметку;

- закрыть все файлы на интерактивном оборудовании (недопустимо привлечение волонтеров и технического эксперта к данному процессу).

В случае, если конкурсант не выполнил или выполнил описанный алгоритм частично после завершения демонстрации, ответственный эксперт возвращает его на площадку для устранения недочетов.

Особенности выполнения задания.

В С-1 конкурсант имеет возможность подготовить дополнительный фото- и видео-контент для проведения практической части экспресс-консультации (по желанию). Готовые фото и видео материалы конкурсант сбрасывает и сохраняет на карту памяти №1, удаляя их с компьютера на своем рабочем месте. Конкурсант помещает карту памяти в конверт и передает его ответственному эксперту. Карта возвращается конкурсанту непосредственно в день выполнения задания, до этого она хранится у главного эксперта.

Возможные ошибки.

Несоблюдение алгоритма последовательности выполнения задания; ошибки при переносе и выполнении расчетов, полученных данных; выбор неподходящих методов и приемов коммуникации; отсутствие диалога.

Модуль В: Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися.

Описание задания.

Конкурсантам в день выполнения данного задания предоставляется три конверта, которые содержат легенду. Путем выбора одного конверта, определяется содержательная часть легенды, единая для всех конкурсантов.

Конкурсанту необходимо изучить легенду, которая содержит информацию о результатах тестирования, предпочтениях клиента, который обращается к нему за составлением персональной программы тренировки.

Лимит времени на выполнение задания: 300 минут.

Алгоритм работы.

Этап 1. Алгоритм выполнения задания (60 минут):

- изучить легенду, которая содержит информацию о результатах тестирования и предпочтениях клиента, который обращается к вам за составлением персональной программы тренировки;

- заполнить шаблон № 1 «План индивидуальной тренировки» на основе проанализированных результатов тестирования, описанных в легенде;

- произвести подготовку к видеосъемке фрагмента индивидуальной тренировки.

Этап 2. Алгоритм выполнения задания (240 минут):

Первая съемка:

- в течение 18 мин конкурсант производит видеосъемку в указанном секторе согласно жеребьевке. Запуск времени на видеосъемку и сигнал «Стоп» об окончании видеосъемки производит эксперт с особыми полномочиями. После его команды о запуске времени конкурсант приступает к выполнению следующих видов работ:

- а) подготовку площадки (расстановка оборудования); б) произвести осмотр оборудования с учетом ТБ;

- в) в строго определенной зоне демонстрационной площадки произвести видеосъемку фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке без привлечения клиента (волонтера);

- г) вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно, удалить разметку и покинуть площадку до истечения 18 минутного интервала;

- д) удалить разметку.

После команды «Стоп» запрещены любые виды работ и конкурсант обязан покинуть площадку.

В случае, если конкурсант не выполнил или выполнил описанный алгоритм частично после завершения видеосъемки, ответственный эксперт возвращает его на площадку для устранения недочетов.

- до начала второй съемки произвести монтаж видеоматериалов при помощи программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro / Movavi Video Editor.

- произвести корректировку шаблона № 1 по необходимости;

- сохранить в формате PDF шаблон № 1 указав в имени документа «ФИО конкурсанта»;

- сбросить сохраненный шаблон № 1 на флешнакопитель, положить его в конверт, запечатать, подписать на конверте полное ФИО и передать его ответственному эксперту до окончания 180 минут;

- до начала второй съемки произвести монтаж видеоматериалов при помощи программы Windows Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro / Movavi Video Editor.

Вторая съемка:

- в течение 18 мин конкурсант производит видеосъемку в указанном секторе согласно жеребьевке. Запуск времени на видеосъемку и сигнал «Стоп» об окончании видеосъемки производит эксперт с особыми полномочиями. После его команды о запуске времени конкурсант приступает к выполнению следующих видов работ:

а) подготовку площадки (расстановка оборудования); б) произвести осмотр оборудования с учетом ТБ;

в) в строго определенной зоне демонстрационной площадки произвести видеосъемку фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке без привлечения клиента (волонтера);

г) вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно; д) удалить разметку.

После команды «Стоп» запрещены любые виды работ и конкурсант обязан покинуть площадку.

В случае если, конкурсант не выполнил или выполнил описанный алгоритм частично после завершения видеосъемки, ответственный эксперт возвращает его на площадку для устранения недочетов.

- произвести итоговый монтаж видеоролика общей длительностью на 15-20 минут при помощи программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro / Movavi Video Editor.

- произвести сохранение видеоролика в одном из указанных форматов (WMV, MP4) с указанием фамилии имени и отчества конкурсанта.

- проверить видеоролик на работоспособность и загрузить его на флеш-накопитель. Флеш-накопитель положить в конверт и заклеить его, на конверте указать полностью ФИО конкурсанта и передать его ответственному эксперту до окончания 240 минут.

- привести рабочее место в порядок.

Особенности выполнения задания.

Данное задание выполняется без привлечения актеров-волонтеров. В день С-2 бригада экспертов составляют три легенды, которыми пользуются конкурсанты.

Съемка производится 4 конкурсантами одновременно (2 конкурсанта снимают упражнения в раме, 2 вне рамы) на втором подходе они меняются местами.

В момент выполнения съемки, время выхода и ухода конкурсантов с площадки контролирует ответственный эксперт. Для этого используется специальная карточка формата А4 с изображением таймера, данную карточку эксперт поднимает для конкурсантов за минуту и повторно за 30 секунд до окончания времени на съемку. Поднятая вверх карточка означает, что наступило время приведения площадки в порядок.

Возможные ошибки.

Неверная интерпретация полученных результатов, на основе которой осуществляется съемка и монтаж индивидуальной тренировки. Отсутствие в видео фрагменте установленного алгоритма; нарушение в технике и методике выполнения двигательных действий. Плохое качество съемки и некачественный монтаж.

Модуль С: Организация тестирования физических кондиций человека.

Описание задания.

Необходимо провести тестирование физических кондиций и базовых паттернов человека, на основании полученных данных сделать расчеты, выводы и дать рекомендации по коррекции выявленных недостатков посредством системы физических упражнений, в зависимости от возраста и степени физической подготовленности клиента.

Лимит времени на выполнение задания: 240 минут.

Алгоритм работы.

- провести опрос (предварительный анамнез) волонтера-актера по установленной форме, измерение артериального давления и пульса клиента при помощи автоматического тонометра результаты и внести данные в шаблон № 1.1;

- провести процедуру диагностики состава тела волонтера-актера на аппарате InBody 270 и внести данные в шаблон № 1.2, сделать фотофиксацию листа результатов диагностики InBody 270;

- произвести визуальную и пальпаторную оценку состояния опорно-двигательного аппарата волонтера-актера на фоне диагностической сетки с целью выявления симметричности/ассиметричности основных сегментов тела и обеспечить при помощи волонтера-оператора фото и видеофиксацию результатов визуального осмотра, внести данные в шаблон № 1.3 для последующего анализа полученных результатов;

- обозначить в шаблоне 1.4 (карта тела) условными обозначениями в соответствии с образцом все выявленные нарушения опорно-двигательного аппарата волонтера-актера и описать их в примечании;

- произвести функциональное тестирование опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, вестибулярного аппарата и системы проприоцепции мозговых функций волонтера-актера; обеспечить при помощи волонтера-оператора фото и видеофиксацию результатов функциональных тестов с фиксацией исходного положения, амплитуды и конечного положения при проведении каждого функционального теста, внести данные в шаблон № 1.5 для последующего анализа полученных результатов;

- произвести тестирование физических кондиций волонтера-актера, обеспечивая видеофиксацию результатов тестирования при помощи волонтера-оператора; внести данные в шаблон № 1.5;

- осуществить перенос фотофиксации с мобильного устройства волонтера-оператора на персональный компьютер/ноутбук;

- результаты фотофиксации обработать в программе Paint в соответствии с требованиями;

- произвести расчеты и анализ полученных результатов тестирования в шаблонах № 1.1-1.5;

- предложить рекомендации по коррекции выявленных недостатков опорно-двигательного аппарата, посредством физических упражнений в зависимости от вида нарушения и уровня физической подготовленности волонтера-актера в шаблоне № 1.6;

- шаблоны № 1.1 – 1.6, сохраненные в формате PDF, и результаты фотофиксации (включая лист InBody 270), обработанные в программе Paint, перенести на USB-флешку;

- поместить USB-флешку в конверт с указанием ФИО конкурсанта, запечатать и передать для оценки экспертам с учетом лимита времени на выполнение конкурсного задания.

Особенности выполнения задания.

За каждым конкурсантом закрепляются волонтер-актер и волонтер-оператор посредством жеребьевки. В день С-1 конкурсант готовит рабочее место для проведения тестирования (монтирует в строго установленном месте диагностическую сетку) и осуществляет с волонтером-оператором в тестовом режиме фото и видеофиксацию в течение 1 часа.

В день выполнения задания проводится жеребьевка по закреплению волонтера-актера за каждым конкурсантом, с которым он производит тестирование базовых паттернов и физических кондиций, и составляет рекомендации по использованию физических упражнений с целью коррекции выявленных нарушений опорно-двигательного аппарата.

В день выполнения задания в течение 15 минут до начала запуска таймера конкурсант выполняет осмотр и подготовку места тестирования при помощи волонтера-актера и волонтера-оператора.

Райдер по подбору волонтеров.

Волонтеры (волонтеры-актеры) для данного модуля подбираются согласно следующим требованиям:

1. Главный эксперт подбирает необходимое количество волонтеров-актеров в возрасте 18-24, 25-30 лет (с одинаковым количеством волонтеров разных по гендерной принадлежности лиц, в зависимости от количества конкурсантов).

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.

3. Перед началом соревнований ответственный эксперт из числа экспертов РЧ производит внешний осмотр и опрос актеров-волонтеров на предмет самочувствия, измеряет температуру, и артериальное давление. Подписывает личное согласие каждого волонтера на участие в качестве волонтера-актера в региональных соревнованиях по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

4. В день проведения конкурсного задания ответственный эксперт из числа экспертов РЧ обязан заранее провести инструктажи по ТБ и ОТ, осуществить их первичную регистрацию на основе паспортных данных (наличие паспорта в день прибытия на площадку для выполнения конкурсного задания обязательно); осуществить знакомство со штрафными санкциями и SMP компетенции. Волонтеры-актеры, обязаны прибыть на площадку в спортивной форме и чистой сменной спортивной обуви, соблюдая требования к внешнему виду описанные в ТБ и ОТ компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». В случае выявленных нарушений правил соревнований ответственный эксперт из числа экспертов РЧ устраняет их согласно требованиям.

Возможные ошибки. Место для тестирования подготовлено с нарушениями, не соблюдение процедуры проведения тестирования отдельного теста (не соответствие эталону тестирования), последовательности проведения тестов, наличие математических ошибок при выполнении расчетов, неверная интерпретация полученных результатов, на основе которых даются неверные рекомендации по использованию физических упражнений.

Модуль D: Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.

Описание задания.

Конкурсанты в день выполнения данного задания путем жребия определяют цель фрагмента учебного занятия по физической культуре (30% изменений), используя для этого карточки с цифрами или таблицу с закрытыми ячейками, созданную в программе SMART Notebook. Номер цели, выпавшей по жребию, конкретизирует выполнение данного модуля в соответствии со списком целей, размещенных на гугл-диске (https://drive.google.com/drive/folders/1zgBfzgiw_q6uPGE309BMbg_2T0iBF_dU).

Необходимо продемонстрировать умение планировать (составлять конспект, формулировать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи и

подбирать средства для их реализации) и проводить фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс) при непосредственной работе с актерами-волонтерами.

Лимит времени на выполнение задания: 90 минут.

Лимит времени на подготовку площадки для демонстрации фрагмента занятия в очном формате на 1 конкурсанта - 4 минуты.

В течение отведенного времени необходимо:

- произвести осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности;
- выполнить расстановку спортивного инвентаря и оборудования (по необходимости);
- отобрать и построить волонтеров для демонстрации фрагмента;
- сообщить экспертам о готовности демонстрировать фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.

Лимит времени на представление задания (на 1 конкурсанта): 12 минут.

Алгоритм работы

Часть 1. Алгоритм выполнения задания (90 минут):

- подобрать упражнения для разработки плана-конспекта фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы и возрастной группы обучающихся в соответствии с заданным шаблоном;
- подобрать инвентарь для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся;
- отрепетировать фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре без привлечения волонтеров;
- завершить разработку плана-конспекта фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом 30% изменений в соответствии с заданным шаблоном;
- подготовить план-конспект для проведения урока на бумажном носителе в печатном виде и по истечении 90 минут передать экспертам (4 экземпляра).

Особенности выполнения задания.

При планировании содержания фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс) необходимо учитывать основную цель учебного занятия по физической культуре,

особенности возраста учащихся, уровень их двигательной и функциональной подготовленности, размеры площадки для демонстрации конкурсного задания, количество необходимого спортивного инвентаря.

Для демонстрации задания для одного конкурсанта на площадке привлекается группа из 4 волонтеров (2 юноши и 2 девушки).

Возможные ошибки.

- несоответствие задач и методических средств для реализации цели занятия при составлении плана-конспекта;

- несоответствие подобранных методов и форм организации цели, возрастному контингенту и уровню подготовленности обучающихся при составлении плана-конспекта и демонстрации фрагмента учебного занятия;

- однообразие при подборе форм, оборудования и инвентаря;

- несоблюдение принципов методической стройности занятия;

- несоблюдение правил ТБ и ОТ при демонстрации фрагмента основной части учебного занятия;

- отсутствие обратной связи с обучающимися при демонстрации фрагмента основной части учебного занятия;

- отсутствие контроля за дозировкой нагрузки и самочувствием занимающихся при демонстрации фрагмента основной части учебного занятия.

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Критерий		Баллы		
		Субъективная оценка (если это применимо)	Объективная оценка	Общая оценка
A	Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению	5	22	27
B	Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися	5	21	26
C	Организация тестирования физических кондиций человека	3	21	24
D	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	5	18	23
Итого		18	82	100