

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЯ

Уважаемый участник!

Вам предлагается задание «Описание техники двигательного действия и определение типичных ошибок при выполнении двигательного действия, подбор и составление карты подвижной игры или эстафеты для совершенствования двигательного действия», выполнение которого потребует от Вас знания терминологии базовых и новых видов спорта физкультурно-спортивной деятельности; техники профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности. Данное задание состоит из двух задач. Для выполнения Вам будут предоставлены компьютер с необходимым установленным офисным программным обеспечением MS Office для выполнения задания в программе MSWord. Требования к оформлению результатов:

- задача 1 - шрифт TimesNewRoman, интервал 1,5, шрифт 14 кегль, параметры страницы: слева 1,5 см, справа 3 см, сверху 2 см и снизу 2 см. Абзацный отступ 12 мм.

- задача 2 - шрифт TimesNewRoman, ориентация страницы альбомная, интервал 1,0, шрифт 12 кегль, параметры страницы: слева 1,27 см, справа 1,27 см, сверху 1,27 см и снизу 1,27 см. Абзацный отступ 12 мм.

Результаты выполнения задачи 1 оформите в таблице:

Карта описания двигательного действия

| | |
|-----------------------------|--|
| Название элемента | |
| Техника выполнения элемента | |
| Типичные ошибки | |

Результаты выполнения задачи 2 оформите в таблице:

Карта подвижной игры или эстафеты «Название игры или эстафеты»

Задачи: _____

Инвентарь: _____

| Построение (графическое изображение) | Содержание | Правила и варианты игры | О.М.У |
|---|------------|----------------------------|-------|
| | | | |

При выполнении задания в папке «Профессиональное задание 2 уровня» Вы самостоятельно создаёте документ MSWord под именем «номер участника_название работы» («X-1-Инв_часть»). После завершения работы сохраните файл в указанной Организатором Олимпиады папке и выведите на печать.

При оценке будут учитываться следующие критерии:

задача №1 - соблюдение требований и правил терминологии при описании техники двигательного действия; соблюдение логической последовательности при описании фазовой структуры двигательного действия; полнота описания техники двигательного действия; правильность выделения и описания типичных ошибок при выполнении двигательного действия.

задача № 2 - соблюдение требований и правил предъявляемых к терминологии при описании содержания этапов обучения двигательному действию; соответствие частных задач этапам обучения двигательному действию, соблюдение их последовательности в решении основной задачи; соответствие средств частным задачам; соответствие методов, методических приемов этапам обучения двигательному действию; соответствие организационно-методических указаний специфике подобранных средств.

Время, которое отводится на выполнение задания 60 минут.

Успехов Вам!**ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ**



**оценочного средства
к инвариантной части
практического задания II уровня**

ВАРИАНТ 1

ЗАДАНИЕ

**ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ И
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПИЧНЫХ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ
ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ, ПОДБОР И СОСТАВЛЕНИЕ КАРТЫ
ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ ИЛИ ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ**

(лыжная подготовка)

Время, отводимое на выполнение задания - *60 минут*

Максимальное количество баллов - 35 (Задача № 1 максимальное количество - 15 баллов, Задача № 2 максимальное количество - 20 баллов).

ЗАДАЧА №1

Текст задачи опишите технику торможения «упором», типичные ошибки при выполнении двигательного действия. Оформите данные в таблице.

Таблица 1

Карта описания двигательного действия

| | |
|---------------------------|--|
| Название приема | |
| Техника выполнения приема | |
| Типичные ошибки | |

ЗАДАЧА №2

Текст задачи: подберите подвижную игру или эстафету и составьте карту подвижной игры или эстафеты для совершенствования техники торможения «упором».

Напишите название игры или эстафеты; определите задачи, решаемые в игре или эстафете; перечислите необходимый инвентарь для проведения игры или эстафеты; выполните графическое изображение расстановки участников и инвентаря (оборудования); опишите содержание игры или эстафеты.

эстафеты; опишите правила и варианты проведения игры или эстафеты.
Оформите данные в таблице.

Таблица 2

Карта подвижной игры или эстафеты «Название игры или эстафеты»
Задачи:

Инвентарь:

| Построение (графическое изображение) | Содержание | Правила и варианты игры | О.М.У |
|--|------------|----------------------------|-------|
| | | | |

Условия выполнения задач

- 1) задание выполняется в учебной аудитории;
- 2) для выполнения задания каждому участнику Олимпиады обеспечивается доступ к персональному компьютеру с необходимым установленным офисным программным обеспечением MS Office для выполнения задания в программе MS Word;
- 3) требования к оформлению результатов:
 - задача 1 - редактор MS Word, шрифт Times New Roman, интервал 1,5, шрифт 14 кегль, параметры страницы: слева 1,5 см, справа 3 см, сверху 2 см и снизу 2 см. Абзацный отступ 12 мм.
 - задача 2 - редактор MS Word, шрифт Times New Roman, ориентация страницы альбомная, интервал 1,0, шрифт 12 кегль, параметры страницы: слева 1,27 см, справа 1,27 см, сверху 1,27 см и снизу 1,27 см. Абзацный отступ 12 мм.
- 4) время, отводимое на выполнение: задача № 1 – 30 минут, задача № 2 – 60 минут.
- 5) для выполнения задания участнику предоставляется инструкция по выполнению задания.



**Оценочные средства
к вариативной части
Практического задания II уровня**

**Специальность 49.02.01 Физическая
культура**

**Квалификация – учитель физической
культуры**

**ЗАДАНИЕ 1. Разработка конспекта и проведение фрагмента основной части
занятия по общей физической подготовке**

Время, отводимое на выполнение задания:

задача 1 – 90 минут;

задача 2 – 20 минут: знакомство с занимающимися – 5 мин., подготовка оборудования и инвентаря – 5 минут, проведение фрагмента основной части занятия по общей физической подготовке – 10 минут.

Максимальное количество баллов: 35 баллов (задача 1 – 14 баллов; задача 2 – 21 балл)

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности. Воспитание физических качеств является значимой стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественное и качественные изменения его функциональных возможностей.

Владение арсеналом разнообразных средств из различных видов физкультурно-спортивной деятельности, способствующих решению задач общей физической подготовки, является одним из факторов, определяющих успешность деятельности учителя физической культуры.

Одним из обязательных требований к деятельности учителя физической культуры является умение определять средства и методы общей физической подготовки и проводить занятия по общей физической подготовке по дополнительным образовательным программам в области физической культуры.

ЗАДАЧА №1

Текст задачи: разработать конспект фрагмента основной части занятия по общей физической подготовке (45 минут)

Возраст занимающихся: 14 лет

Задача занятия:

развивать силовые способности; развивать гибкость

Количество занимающихся: 6 человек

Условия выполнения задачи

1) место выполнения задачи: аудитория образовательной организации;

2) время, отводимое на выполнение задачи - 90 мин;

3) материально-техническое обеспечение: компьютер с необходимым установленным офисным программным обеспечением WPS Office для оформления результатов выполнения задачи в программе WPS Writer; оформить результаты работы следует в редакторе WPS Writer, шрифт TimesNewRoman, интервал 1, шрифт 12 кегль, параметры страницы: слева 3 см, справа 1,5 см, сверху 1,5 см и снизу 1,5 см. Абзацный отступ 12 мм.

4) для выполнения задачи участник Олимпиады может воспользоваться учебными пособиями, предложенными организаторами Олимпиады:

1. Бурухин, С. Ф. *Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Текст]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, — 173 с. 2018*
 2. Германов Г.Н. и др. *Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика [Текст]: Учебное пособие. - М.: Юрайт, -.461с. 2019*
 3. Алхасов, Д. С. *Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 [Текст] : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, — 254 с. 2018*
 4. Алхасов, Д. С. *Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 [Текст] : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, — 441 с. 2018*
 5. Михайлов, Н. Г. *Методика обучения физической культуре. Аэробика [Текст]: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, — 127 с. 2018*
 6. *Теория и методика избранного вида спорта [Текст]: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, — 189 с.*
- 5) необходимое оборудование и инвентарь для занятия определяется на основе предложенного перечня:

Примерный перечень оборудования и инвентаря для проведения занятий в рамках Олимпиады профессионального мастерства

| №п/п | Оборудование и инвентарь | Количество, шт. |
|------|---|-----------------|
| 1. | Bosu (полусфера) | 7 шт. |
| 2. | Амортизатор с ручками (слабый уровень сопротивления) | 7 шт. |
| 3. | Амортизатор с ручками (средний уровень сопротивления) | 7 шт. |
| 4. | Барьер легкоатлетический | 7 шт. |
| 5. | Бодибар (3 кг) | 7 шт. |
| 6. | Гантели (1,00 кг) | 14 шт. |
| 7. | Гантели (0,5 кг) | 14 шт. |
| 8. | Гимнастическая скамейка | 2 шт. |
| 9. | Гимнастические палки | 7 шт. |
| 10. | Гимнастический коврик | 7 шт. |
| 11. | Гимнастический мяч (фитбол) | 7 шт. |

Региональный этап Всероссийской олимпиады профессионального мастерства по укрупненным группам специальностей среднего профессионального образования
УГС СПО 49.00.00 Физическая культура и спорт

| | | |
|-----|--|----------|
| 12. | Кольцевой амортизатор (3 уровня сопротивления) | по 1 шт. |
| 13. | Конусы | 7 шт. |
| 14. | Координационная лестница | 2 шт. |
| 15. | Малый мяч | 7 шт. |
| 16. | Манишка красная | 3 шт. |
| 17. | Манишка синяя | 3 шт. |
| 18. | Маты гимнастические | 7 шт. |
| 19. | Мяч баскетбольный | 7 шт. |
| 20. | Мяч волейбольный | 7 шт. |
| 21. | Мяч набивной (медицинбол) 1 кг | 7 шт. |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) 2кг | 7 шт. |
| 23. | Мяч футбольный | 7 шт. |
| 24. | Обруч пластмассовый | 7 шт. |
| 25. | Палка гимнастическая | 7 шт. |
| 26. | Скакалка гимнастическая | 7 шт. |
| 27. | Спортивный секундомер | 7 шт. |
| 28. | Степ-платформа | 7 шт. |
| 29. | Теннисные мячи | 7 шт. |
| 30. | Тумба плиометрическая (75 см) | 1 шт. |
| 31. | Фишки футбольные | 10 шт. |
| 32. | Флажки | 4 шт. |

(допускается использование нестандартного инвентаря, подготовленного участником Олимпиады)

б) конспект оформляется в соответствии с предложенной ниже формой:

**КОНСПЕКТ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Возраст занимающихся:

Задача занятия:

Место проведения: универсальный спортивный зал

Продолжительность фрагмента основной части занятия: 45 минут

Оборудование и инвентарь (количество):

| Частная задача | Содержание | Методы и методические приёмы | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------|------------|------------------------------|-----------|--------------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

ЗАДАЧА №2

Текст задачи: провести фрагмент основной части занятия по общей физической подготовке

Условия выполнения задачи

- 1) фрагмент занятия проводится в соответствии с содержанием конспекта основной части занятия по общей физической подготовке, разработанного участником Олимпиады;
- 2) время, отводимое на выполнение задачи: 10 минут (предполагается сокращение времени на выполнение упражнений, указанного в конспекте);
- 3) для выполнения задачи участник Олимпиады за 5 минут до проведения фрагмента занятия подготавливает спортивное оборудование и инвентарь;
- 4) в качестве занимающихся для проведения занятия организаторами Олимпиады привлечены волонтеры, которые будут выполнять роль занимающихся разного возраста (6 человек);
- 5) для выполнения задачи участнику Олимпиады дается возможность в течение 5 минут познакомиться с группой занимающихся;
- 6) место выполнения задачи: универсальный спортивный зал.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЯ

Уважаемый участник!

Общая физическая подготовка является обязательной составной частью тренировочного процесса на всех этапах и во все периоды спортивной подготовки спортсменов. Общая физическая подготовка представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, развитие координационных способностей, силы, быстроты, выносливости, гибкости, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Чем младше возраст и ниже уровень подготовленности занимающихся, тем большее значение и больший удельный вес в тренировочных занятиях занимают средства общей физической подготовки.

Владение арсеналом разнообразных средств из своего или других видов спорта, видов физкультурно-спортивной деятельности, способствующих решению задач общей физической подготовки, является одним из факторов достижения высоких спортивных результатов вашими спортсменами.

Одним из обязательных требований к деятельности тренера (тренера-преподавателя) является умение определять средства и методы общей физической подготовки и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Вам предлагается задание «Разработка конспекта и проведение фрагмента основной части тренировочного занятия по общей физической подготовке», выполнение которого потребует от Вас демонстрации сформированности профессиональных компетенций:

- определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия;
- проводить учебно-тренировочные занятия.

Для этого Вам необходимо

уметь:

-использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся;

-подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

-использовать различные средства, методы и приемы развития физических качеств;

- соблюдать технику безопасности;

-устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися.

знать:

-сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

-теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;

-методические основы развития физических качеств в избранном виде спорта.

Данное задание состоит из двух задач:

1. Разработать конспект фрагмента основной части тренировочного занятия по общей физической подготовке.

Этап спортивной подготовки: спортивно-оздоровительный этап

Задача занятия:

развивать координационные способности; развивать скоростно-силовые способности

Количество занимающихся: 6 человек

2. Провести фрагмент основной части тренировочного занятия по общей физической подготовке.

Для выполнения первой задачи Вам будут предоставлены учебные пособия, перечень оборудования и инвентаря (*допускается использование нестандартного инвентаря, подготовленного участником Олимпиады*), с учётом которого Вы определите содержание тренировочного занятия. При разработке конспекта тренировочного занятия учитывайте заданные условия: задача тренировочного занятия, этап спортивной подготовки, количественный состав занимающихся – 6 человек, место проведения занятия – универсальный спортивный зал, предложенный перечень оборудования и инвентаря. Продолжительность фрагмента основной части тренировочного занятия – 45 минут.

Конспект оформите в соответствии с предложенной ниже формой на компьютере в редакторе MS Writer, шрифт TimesNewRoman, интервал 1, шрифт 12 кегль, параметры страницы: слева 3 см, справа 1,5 см, сверху 1,5 см и снизу 1,5 см. Абзацный отступ 12 мм.

Для выполнения задачи № 1 создайте документ в программе MS Writer под именем «номер участника_название работы» (X-1_Конспект_занятия). Оформите конспект занятия по предложенному макету.

**КОНСПЕКТ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Вид спорта:

Этап спортивной подготовки:

Возраст занимающихся: (*определяется с учётом особенностей этапа спортивной подготовки в избранном виде спорта*):

Задача занятия:

Место проведения: универсальный спортивный зал

Продолжительность основной части занятия: 45 минут

Оборудование и инвентарь (количество):

| Частная задача | Содержание | Методы и методические приёмы | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------|------------|------------------------------|-----------|--------------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Результаты выполнения задачи № 1 сохраните в виде файла в исходной папке и покажите созданный документ Организаторам Олимпиады. Конспект занятия, созданный в редакторе MS Writer, необходимо вывести на печать.

При оценке задачи будут учитываться:

- правильность и последовательность определения частных задач;
- соответствие средств основной задаче, частным задачам тренировочного занятия и возрасту занимающихся;
- соответствие методов и методических приёмов задачам тренировочного занятия и возрасту занимающихся;
- оптимальность дозирования нагрузки;
- правильность используемой терминологии, соблюдение правил записи упражнений;
- полнота и методическая оправданность записей в графе «Организационно-методические указания»;
- оригинальность подобранных средств для решения задач тренировочного занятия;

Время, которое отводится на выполнение первой задачи - 90 минут.

Для выполнения второй задачи Вам будет предоставлено необходимое оборудование и инвентаря (*указанные в конспекте*); возможность в течение 5 минут познакомиться с группой занимающихся и провести инструктаж. Роль занимающихся будут выполнять волонтеры (6 человек). Фрагмент занятия проводится в соответствии с содержанием конспекта основной части занятия по общей физической подготовке, который вы разработали. Место проведения - универсальный спортивный зал. Время, отводимое на проведение фрагмента занятия - 10 минут (*предполагается сокращение времени на выполнение упражнений, указанного в конспекте*). Для выполнения задачи за 5 минут до проведения фрагмента занятия Вы самостоятельно готовите необходимое спортивное оборудование и инвентарь.

При оценке задачи будут учитываться:

- критерии, характеризующие личностные качества тренера-преподавателя;
- критерии, характеризующие особенности организации тренировочного занятия;
- критерии, характеризующие особенности применения средств развития двигательных способностей;
- критерии, характеризующие особенности применения оборудования и инвентаря в тренировочном занятии;
- критерии, характеризующие особенности применения словесных и наглядных методов;
- критерии, характеризующие особенности применения методов развития двигательных способностей;
- критерии, дающие основание для получения дополнительных баллов.

Время, которое отводится на выполнение задачи 20 минут: 5 минут – знакомство и инструктаж занимающихся; 5 минут – подготовка оборудования и инвентаря; 10 минут – проведение фрагмента занятия.

Успехов Вам!



ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ
оценочного средства
к вариативной части
Практического задания II уровня

**Специальность 49.02.01 Физическая
культура**

**Квалификация – педагог по физической
культуре и спорту**

**ЗАДАНИЕ 1. Разработка конспекта и проведение фрагмента основной части
тренировочного занятия по общей физической подготовке**

Время, отводимое на выполнение задания:

задача 1 – 60 минут;

задача 2 – 20 минут: знакомство с занимающимися – 5 мин., подготовка оборудования и инвентаря – 5 минут, проведение фрагмента основной части занятия по общей физической подготовке – 10 минут.

Максимальное количество баллов: 35 баллов (задача 1 – 14 баллов; задача 2 – 21 балл)

Общая физическая подготовка является обязательной составной частью тренировочного процесса на всех этапах и во все периоды спортивной подготовки спортсменов. Общая физическая подготовка представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, развитие координационных способностей, силы, быстроты, выносливости, гибкости, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Чем младше возраст и ниже уровень подготовленности занимающихся, тем большее значение и больший удельный вес в тренировочных занятиях занимают средства общей физической подготовки.

Владение арсеналом разнообразных средств из своего или других видов спорта, видов физкультурно-спортивной деятельности, способствующих решению задач общей физической подготовки, является одним из факторов достижения высоких спортивных результатов вашими спортсменами.

Одним из обязательных требований к деятельности тренера (тренера-преподавателя) является умение определять средства и методы общей физической подготовки и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке.

ЗАДАЧА №1

Текст задачи: разработать конспект фрагмента основной части тренировочного занятия по общей физической подготовке (45 минут)

Этап спортивной подготовки: спортивно-оздоровительный этап

Задача занятия:

развивать координационные способности; развивать силовые способности

Количество занимающихся: 6 человек

Условия выполнения задачи

1) место выполнения задачи: аудитория образовательной организации;

2) время, отводимое на выполнение задачи - 90 мин;

3) материально-техническое обеспечение: компьютер с необходимым установленным офисным программным обеспечением MS Office для оформления результатов выполнения задачи в программе MS Word; оформить результаты работы следует в редакторе MS Word, шрифт TimesNewRoman, интервал 1, шрифт 12 кегль, параметры страницы: слева 3 см, справа 1,5 см, сверху 1,5 см и снизу 1,5 см. Абзацный отступ 12 мм.

4) для выполнения задачи участник Олимпиады может воспользоваться учебными пособиями, предложенными организаторами Олимпиады:

1. *Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Текст]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, — 173 с. 2018*
 2. *Германов Г.Н. и др. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика [Текст]: Учебное пособие.- М.: Юрайт, .-461с. 2019*
 3. *Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1[Текст] : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, — 254 с. 2018*
 4. *Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2[Текст] : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, — 441 с. 2018*
 5. *Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Текст]: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, — 127 с. 2018*
 6. *Теория и методика избранного вида спорта [Текст]: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, — 189 с.*
- 5) необходимое оборудование и инвентарь для тренировочного занятия определяется на основе предложенного перечня:

Примерный перечень оборудования и инвентаря для проведения занятий в рамках Олимпиады профессионального мастерства

| №п/п | Оборудование и инвентарь | Количество, шт. |
|-------------|---|------------------------|
| 1. | Босу (полусфера) | 7 шт. |
| 2. | Амортизатор с ручками (слабый уровень сопротивления) | 7 шт. |
| 3. | Амортизатор с ручками (средний уровень сопротивления) | 7 шт. |
| 4. | Барьер легкоатлетический | 7 шт. |
| 5. | Бодибар (3 кг) | 7 шт. |
| 6. | Гантели (1,00 кг) | 14 шт. |
| 7. | Гантели (0,5 кг) | 14 шт. |
| 8. | Гимнастическая скамейка | 2 шт. |
| 9. | Гимнастические палки | 7 шт. |
| 10. | Гимнастический коврик | 7 шт. |
| 11. | Гимнастический мяч (фитбол) | 7 шт. |

Региональный этап Всероссийской олимпиады профессионального мастерства по укрупненным группам специальностей среднего профессионального образования
УГС СПО 49.00.00 Физическая культура и спорт

| | | |
|-----|--|----------|
| 12. | Кольцевой амортизатор (3 уровня сопротивления) | по 1 шт. |
| 13. | Конусы | 7 шт. |
| 14. | Координационная лестница | 2 шт. |
| 15. | Малый мяч | 7 шт. |
| 16. | Манишка красная | 3 шт. |
| 17. | Манишка синяя | 3 шт. |
| 18. | Маты гимнастические | 7 шт. |
| 19. | Мяч баскетбольный | 7 шт. |
| 20. | Мяч волейбольный | 7 шт. |
| 21. | Мяч набивной (медицинбол) 1 кг | 7 шт. |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) 2кг | 7 шт. |
| 23. | Мяч футбольный | 7 шт. |
| 24. | Обруч пластмассовый | 7 шт. |
| 25. | Палка гимнастическая | 7 шт. |
| 26. | Скакалка гимнастическая | 7 шт. |
| 27. | Спортивный секундомер | 7 шт. |
| 28. | Степ-платформа | 7 шт. |
| 29. | Теннисные мячи | 7 шт. |
| 30. | Тумба плиометрическая (75 см) | 1 шт. |
| 31. | Фишки футбольные | 10 шт. |
| 32. | Флажки | 4 шт. |

(допускается использование нестандартного инвентаря, подготовленного участником Олимпиады)

б) конспект оформляется в соответствии с предложенной ниже формой:

КОНСПЕКТ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Вид спорта:

Этап спортивной подготовки:

Возраст занимающихся *(определяется с учётом особенностей этапа спортивной подготовки в избранном виде спорта):*

Задача занятия:

Место проведения: универсальный спортивный зал

Продолжительность фрагмента основной части занятия: 45 минут

Оборудование и инвентарь (количество):

| Частная задача | Содержание | Методы и методические приёмы | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------|------------|------------------------------|-----------|--------------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

ЗАДАЧА №2

Текст задачи: провести фрагмент основной части тренировочного занятия по общей физической подготовке

Условия выполнения задачи

- 1) фрагмент занятия проводится в соответствии с содержанием конспекта основной части занятия по общей физической подготовке, разработанного участником Олимпиады;
- 2) время, отводимое на выполнение задачи: 10 минут (предполагается сокращение времени на выполнение упражнений, указанного в конспекте);
- 3) для выполнения задачи участник Олимпиады за 5 минут до проведения фрагмента занятия подготавливает спортивное оборудование и инвентарь;
- 4) в качестве занимающихся для проведения занятия организаторами Олимпиады привлечены волонтеры, которые будут выполнять роль занимающихся разного возраста (6 человек);
- 5) для выполнения задачи участнику Олимпиады дается возможность в течение 5 минут познакомиться с группой занимающихся;
- 6) место выполнения задачи: универсальный спортивный зал.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЯ

Уважаемый участник!

Общая физическая подготовка является обязательной составной частью тренировочного процесса на всех этапах и во все периоды спортивной подготовки спортсменов. Общая физическая подготовка представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, развитие координационных способностей, силы, быстроты, выносливости, гибкости, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Чем младше возраст и ниже уровень подготовленности занимающихся, тем большее значение и больший удельный вес в тренировочных занятиях занимают средства общей физической подготовки.

Владение арсеналом разнообразных средств из своего или других видов спорта, видов физкультурно-спортивной деятельности, способствующих решению задач общей физической подготовки, является одним из факторов достижения высоких спортивных результатов вашими спортсменами.

Одним из обязательных требований к деятельности тренера (тренера-преподавателя) является умение определять средства и методы общей физической подготовки и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Вам предлагается задание «Разработка конспекта и проведение фрагмента основной части тренировочного занятия по общей физической подготовке», выполнение которого потребует от Вас демонстрации сформированности профессиональных компетенций:

- определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия;
- проводить учебно-тренировочные занятия.

Для этого Вам необходимо

уметь:

-использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся;

-подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

- использовать различные средства, методы и приемы развития физических качеств;
- соблюдать технику безопасности;
- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися.

знать:

-сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

-теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;

- методические основы развития физических качеств в избранном виде спорта.

Данное задание состоит из двух задач:

1. Разработать конспект фрагмента основной части тренировочного занятия по общей физической подготовке.

Этап спортивной подготовки: спортивно-оздоровительный этап

Задача занятия:

развивать координационные способности; развивать силовые способности

Количество занимающихся: 6 человек

2. Провести фрагмент основной части тренировочного занятия по общей физической подготовке.

Для выполнения первой задачи Вам будут предоставлены учебные пособия, перечень оборудования и инвентаря (*допускается использование нестандартного инвентаря, подготовленного участником Олимпиады*), с учётом которого Вы определите содержание тренировочного занятия. При разработке конспекта тренировочного занятия учитывайте заданные условия: задача тренировочного занятия, этап спортивной подготовки, количественный состав занимающихся – 6 человек, место проведения занятия – универсальный спортивный зал, предложенный перечень оборудования и инвентаря. Продолжительность фрагмента основной части тренировочного занятия – 45 минут.

Конспект оформите в соответствии с предложенной ниже формой на компьютере в редакторе MS Word, шрифт TimesNewRoman, интервал 1, шрифт 12 кегль, параметры страницы: слева 3 см, справа 1,5 см, сверху 1,5 см и снизу 1,5 см. Абзацный отступ 12 мм.

Для выполнения задачи № 1 создайте документ в программе MS Word под именем «номер участника_название работы» (X-1_Конспект_занятия). Оформите конспект занятия по предложенному макету.

**КОНСПЕКТ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Вид спорта:

Этап спортивной подготовки:

Возраст занимающихся: (*определяется с учётом особенностей этапа спортивной подготовки в избранном виде спорта*):

Задача занятия:

Место проведения: универсальный спортивный зал

Продолжительность основной части занятия: 45 минут

Оборудование и инвентарь (количество):

| Частная задача | Содержание | Методы и методические приёмы | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------|------------|------------------------------|-----------|--------------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Результаты выполнения задачи № 1 сохраните в виде файла в исходной папке и покажите созданный документ Организаторам Олимпиады. Конспект занятия, созданный в редакторе MS Word, необходимо вывести на печать.

При оценке задачи будут учитываться:

- правильность и последовательность определения частных задач;
- соответствие средств основной задаче, частным задачам тренировочного занятия и возрасту занимающихся;
- соответствие методов и методических приёмов задачам тренировочного занятия и возрасту занимающихся;
- оптимальность дозирования нагрузки;
- правильность используемой терминологии, соблюдение правил записи упражнений;
- полнота и методическая оправданность записей в графе «Организационно-методические указания»;
- оригинальность подобранных средств для решения задач тренировочного занятия;

Время, которое отводится на выполнение первой задачи - 90 минут.

Для выполнения второй задачи Вам будет предоставлено необходимое оборудование и инвентаря (*указанные в конспекте*); возможность в течение 5 минут познакомиться с группой занимающихся и провести инструктаж. Роль занимающихся будут выполнять волонтеры (6 человек). Фрагмент занятия проводится в соответствии с содержанием конспекта основной части занятия по общей физической подготовке, который вы разработали. Место проведения - универсальный спортивный зал. Время, отводимое на проведение фрагмента занятия - 10 минут (*предполагается сокращение времени на выполнение упражнений, указанного в конспекте*). Для выполнения задачи за 5 минут до проведения фрагмента занятия Вы самостоятельно готовите необходимое спортивное оборудование и инвентарь.

При оценке задачи будут учитываться:

- критерии, характеризующие личностные качества тренера-преподавателя;
- критерии, характеризующие особенности организации тренировочного занятия;
- критерии, характеризующие особенности применения средств развития двигательных способностей;
- критерии, характеризующие особенности применения оборудования и инвентаря в тренировочном занятии;
- критерии, характеризующие особенности применения словесных и наглядных методов;
- критерии, характеризующие особенности применения методов развития двигательных способностей;
- критерии, дающие основание для получения дополнительных баллов.

Время, которое отводится на выполнение задачи 20 минут: 5 минут – знакомство и инструктаж занимающихся; 5 минут – подготовка оборудования и инвентаря; 10 минут – проведение фрагмента занятия.

Успехов Вам!