

**СОГЛАСОВАНО**

Главный эксперт по юниорам

D1 «Физическая культура, спорт и фитнес»



Ж.В. Плохова

«01» ноября 2018 г.



**КОНКУРСНЫЕ ЗАДАНИЯ**  
**по компетенции**  
**«Физическая культура, спорт и фитнес»**  
**ЮНИОРЫ 14-16 лет**

## **Конкурсные задания**

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

Конкурсное задание состоит из 3 независимых модулей (включающих 3 задания), которые могут проводиться в разной последовательности независимо друг от друга.

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

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

### **Модуль В. Организация спортивно-массовых мероприятий**

Задание 2. Разработка и проведение аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия.

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

Задание 3. Разработка и проведение экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий.

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

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

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

**Описание объекта:** видеозапись фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке.

**Лимит времени на выполнение задания:** 240 минут.

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

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

**Алгоритм выполнения задания:**

1. В течение первых 90 минут:
  - провести тестирование физических качеств и способностей волонтера и произвести анализ полученных результатов с занесением в шаблон по установленной форме;
  - определить содержание фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке и подобрать необходимые материалы и оборудование для его проведения;
  - отрепетировать фрагмент индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке с волонтером.
2. В течение определенного времени (не более 10 мин на участника) и в соответствии с жеребьевкой произвести первичную видеосъемку фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке с участием волонтера.
3. После первичной видеосъемки произвести корректировку содержания фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей

физической подготовке с волонтером (по необходимости).

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

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

6. Передать видеоматериал техническому эксперту.

7. Предоставить экспертам на бумажном носителе:

- 3 экземпляра индивидуальной карты волонтера.

8. Привести рабочее место в порядок.

9. Сообщить экспертам о завершении работы

## **Модуль В. Организация спортивно-массовых мероприятий**

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

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

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

**Лимит времени на выполнение задания:** **120** минут.

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

**Лимит времени на представление задания:** **7** минут.

#### **Алгоритм выполнения задания:**

1. Определить содержание аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия в соответствии с заданной темой.
2. Разработать комбинацию для проведения аэробно-танцевального фрагмента.
3. Подобрать музыкальное сопровождение (созданное с использованием программы Audacity) в соответствии с заданной тематикой и включающей не менее двух музыкальных композиций, необходимые материалы и спортивный инвентарь.
4. Перенести на компьютер технического эксперта музыкальное сопровождение и проверить его работоспособность.
5. Отрепетировать аэробно-танцевальный фрагмент как элемент спортивно-массового мероприятия без привлечения волонтеров.
6. Сообщить экспертам о завершении работы и готовности продемонстрировать аэробно-танцевальный фрагмент как элемента спортивно-массового мероприятия.

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

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

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

**Описание объекта:** экспресс – консультация.

**Лимит времени на выполнение задания:** **120** минут.

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

**Лимит времени на представление задания:** **10** минут.

**Алгоритм выполнения задания:**

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

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

3. Подобрать материалы и оборудование для проведения экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных информационных технологий в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей.

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

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

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

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

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

9. Отрепетировать выполнение задания без привлечения волонтеров.

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