ОБРАЗОВАНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

fit line
сеть фитнес-клубов

ТСПК

world skills Russia

Программа повышения квалификации преподавателей
(мастеров производственного обучения)

«Практика и методика реализации образовательных программ среднего профессионального образования с учетом спецификации стандартов Ворлдскиллс»

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Компетенция

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС

Тольятти, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Вводная информационная ……... **3**

Модуль 1. Стандарт Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации ……. **5**

Модуль 2. Современные технологии в профессиональной сфере, в том числе цифровые ……... **20**

Модуль 3. Особенности обучения в соответствии со стандартами Ворлдскиллс и спецификацией стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» …… **35**

Модуль 4. Культура безопасного труда. Основы безопасного труда и эффективная организация рабочего места в соответствии со стандартами Ворлдскиллс и спецификацией стандартов Ворлдскиллс по компетенции ……. **43**

Модуль 5. Модуль Е. «Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися» ……. **56**

Модуль 6. Модуль В. «Организация спортивно-массовых мероприятий» …… **128**

Модуль 7. Модуль А. «Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися» ……. **151**

Модуль 8. Модуль D. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам» ……. **189**

Модуль 9. Модуль F. «Организация физкультурно-оздоровительной деятельности на производстве» ……. **206**

Модуль 10. Модуль С. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению ……... **217**

Модуль 11. Проектирование содержания учебно-производственного процесса с учетом спецификации стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» …….. **236**

Модуль 12. Организация и проведение демонстрационного экзамена с применением стандартов Ворлдскиллс как базовых принципов объективной оценки результатов подготовки рабочих кадров в системе среднего профессионального образования. Особенности проведения демонстрационного экзамена с обучающимися, имеющими особые образовательные потребностями …….. **249**

Уважаемые слушатели!

Мы рады приветствовать Вас на базе государственного автономного профессионального образовательного учреждения Самарской области «Тольяттинский социально-педагогический колледж», который присоединился к движению WorldSkills в 2013 году и на сегодняшний день учувствует в нем более чем в 7 компетенциях.

Колледж является инициатором создания компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» в 2015 году. На сегодняшний день в колледже работают 5 сертифицированных экспертов по разным компетенциям WorldSkills, функционируют 2 СЦК.

Ссылки на следующие сетевые ресурсы:

- сайт Союза Ворлдскиллс Россия (https://worldskills.ru);
- сайт ГАПОУ ТСПК (http://tspk.org/);
- дистанционный курс Академии Ворлдскиллс Россия «Эксперт демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс» (https://worldskillsacademy.ru/#/programs/8/competences-expert);
- дистанционный курс Академии Ворлдскиллс Россия «Навигатор по Future Skills» (https://worldskillsacademy.ru/#/programs/10/competences-expert);
- сайт Национальной сборной России по профессиональному мастерству (https://nationalteam.worldskills.ru);
- группу Академии Ворлдскиллс Россия в Facebook (https://www.facebook.com/groups/1904334706509962/?ref=share);
- Цифровая платформа дистанционного обучения Moodle (https://new-moodle.tspk.org/course/view.php?id=14).

Ответственные за развитие и продвижение компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» в России

Зиборова Светлана Александровна, менеджер компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»; сертифицированный эксперт; директор сети спортивных клубов «Фит Лайн»

E-mail! zvv62@mail.ru

Плохова Жанна Васильевна, менеджер по юниорам компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес»; сертифицированный эксперт; методист

E-mail! annpl89@yandex.ru

Модуль 1. Стандарт Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации

Тема 1.1 Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта Ворлдскиллс по компетенции.

Определение, понятия и цели развития движения WorldSkills International. Возможности движения WorldSkills International

WORLDSKILLS – это международное некоммерческое движение, целью которого является повышение престижа рабочих профессий и развитие профессионального образования путем гармонизации лучших практик и профессиональных стандартов во всем мире посредством организации и проведения конкурсов профессионального мастерства как в каждой отдельной стране, так и во всем мире в целом.

Цель - повышение престижа рабочих профессий и развитие профессионального образования путем гармонизации лучших практик и профессиональных стандартов во всем мире посредством организации и проведения конкурсов профессионального мастерства как в каждой отдельной стране, так и во всем мире в целом.

Миссия - развитие профессиональных компетенций, повышение престижа высококвалифицированных кадров, демонстрация важности компетенций для экономического роста и личного успеха.

Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» – официальный оператор международного некоммерческого движения WorldSkills International, миссия которого – повышение стандартов подготовки кадров. Наш девиз: «Делай мир лучше силой своего мастерства!» («Improving the world with the power of skills!»). Раз в два года одна из 80 стран-участниц движения проводит мировой чемпионат профессионального мастерства. В 2019-м он прошел в России (WorldSkillsKazan 2019).

WorldSkills Russia проводит всероссийские чемпионаты профессионального мастерства по пяти направлениям:

Конкурсы профессионального мастерства между студентами колледжей и техникумов в возрасте до 22 лет. Раз в год победители региональных первенств соревнуются на Национальном финале «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia). Из победителей формируется

расширенный состав национальной сборной для участия в мировом чемпионате WorldSkills Competition.

С 2017 года появилась отдельная возрастная линейка – ***юниоры WorldSkills (16 и младше лет).***

Корпоративные чемпионаты, которые проводятся на производственных площадках крупнейших российских компаний. В них принимают участие молодые рабочие в возрасте от 16 до 28 лет. Победители представляют свою корпорацию на ежегодном **финале WorldSkills Hi-Tech.**

Чемпионат в сфере высокотехнологичных профессий IT-сектора – DigitalSkills. Участники – студенты профильных вузов и колледжей, а также специалисты крупнейших компаний, включая «Лабораторию Касперского», «Кибер Россию», «Ростелеком» и «Фирму «1С». Возрастное ограничение – до 28 лет.

AgroSkills – отраслевой чемпионат профессионального мастерства среди сотрудников компаний из сектора сельского хозяйства (возраст 18-28 лет). Соорганизатор – Министерство сельского хозяйства РФ. Проводится по трем компетенциям: «агрономия», «ветеринария», «эксплуатация сельскохозяйственных машин».

Межвузовский чемпионат по стандартам WorldSkills – конкурс профессионального мастерства между студентами высших учебных заведений. Победители вузовских чемпионатов встречаются в национальном финале. Помимо организации чемпионатов, Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» занимается внедрением мировых стандартов в национальную систему средне-специального и высшего образования.

В 2017 году около 14 тысяч выпускников колледжей и техникумов в 26 регионах России **впервые сдали демонстрационный экзамен** по стандартам WorldSkillsRussia. По сути, прошли через единственную в России независимую оценку практических навыков. По итогам испытания, студенты получили Skills-паспорта, а работодатели - чётко структурированную информацию о профессиональном уровне молодых специалистов.

«Навыки мудрых» – новое направление чемпионатов по стандартам WorldSkills для профессионалов старше 50 лет, финалу которого предшествует ряд региональных отборочных соревнований. Первый финал Национального чемпионата «Навыки мудрых» прошел в московском досугово-образовательном комплексе «Техноград» на ВДНХ с 22 по 23 сентября 2018 года при поддержке Правительства Москвы.

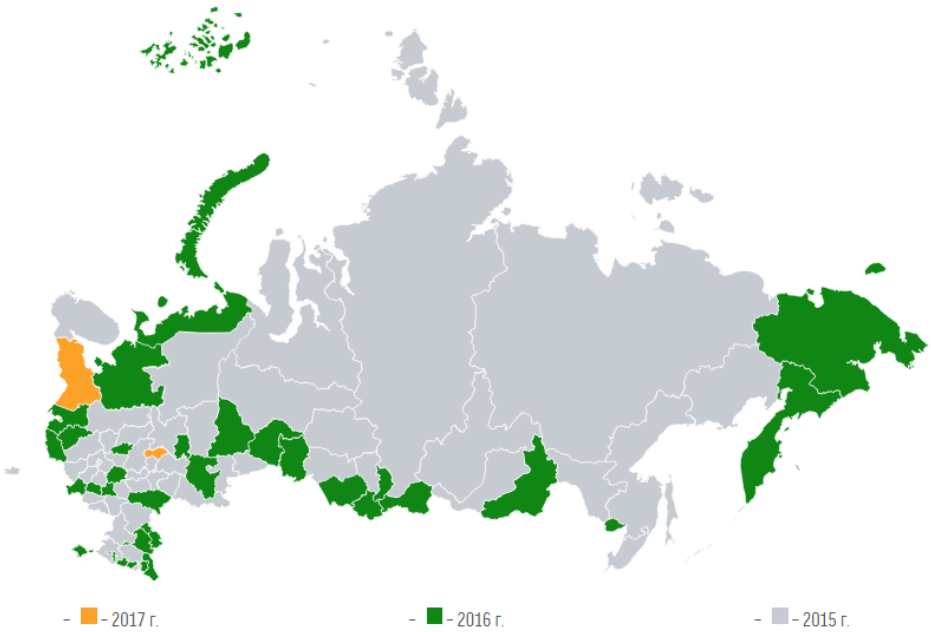
В 2019 году чемпионат «Навыки мудрых» состоялся с 20 по 24 мая в городе Казани на площадке международного выставочного центра «Казань

Экспо». В 2018 году более 130 конкурсантов в возрасте от 50 лет продемонстрировали свое мастерство. В нынешнем году их количество возросло до 391 участника. Экспертное сообщество будут представлять 130 компатриотов.

Чемпионат «Навыки мудрых» является частью программы профессионального обучения и дополнительного профессионального образования граждан предпенсионного возраста по стандартам WorldSkills. Программа реализуется в рамках федерального проекта «Старшее поколение» национального проекта «Демография» при поддержке Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации и Федеральной службы по труду и занятости (Роструд).

История международного движения WorldSkills

Движение WorldSkills International (WSI) зародилось в послевоенные годы в Испании (1947 год), когда миру катастрофически не хватало квалифицированных рабочих рук. Первые чемпионаты проводились с целью популяризации рабочих профессий и повышения их престижа. Сегодня это эффективный инструмент подготовки кадров в соответствии с мировыми стандартами и потребностями новых высокотехнологичных производств.



Под эгидой WorldSkills проводятся региональные, национальные и мировые чемпионаты, континентальные первенства. Участники совершенствуют свои навыки, соревнуясь по шести блокам профессий: строительной отрасли, информационных и коммуникационных технологий,

творчества и дизайна, промышленного производства, сферы услуг и обслуживания гражданского транспорта.

За полувековую историю международного движения к WorldSkills присоединились 80 стран. Россия это сделала в 2012 году. За шесть лет были проведены порядка 500 региональных, корпоративных, вузовских и национальных чемпионатов. В них приняли участие более 100 тысяч участников. Общее число зрителей приблизилось к 1,6 млн человек.

Общие сведения и история развития компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Впервые компетенция «Педагог по физической культуре» была презентована в г. Тольятти в 2016 году в рамках проведения I Открытого регионального чемпионата WorldSkills Russia 2016 по компетенции «Педагог по физической культуре» с участием 14 регионов РФ. В апреле 2016 года компетенция была допущена на ПФО в качестве презентационной.

В июле 2016 года в г. Тольятти была проведена проектная сессия экспертов по компетенции "Физическая культура и спорт" с участием более 20 регионов РФ.

В сезоне 2016-2017 года прошло 14 региональных чемпионатов по РФ и в мае 2017 года 7 конкурсантов набравших наибольшее количество баллов приняли участие в Финале V Национального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) в Краснодаре, где компетенция «Физическая культура и спорт» была представлена презентационно.

В мае и июне 2017 года прошли пилотные проекты по сдаче выпускных экзаменов в формате ДЭ, в них приняли участие студенты двух регионов в количестве 75 человек (из которых 45 выпускников из г. Тольятти и 30 выпускников из г. Магнитогорск).

В августе 2017 года прошла очередная проектная сессия экспертов по компетенции с участием более 30 регионов, в рамках которой была переработана конкурсная документация, учтены ошибки, а также директивы Технической дирекции WSR.

В октябре 2017 года компетенция «Физическая культура и спорт» была переведена из разряда презентационных в основной состав.

14-15 декабря 2017 года в г. Тольятти прошла проектная сессия по ознакомлению с конкурсной документацией с участием учебных заведений Самарской области и представителей из профильных педагогических колледжей Казахстана.

В сезоне 2017-2018 года 32 субъекта РФ провели соревнования по компетенции «Физическая культура и спорт» по стандартам WSR. 2-9 мая 2018 г. в г. Тольятти проходили отборочные соревнования среди 31 субъекта РФ на право участия в Финале VI Национального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) в Южно-Сахалинске. В сезоне 2018-2019 года 47 субъектов РФ провели соревнования по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» по стандартам WSR, в том числе 17 регионов РФ в возрастной категории 16 лет и моложе. Также в пяти ВУЗах РФ прошли межвузовские соревнования по компетенции ФКСиФ. В мае 2019 г. в рамках в Финала VII Национального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) в Казани компетенция ФКСиФ была представлена на площадке Try-a-Skill совместно с партнерами Onetrak и InBody.

География субъектов, принимающих участие в чемпионатах по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

На сегодняшний день компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес» охватывает 56 регионов РФ и входит в состав основных компетенций; имеет 18 сертифицированных экспертов, более 500 человек, имеющих свидетельство на право проведения ДЭ и более 30 человек со свидетельством на право проведения РЧ.

Задание для слушателей

Инструкция по выполнению: *в процессе прослушивания информации заполните таблицу. Запишите вопросы, возникающие у Вас, получите на них ответ и завершите заполнение таблицы.*

№ п/п	Вопрос	Ответ
1	Кто является основателем WorldSkills?	
2	Где и когда произошло зарождение движения по проведению профессиональных тренингов и соревнований, которое впоследствии превратилось в WorldSkills International?	
3	Когда был проведен первый международный чемпионат по рабочим профессиям Испания-Португалия? Сколько было участников?	
4	Какие страны присоединились к движению в 1953 году?	
5	В каком году движение преобразовано в Международную Организацию по проведению профессиональных тренингов и конкурсов – International Vocational Training Organization (IVTO)?	
6	В каком году IVTO была переименована в WorldSkills International (WSI)?	
7	Какое количество стран насчитывает в своем составе WorldSkills International	
8	В каком году Россия присоединилась к движению WorldSkills International?	
9	Когда произошло зарождение Juniorskills?	
10	Что такое Hi-Tech?	
11	Что такое FutureSkills?	

12	Когда впервые были представлены компетенции FutureSkills?	
13	Когда движение получило новое название: «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia)	
14	Где проходил WSR в 2017 году?	
15	Где проходил WSR в 2019 году?	
16	Какова Миссия WorldSkills?	
17	Где пройдет EuroSkills в 2022 году?	
18	Какое количество компетенций включено в движение WorldSkills International?	
19	Какое количество субъектов включено в движение WorldSkills Russia?	

Найти ответы на вопросы по Истории WSI и WSR можно здесь

Задание для слушателей

Инструкция по выполнению: *в процессе прослушивания информации заполните таблицу «Таблица основных терминов и понятий». Запишите вопросы возникающие у Вас, получите на них ответ и завершите заполнение таблицы.*

Таблица основных терминов и понятий

Основные термин, понятие	Пояснение (определение)
WorldSkills	
Skill Management Plan (План проведения конкурсной части) SMP	
Тулбокс	
Кодекс этики (Code of Ethics)	
Эксперт-компатриот (Compatriot Expert)	
Эксперт (Expert)	
Конкурсное задание (КЗ)	
Критерии оценок (КО) (Assessment Criteria)	
Оценка «вслепую» (Blind Marking)	
Схема начисления баллов (Marking Scheme)	
Аспект	
CIS Система информационной поддержки чемпионата (Competition Information System)	
Техническое описание компетенции (ТО)	
План застройки площадки	
Инфраструктурный лист (ИЛ)	

Точка СТОП	
Конкурсная документация	
Основные ценности WorldSkills	
Рабочее место (Workstation)	
Компетенция	
Рейтинг	
Экспертное сообщество	

Заметки: _____

Актуальный пакет документов по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

1. Техническое описание
2. Инфраструктурный лист
3. Конкурсное задание
4. План застройки площадки
5. Техника безопасности и охраны труда
6. Skills Management plan (SMP)

ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМЕ

VIEW NOW

Информация о сертификации эксперта-мастера

VIEW NOW

Презентация по модулю

SCAN ME

Учебный материал на платформе Moodle

Раздел 2. Спецификации стандартов Ворлдскиллс (WSSS). Данный раздел позволяет сориентироваться, какие знания, умения и навыки необходимы современному специалисту в области «Физической культуры, спорта и фитнеса»

Общие требования к организации и проведению рабочего процесса с учетом Техники безопасности, охраны труда и Санитарно-гигиенических норм
Специалист должен знать и понимать: • специфику подготовки оборудования перед началом деятельности (осмотр-тестирование); • специфику расстановки субъектов и размещения спортивного инвентаря / оборудования в зависимости от планируемого вида деятельности; • требования к внешнему виду в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности; • существующие правила безопасности и Санитарно-гигиенические нормы; • специфику планирования времени в зависимости от вида деятельности; • существующие правила по окончанию запланированного вида деятельности; • существующие правила зонирования места проведения в зависимости от вида деятельности.
Специалист должен уметь: • осуществлять подготовку оборудования перед началом (осмотр-тестирование) с учетом специфики планируемой деятельности и существующих правил безопасности и Санитарно-гигиенических норм; • осуществлять расстановку субъектов и размещение спортивного инвентаря / оборудования с учетом существующих правил безопасности, санитарно-гигиенических норм и планируемого вида деятельности; • выполнять требования к внешнему виду в зависимости от планируемой деятельности, с учетом существующих правил безопасности и санитарно-гигиенических норм; • осуществлять страховку и самостраховку в зависимости от планируемой деятельности, с учетом существующих правил безопасности и санитарно-гигиенических норм; • соблюдать правила СанПина в зависимости от планируемой деятельности и вида оборудования; • планировать распределение времени в зависимости от предстоящего вида деятельности; • соблюдать существующие правила по окончанию запланированного вида деятельности; • соблюдать правила зонирования места проведения в зависимости от вида деятельности.
Разработка и оформление документации, презентационного материала (текстовый, цифровой) в соответствии с установленными требованиями

Специалист должен знать и понимать:

- требования, предъявляемые к разработке документов в зависимости от вида деятельности;
- требования, предъявляемые к оформлению документов в зависимости от вида деятельности;
- требования, предъявляемые к разработке презентационного материала (текстового и цифрового) в зависимости от вида деятельности;
- требования, предъявляемые к оформлению презентационного материала (текстового и цифрового) в зависимости от вида деятельности.

Специалист должен уметь:

- разрабатывать документы в зависимости от вида деятельности и предъявляемых требований;
- оформлять документы в зависимости от вида деятельности и предъявляемых требований;
- разрабатывать презентационный материал (текстовый и цифровой) в зависимости от вида деятельности и предъявляемых требований;
- оформлять презентационный материал (текстовый и цифровой) в зависимости от вида деятельности и предъявляемых требований.

Планирование организации и содержания физкультурно-спортивной деятельности

Специалист должен знать и понимать:

- требования к формулировке цели и задач;
- требования к профессиональной терминологии;
- требования к отбору содержания в зависимости от целеполагания, вида деятельности и возрастных особенностей;
- требования к показу в зависимости от вида деятельности и возрастных особенностей;
- специфику, назначение, применение всего оборудования и инвентаря;
- анатомо-физиологические особенности различных возрастных групп населения;
- приемы дозирования и изменения физической нагрузки;
- эффективность применения различных методов, приемов, методик и форм организации в зависимости от вида деятельности и возрастных особенностей;
- способы осуществления контроля за техникой выполнения двигательного действия и исправления ошибок;
- специфику составления индивидуального плана тренировок в зависимости от полученных результатов тестирования и запросов занимающихся.

Специалист должен уметь:

- определять и формулировать цель и задачи в зависимости от вида деятельности, возрастных особенностей и заданных условий;
- грамотно применять профессиональную терминологию в зависимости от вида деятельности;
- осуществлять отбор содержания в зависимости от целеполагания, вида

деятельности и возрастных особенностей;

- осуществлять качественный показ техники двигательных действий;
- отбирать и применять оборудование и инвентарь с учетом их специфики и назначения;
- учитывать анатомо-физиологические особенности различных возрастных групп населения при организации и проведении различных видов деятельности;
- осуществлять дозировку физической нагрузки при организации и проведении различных видов деятельности;
- осуществлять отбор и применять различные методы, приемы, методики и формы организации в зависимости от вида деятельности и возрастных особенностей;
- предлагать подходящие варианты упражнений с учетом особенностей или потребностей занимающегося;
- осуществлять контроль за техникой выполнения двигательного действия и исправлять ошибки;
- осуществлять комплексный подход при составлении индивидуального плана тренировок с учетом анализа полученных результатов и индивидуального запроса занимающихся.

Проведение анализа различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности

Специалист должен знать и понимать:

- биомеханическую структуру движений;
- назначение тестов и функциональных проб;
- процедуру проведения тестирования;
- значение двигательной активности для профилактики двигательных и соматических нарушений здоровья.

Специалист должен уметь:

- осуществлять биомеханический анализ движения;
- осуществлять тестирование и проведение функциональных проб в соответствии с требованиями к их процедуре;
- владеть диагностическим инструментарием;
- делать выводы и умозаключения на основе полученных результатов;
- осуществлять анализ возможных рисков и угроз возникновения соматических заболеваний при нарушении правил здорового образа жизни;
- осуществлять отбор средств, методов и приемов в зависимости от выявленных рисков и угроз возникновения соматических заболеваний при нарушении правил здорового образа жизни;
- предлагать подходящие варианты упражнений с учетом особенностей или потребностей занимающегося.

Осуществление коммуникации с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности

Специалист должен знать и понимать:

- значение вербальных средств общения при осуществлении коммуникации и самопрезентации;

• значение невербальных средств общения при осуществлении коммуникации и самопрезентации.
Специалист должен уметь: • выстраивать монолог и диалог; • поддерживать аудиальный контакт с аудиторией; • понимать суть запроса аудитории и оперативно подбирать целесообразные способы решения их запросов; • демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий спортом; • использовать методы убеждения и аргументации своей позиции; • использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями; • применять жесты / мимику при осуществлении коммуникации; • поддерживать визуальный контакт с аудиторией.
Использование современных цифровых технологий в процессе организации различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности
Специалист должен знать и понимать: • возможность использования и принципы работы современных цифровых технологий для демонстрации разных видов деятельности; • возможности новейших цифровых технологий и оборудования для организации тренировочного процесса в области спорта и фитнеса; • возможность использования и принципы работы с интерактивным и видео оборудованием для демонстрации разных видов деятельности; • техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом; • специфику видеомонтажа / аудиомонтажа.
Специалист должен уметь: • применять новейшие цифровые технологии и оборудование для организации тренировочного процесса в области спорта и фитнеса; • применять современные цифровые технологии для организации консультаций населения по основам здорового образа жизни; • пропагандировать среди занимающихся здоровый стиль жизни и сопутствующие его поддержанию повседневные стратегии (управление стилем жизни); • интерпретировать полученные показания цифрового оборудования; • использовать программное обеспечение (Smart Notebook, Audacity, Movie maker, MAGIX Movie Edit Pro) для демонстрации разных видов деятельности; • осуществлять видеосъемку и фотосъемку; • переносить отснятый материал для дальнейшей работы; • применять правила работы с интерактивным и цифровым оборудованием; • производить видеомонтаж; • производить аудиомонтаж (голосового и музыкального сопровождения).

Лист для записей

Тема 2.1 Современные цифровых инструменты для контроля состояния во время тренировочной деятельности и в повседневной жизни (умные часы, весы и тонометр Onetrak; анализатор тела InBody)

Анализатор тела InBody

Тест InBody - анализ состава тела на профессиональном анализаторе с использованием технологии биоимпеданса.

Анализ состава тела проводится по 4-м компонентам: общее количество воды в организме; протеин (белок); минералы; жир.

Это более точный метод, чем Индекс Массы Тела (ИМТ), который учитывает только общий вес и рост человека (ИМТ = вес (кг)/рост2(м2).

Анализ состава тела по 4-м компонентам может точно показать изменения в организме жировой и мышечной массы, что дает возможность отследить эффективность тренировочного процесса.

Как проходит измерение: физические основы метода.

Через тело проходит электрический ток различной частоты, определяя и рассчитывая разную сопротивляемость тканей организма.

В основе метода более высокая проводимость тканей, содержащих жидкость и более низкая проводимость жировой ткани.

Мышечная ткань содержит большое количество воды, поэтому ток проходит именно через воду, содержащуюся в клетках мышц, тощей массы и через внеклеточную воду.

Чем больше воды в теле, тем проще электрическому току проходить через тело, тем ниже сопротивление.

Анализатор состава тела InBody измеряет количество воды с использованием индекса импеданса по 5 сегментам тела.

На основе данных импеданса рассчитываются параметры состава тела, данные о компонентном составе тела и скорости обменных процессов.

Компоненты анализа состава тела

Анализ воды в организме

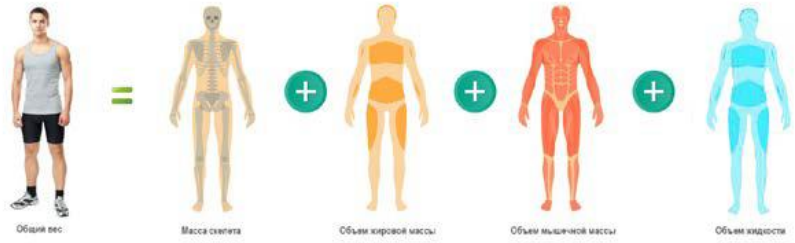
Содержание воды в организме, соотношение ВКЖ/ОКЖ по сегментам, объем ОКЖ/ВКЖ

Анализ состава тела

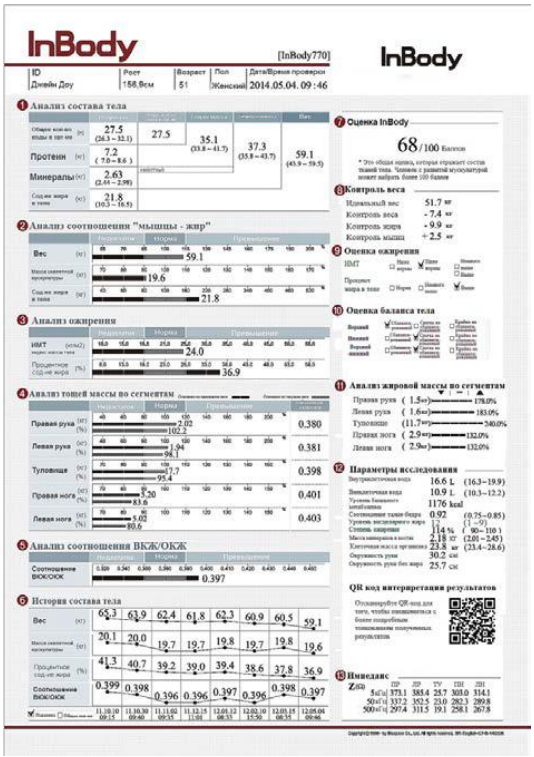
Скелетно-мышечная масса, жировая масса по сегментам, полность костной ткани, объем и области висцерального жира

Обменные процессы

Скорость метаболизма, объем метаболизма активных клетов, фазовый угол по сегментам



Результат тестирования на анализаторе тела представляется в виде листа



Анализ состава тела

Общее количество воды в теле	Общее количество воды в организме (л)		26.5 (26.4 ~ 32.2)
Для построения мышц	Протеины	(кг)	7.2 (7.0 ~ 8.6)
Для укрепления костей	Минералы	(кг)	2.64 (2.44 ~ 2.98)
Для хранения избыточной энергии	Содержание жира в теле	(кг)	22.8 (10.3 ~ 16.5)
Сумма вышеуказанного	Вес	(кг)	59.1 (43.9 ~ 59.5)

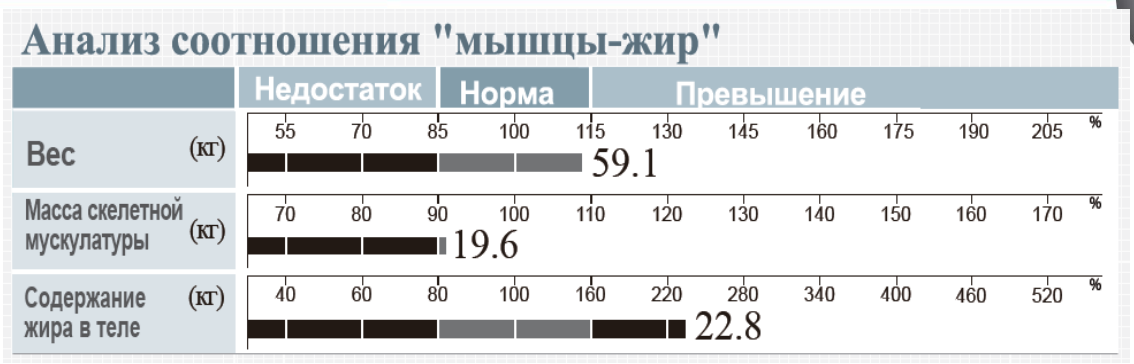
Общее количество воды в организме (ОКЖ) в организме состоит из Внутриклеточной жидкости и Внеклеточной жидкости (ВКЖ).

В скобках указаны границы нормы для лиц того же роста и пола.

Протеины – это общее количество белка в организме.

Минералы составляют 5 - 6% от общего веса тела и не являются источниками энергии, но являются базовыми элементами, определяющими состояние организма. В основном они сконцентрированы в костях и зубах, за исключением небольшого количества, растворенного в воде организма.

Содержание жира в теле включает в себя как подкожный, так и висцеральный жир.



Это основной раздел. Он позволяет легко определить разные типы состава тела и предоставить клиентам общую информацию о текущем составе их тела и о том, какие изменения им необходимы.

Отметка 100%, а также отметки процентного соотношения основаны на показателях, являющихся нормальными для лиц с таким же ростом. Эти отметки находятся над гистограммой и позволяют сравнивать значения Вашего клиента со значениями других лиц того же роста и пола.

Вес - Общая масса тела (ОМТ).

Масса скелетной мускулатуры (МСМ) - Общий вес скелетных мышц Вашего клиента. Это мышцы, которые можно увеличить и развить с помощью упражнений. В отличие от значения ТМТ (Тощая масса тела), которое включает в себя всё, что не является жировой тканью, Вы можете рассматривать увеличение МСМ как фактический прирост мышц.

Жировая масса тела (ЖМТ) - Это значение, показывающее количество жировой ткани у Вашего клиента, которое сочетает в себе и поверхностную и внутреннюю жировую ткань.

Анализ мышечной и жировой ткани также расскажет вам о том, имеет ли ваш клиент здоровый баланс МСМ и жировой массы тела относительно его/её веса.

Основные типы состава тела

С-форма

Человек, у которого получается С-форма, имеет более короткую графу МСМ по сравнению с графами веса и ЖМТ. Хотя это характеристика людей с лишним весом или тучных людей, всё же вы также можете увидеть эту форму у людей с нормальным весом или с недостатком веса.

Клиенту с С-формой мы посоветуем увеличить значение МСМ. При этом жировая масса будет использована как источник энергии. Цель состоит в том, чтобы помочь клиенту улучшить показатели до I-формы и, в конечном итоге, до D-формы.

I-форма

Лица, у которых получается I-форма, имеют сбалансированный состав тела, значения граф «Вес», «Масса скелетных мышц» и «Жировая масса тела» формируют примерно прямую линию.

Хотя лица с таким составом тела часто имеют здоровый вес и процентное содержание жировой ткани, они всё же имеют риск проблем со здоровьем при наличии у них слишком большого количества жировой ткани.

Обычно люди с I-формой не находятся в зоне риска для здоровья. Таким образом они обладают хорошим потенциалом для увеличения мышечной массы при одновременном уменьшении жировой ткани с целью улучшения общих показателей стройности.

D-форма

Лица, у которых получается D-форма, имеют более длинную графу МСМ, по сравнению с графами веса и жировой массы тела. Это говорит об атлетическом телосложении и считается идеальной формой состава тела.

Возможно ваш клиент пожелает увеличить силу и размер мышечной массы. В таком случае вам необходимо мониторить графы МСМ и ЖМТ, чтобы убедиться, что значение МСМ увеличивается без существенного увеличения значения ЖМТ.

Другие клиенты, возможно, пожелают поработать над стройностью и потерять некоторое количество жировой массы. Для клиентов с такими целями необходимо контролировать ЖМТ и не допускать значительного снижения значения МСМ. Если потери значения МСМ становятся слишком резкими, то необходимо принять корректировочные меры.

Подготовка к процедуре тестирования

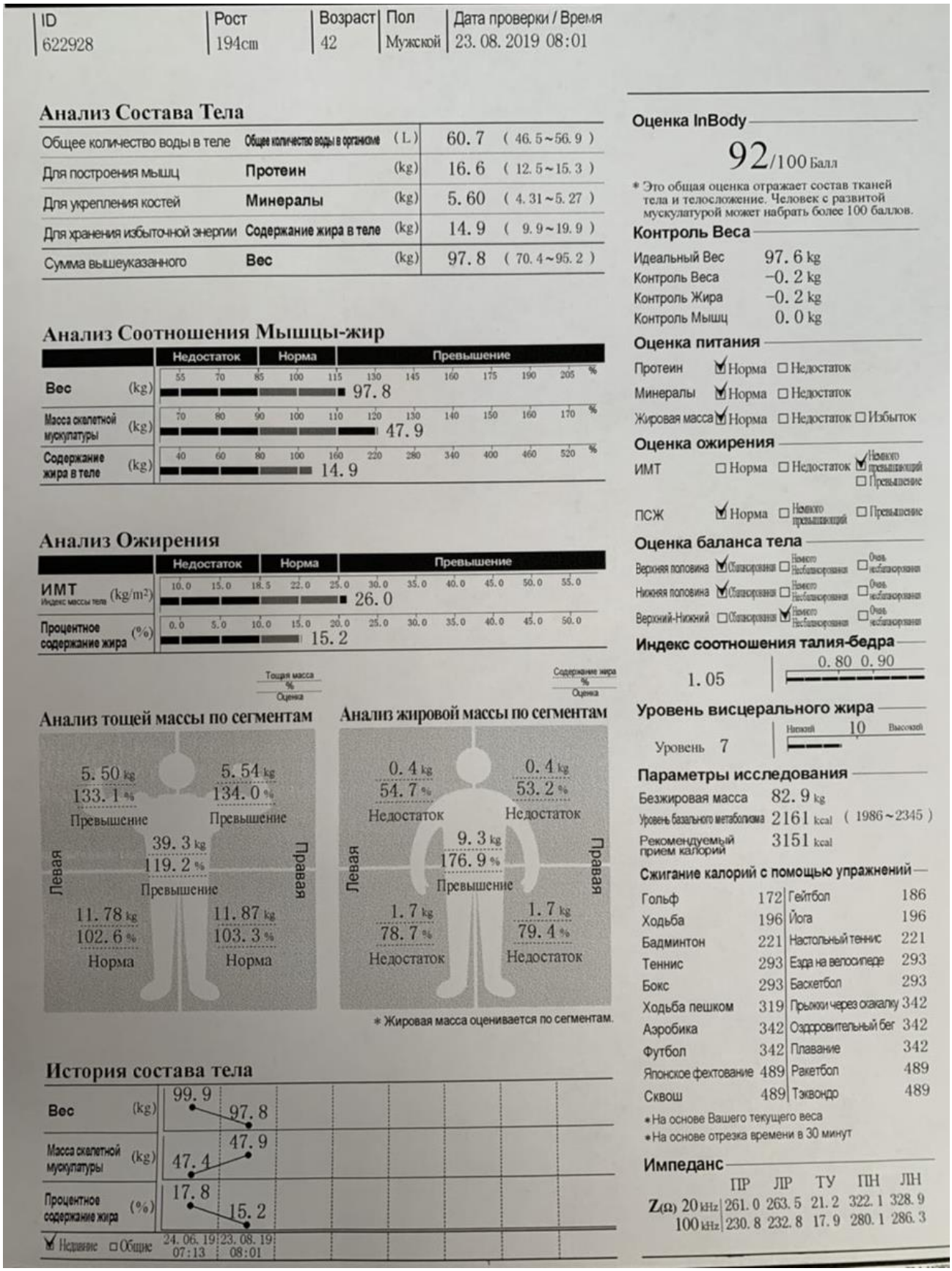
РЕКОМЕНДОВАНО:

1. Пить достаточно жидкости за день до тестирования
2. Находиться в положении стоя более 5 минут
3. Снять все металлические предметы (украшения, часы, ремни)
4. Разогреть тело в течение 20 минут после холодного помещения
5. Воспользоваться туалетной комнатой

НЕ РЕКОМЕНДОВАНО:

1. Принимать пищу менее, чем за 3 часа до тестирования
2. Употреблять алкоголь или кофеин менее, чем за 24 часа
3. Курить перед тестированием
4. Принимать сауну или душ перед тестированием
5. Использовать крема или лосьоны на руках и стопах
6. Проводить тестирование в период менструации

Задание слушателям. Проанализировать результаты аппаратного исследования согласно установленной форме и прикрепить выполненное задание на платформу Moodle.



ID	Рост	Возраст	Пол	Дата проверки / Время
622928	194cm	42	Мужской	23. 08. 2019 08:01

Анализ Состава Тела

Общее количество воды в теле	Общее количество воды в организме	(L)	60. 7	(46. 5~56. 9)
Для построения мышц	Протеин	(kg)	16. 6	(12. 5~15. 3)
Для укрепления костей	Минералы	(kg)	5. 60	(4. 31~5. 27)
Для хранения избыточной энергии	Содержание жира в теле	(kg)	14. 9	(9. 9~19. 9)
Сумма вышеуказанного	Вес	(kg)	97. 8	(70. 4~95. 2)

Анализ Соотношения Мышцы-жир

	Недостаток	Норма	Превышение	
Вес (kg)	55 70 85	100 115 130 145 160 175 190 205	%	97. 8
Масса скелетной мускулатуры (kg)	70 80 90	100 110 120 130 140 150 160 170	%	47. 9
Содержание жира в теле (kg)	40 60 80	100 160 220 280 340 400 460 520	%	14. 9

Анализ Ожирения

	Недостаток	Норма	Превышение	
ИМТ Индекс массы тела (kg/m²)	10.0 15.0 18.5	22.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0	55.0	26. 0
Процентное содержание жира (%)	0.0 5.0 10.0	15.0 20.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0	50.0	15. 2

Анализ тощей массы по сегментам

Тощая масса / % / Оценка

Левая	5. 50 kg / 133. 1 % / Превышение	5. 54 kg / 134. 0 % / Превышение	Правая
	39. 3 kg / 119. 2 % / Превышение		
	11. 78 kg / 102. 6 % / Норма	11. 87 kg / 103. 3 % / Норма	

Анализ жировой массы по сегментам

Содержание жира / % / Оценка

Левая	0. 4 kg / 54. 7 % / Недостаток	0. 4 kg / 53. 2 % / Недостаток	Правая
	9. 3 kg / 176. 9 % / Превышение		
	1. 7 kg / 78. 7 % / Недостаток	1. 7 kg / 79. 4 % / Недостаток	

* Жировая масса оценивается по сегментам.

История состава тела

	24. 06. 19 07:13	23. 08. 19 08:01
Вес (kg)	99. 9	97. 8
Масса скелетной мускулатуры (kg)	47. 4	47. 9
Процентное содержание жира (%)	17. 8	15. 2

☑ Недавние ☐ Общие

Оценка InBody

92/100 Балл

* Это общая оценка отражает состав тканей тела и телосложение. Человек с развитой мускулатурой может набрать более 100 баллов.

Контроль Веса

Идеальный Вес	97. 6 kg
Контроль Веса	−0. 2 kg
Контроль Жира	−0. 2 kg
Контроль Мышц	0. 0 kg

Оценка питания

Протеин ☑ Норма ☐ Недостаток

Минералы ☑ Норма ☐ Недостаток

Жировая масса ☑ Норма ☐ Недостаток ☐ Избыток

Оценка ожирения

ИМТ ☐ Норма ☐ Недостаток ☑ Немного превышающий ☐ Превышение

ПСЖ ☑ Норма ☐ Немного превышающий ☐ Превышение

Оценка баланса тела

Верхняя половина ☑ Сбалансирован ☐ Немного несбалансирован ☐ Очень несбалансирован

Нижняя половина ☑ Сбалансирован ☐ Немного несбалансирован ☐ Очень несбалансирован

Верхний-Нижний ☐ Сбалансирован ☑ Немного несбалансирован ☐ Очень несбалансирован

Индекс соотношения талия-бедра

1. 05 | 0. 80 0. 90

Уровень висцерального жира

Уровень 7 | Низкий 10 Высокий

Параметры исследования

Безжировая масса	82. 9 kg	
Уровень базального метаболизма	2161 kcal	(1986~2345)
Рекомендуемый прием калорий	3151 kcal	

Сжигание калорий с помощью упражнений

Гольф	172	Гейтбол	186
Ходьба	196	Йога	196
Бадминтон	221	Настольный теннис	221
Теннис	293	Езда на велосипеде	293
Бокс	293	Баскетбол	293
Ходьба пешком	319	Прыжки через скакалку	342
Аэробика	342	Оздоровительный бег	342
Футбол	342	Плавание	342
Японское фехтование	489	Ракетбол	489
Сквош	489	Тэквондо	489

* На основе Вашего текущего веса
* На основе отрезка времени в 30 минут

Импеданс

	ПР	ЛР	ТУ	ПН	ЛН
Z(Ω) 20 kHz	261. 0	263. 5	21. 2	322. 1	328. 9
100 kHz	230. 8	232. 8	17. 9	280. 1	286. 3

Карта анализа результатов аппаратного исследования (InBody 270) волонтера

Параметр	Значение			Вывод (анализ)
Соотношение мышцы-жир	Тип состава тела _____			
	Масса скелетной мускулатуры_____			Полученные показатели ниже 90%/ 90-100%/ 100-110%/ выше 110%
	Содержание жира в теле_____			Полученные показатели ниже (д) до 18%/ 18-23%/ 23-28%/ больше 28% (ю) до 10%/ 10-15%/ 15-20%/ больше 20%
	Уровень висцерального жира_____			Низкий уровень 1-2 Оптимальный уровень 3-6/ Немного превышающий 7-10/ Зона риска выше 10
	Протеин_____ Границы нормы (_____-_____)			Ниже нижней границы нормы Ниже середины нормы Выше середины нормы Выше верхней границы нормы1*
	Минералы _____ Границы нормы (_____-_____)			Ниже нижней границы нормы Ниже середины нормы Выше середины нормы Выше верхней границы нормы2*
Посегментарная оценка результатов аппаратного тестирования	Развитие мышц рук (% относительно веса)	левая	правая	Вывод: при разнице больше 2% - дисбаланс между конечностями
	Развитие мышц ног (% относительно веса)	левая	правая	Вывод: при разнице больше 2% - дисбаланс между конечностями
	Баланс в развитии мышц верхней и нижней половины туловища	верх	низ	Вывод: при разнице больше 12% - дисбаланс между верхней и нижней частью тела 3*
Уровень базального метаболизма	Показатель в _____ккал Границы нормы (_____-_____)			Ниже нижней границы нормы Ниже середины нормы Выше середины нормы Выше верхней границы нормы (нужное подчеркнуть)
Рекомендуемый прием калорий	Показатель в _____ккал			
Контроль веса	Идеальный вес _____ Контроль веса _____ Контроль жира _____ Контроль мышц _____			

***1** Сначала необходимо вычислить середину границ нормы. Например: границы нормы протеина (10,8 -13,2) поэтому середина границы будет вычисляться так (13,2-10,8)/2=**1,2** , затем 10,8+1,2= **12** Если протеин11,2 (кг), вывод: ниже середины нормы

***2** Вычисляется аналогично первому примеру

***3** Сначала вычисляется среднее значение между правой и левой рукой, затем это значение складывается со значением туловища и снова вычисляется среднее значение, которое будет сравниваться со средним значением правой и левой ноги, и только после этого делается вывод.

Программа Onetrak

Инструкция по работе с умным браслетом

Регистрация аккаунта.

Для создания нового аккаунта необходимо пройти процесс регистрации:

Зайдите в мобильное или веб-приложение ONETRAK.

На экране авторизации нажмите на кнопку «Новый пользователь/ Регистрация».

При регистрации через e-mail:

Введите адрес электронной почты и придуманный пароль (не менее 6 символов).

Повторите пароль и нажмите «Зарегистрироваться».

При регистрации через социальные сети (Вконтакте, Facebook):

Выберите социальную сеть.

Введите логин и пароль от Вашего аккаунта в соц. сети, через которую хотите войти.

На указанную вами почту, придет сообщение от ONETRAK. Перейдите по ссылке в сообщении для подтверждения регистрации.

Вернитесь в приложение, введите e-mail и пароль, которые использовали при регистрации, нажмите «Войти».

Заполните профиль (укажите имя, фамилию, возраст, пол, рост, вес, Email и уровень физической активности).

После заполнения профиля необходимо добавить устройство ONETRAK, используя мобильное приложение. Поднесите браслет к телефону. Нажмите на высветившейся номер на экране телефона появится вопрос «*Ваш браслет завибрировал?*». Когда браслет провибрирует, нажмите «Да». Ваш аккаунт готов к работе!

Задание слушателям: создайте аккаунт и выполните привязку браслета к нему. Заполните профиль своими персональными данными: ФИО, ник, пол, дата рождения, вес, рост, наличие/отсутствие сахарного диабета, цели и нормы образа жизни, уровень физической активности. На протяжении периода обучения контролируйте следующие параметры: сон, вода, еда, двигательная активность, контроль веса и артериального давление.

Тема 2.2 Цифровые технологии применяемые для работы в области «Физическая культура, спорт и фитнес» (обзор программ (Audacity, Киностудия Live)

Программа Audacity

Шаги по работе с программой:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Подробная инструкция

Обзор по программе

Инструкция по обрезке и монтажу аудиофайлов

Составить музыкальную композицию для проведения фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования: «Ремень для йоги и Степ-платформа» на 10 минут.

1. Какие особенности (требования) Вы учитывали при составлении музыкального сопровождения?

-_____

-_____

-_____

-_____

-_____

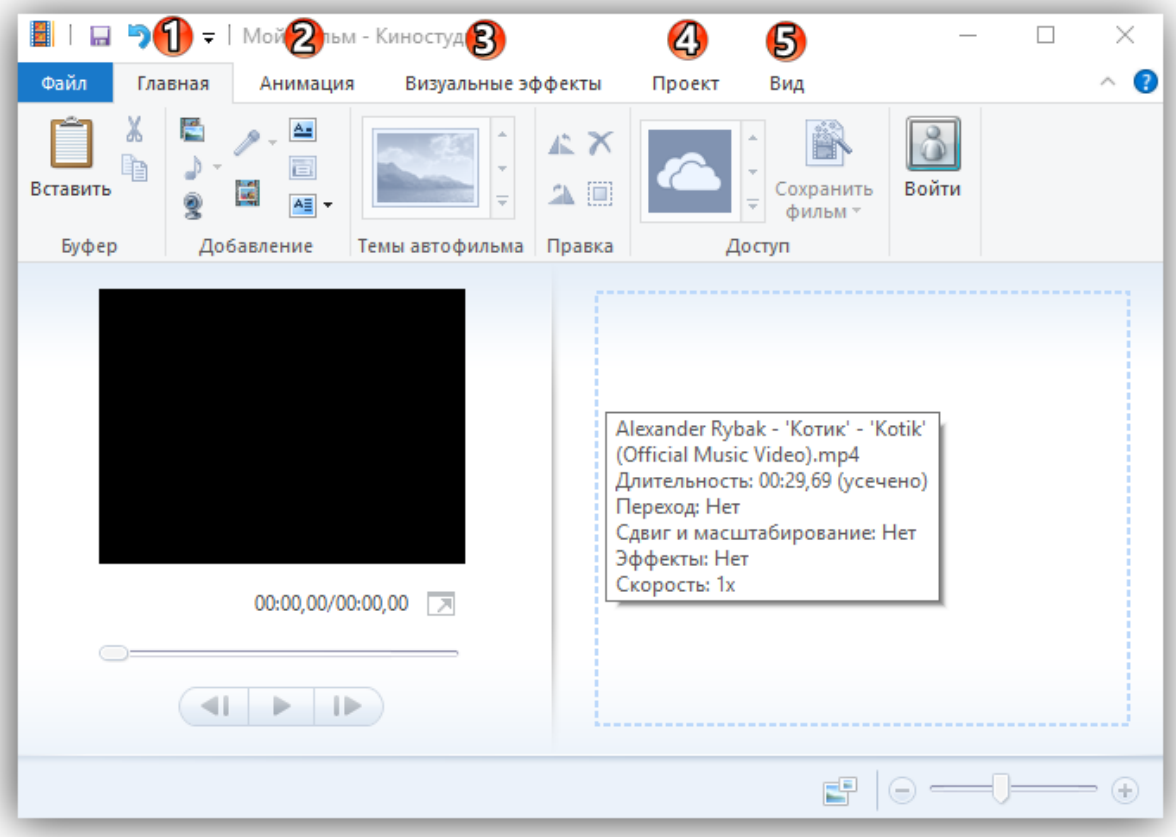
-_____

Программа Киностудия Live

Программа обладает очень дружественным для неискушенного пользователя интерфейсом, благодаря чему он может без погружения в дебри специальной литературы сделать свой первый видеомонтаж. Чтобы вы имели представление, как работать в киностудии Windows, мы предлагаем ознакомиться с кратким руководством.

Структура программы

Рабочее окно Киностудии Виндовс поделено на 4 области.



Область вкладок, где можно увидеть основные направления работы и способы настройки программы. Это вкладки «Главная», «Анимация», «Визуальные эффекты», «Проект», «Вид», а также основное меню самой программы, где она предлагает создать, открыть или сохранить проект, опубликовать или сохранить фильм и получить краткую справочную информацию по программе.

Вкладки Windows Live

Панель управления (в зависимости от выбранной вкладки, имеет различный набор инструментов и, соответственно, вид).

Окно предспросмотра, где можно прокрутить загруженный видеоролик и увидеть результаты своих действий в программе.

Окно проекта (редактирования или раскадровки), где проводят все рабочие операции с фото-, видео- и аудиоматериалом. Область лишена привычной для такого рода программ timeline, но структурно очень схожа с ней.

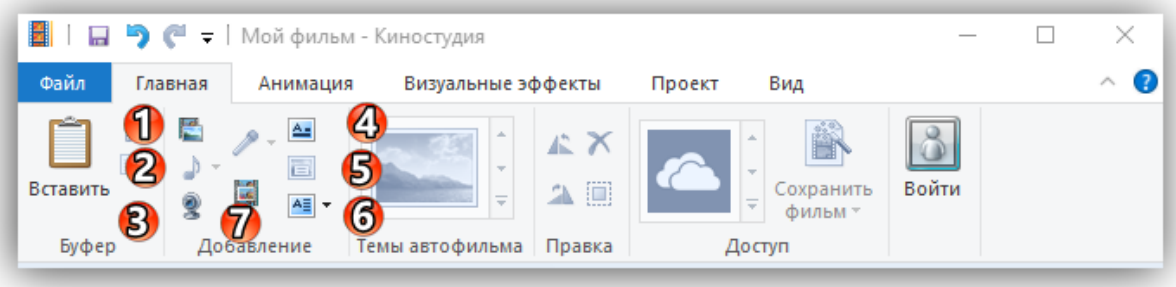
Для всех версий, включая Windows 10, 8 и 7, основная структура Киностудии остается почти неизменной, что очень удобно в случае переустановки новой версии ОС.

Добавление контента для работы

Для этого можно воспользоваться панелью управления вкладки «Главная», где на этот случай имеется целый набор опций в соответствующем разделе:

- Добавить видео и фото (загрузить материал с компьютера);
- Добавить музыку (найти на компьютере или в интернете);
- Видео с веб-камеры (захват с записью вашего видеообращения);
- Записать закадровый текст (удобная функция для озвучивания ваших видеороликов);
- Моментальный снимок (своеобразный принтскрин вашей работы);
- Название и Титры (добавить текстовое сопровождение в начале и в конце видеоролика). Добавление различного материала в Windows Live

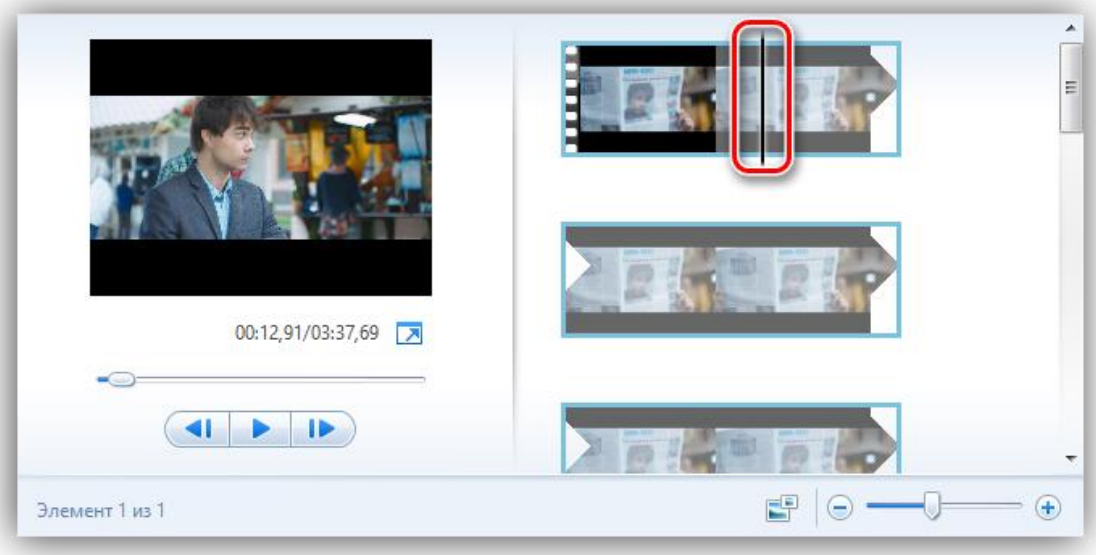
Добавить материал можно и более простым способом – перетянув нужный файл на рабочую область проекта. Удобный интерфейс программы достался Windows 7 по наследству от Муви МЕйкер, однако набор возможностей, к сожалению, был заметно урезан.



Внимание! Как только вы добавите видео или фото для своего нового проекта, появится новая вкладка «Средства для работы с видео» — «Правка».

Нарезка фрагментов

Курсор (он же «ползунок» на таймлайн) выглядит как черная вертикальная линия, которую можно установить в любой части загруженного видеофрагмента. Чтобы получить более точное расположение, можно просто захватить курсор мышкой и отследить нужный кадр в окне предпросмотра. В этом смысле работа с Windows Live предельно проста.



На заметку! Оперируя большими видеофрагментами, можно растянуть «ленту времени», щелкнув по ней ПКМ и выбрав «Увеличить (+)».

Для нарезки видеоряда можно применять следующие инструменты:

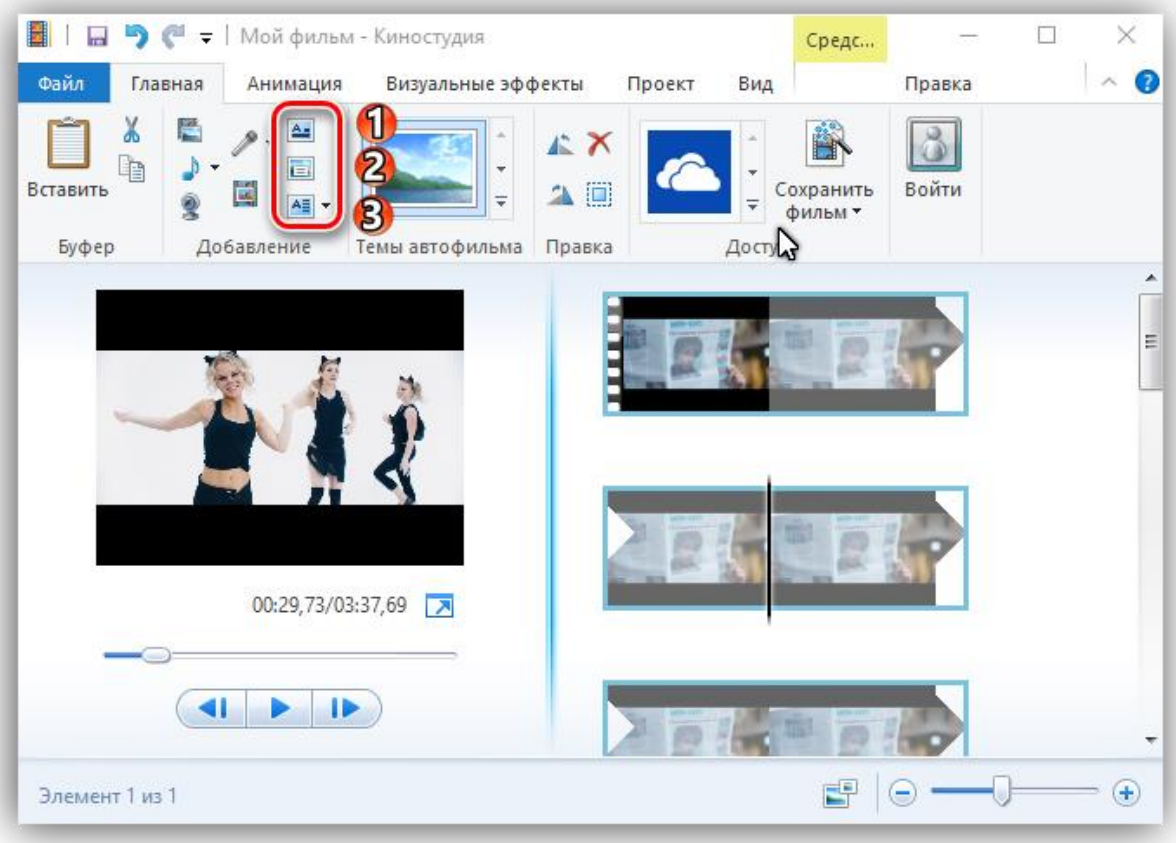
- «Разделить» (находится на панели управления вкладки «Правка» в «Средствах работы с видео» или вызывается ПКМ по курсору «Разделить») – разрезает видеоряд в отмеченном месте на два самостоятельных отрезка;
- «Установить начальную точку» (расположение аналогично) – удаляет из видеоряда все предлежащие кадры;
- «Установить конечную точку» – удаляет из видеоряда все последующие кадры;
- «Средство усечения» – позволяет задать временной промежуток фрагмента и автоматически вырезает все лишнее.

На заметку! Что касается вкладок «Анимация» и «Визуальные эффекты», то действие данных инструментов настолько простое, что для их освоения инструкция на русском вам вряд ли пригодится. Достаточно навести курсор на любой выбранный эффект, чтобы тут же увидеть его в окне предпросмотра. Останется только выбрать – утверждать или нет.

Работа с текстом

Чтобы обозначить название видеоролика в начале, снабдить его титрами в конце и обеспечить возможность текстового сопровождения в процессе демонстрации, на вкладке «Главная» имеется 3 заветные кнопочки:

1. «Название» — размещает титры в начале фильма;
2. «Заголовок» – позволяет сопровождать подписями отдельные кадры;
3. «Титры» (с возможностью выбора из выпадающего списка) – размещается в основном в конце фильма.



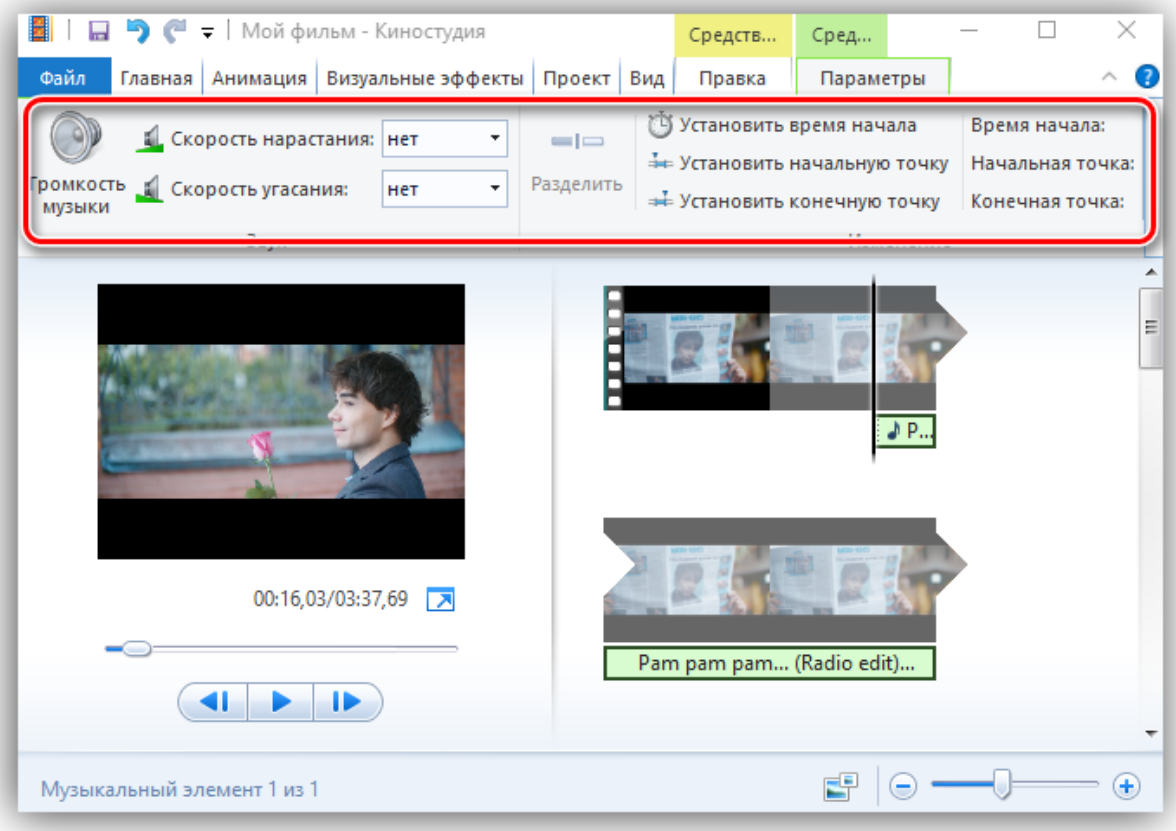
При работе с текстом, вам открывается новая вкладка «Форматирование» в «Средствах для работы с текстом», где вы можете настраивать цвет фона, тип, размер и прозрачность шрифта, расположение блока и прочие эффекты проявления надписей в вашем видеоролике.

Примечание! Что интересно, сам текст, который, который расположен на обособленном фоне выбранного вами цвета, можно курсором перетянуть в любую часть видеозаписи. При этом вся информация будет идти поверх кадров ролика.

Работа со звуком

В программе киностудия Виндовс Лайф в вашем распоряжении 2 аудиодорожки: собственный звук видеоклипа (если он имеется) и

наложенная в программе музыка/озвучка. Корректировка первой доступна через вкладку «Средств для работы с видео» (можно отрегулировать громкость и скорость нарастания/угасания музыки); вторая имеет собственную панель управления – «Средства для работы с музыкой» (представлен весь спектр возможностей, что и при работе с видео: нарезать, вырезать, задать начальную и конечную точку, установить время воспроизведения на том или ином участке видео).



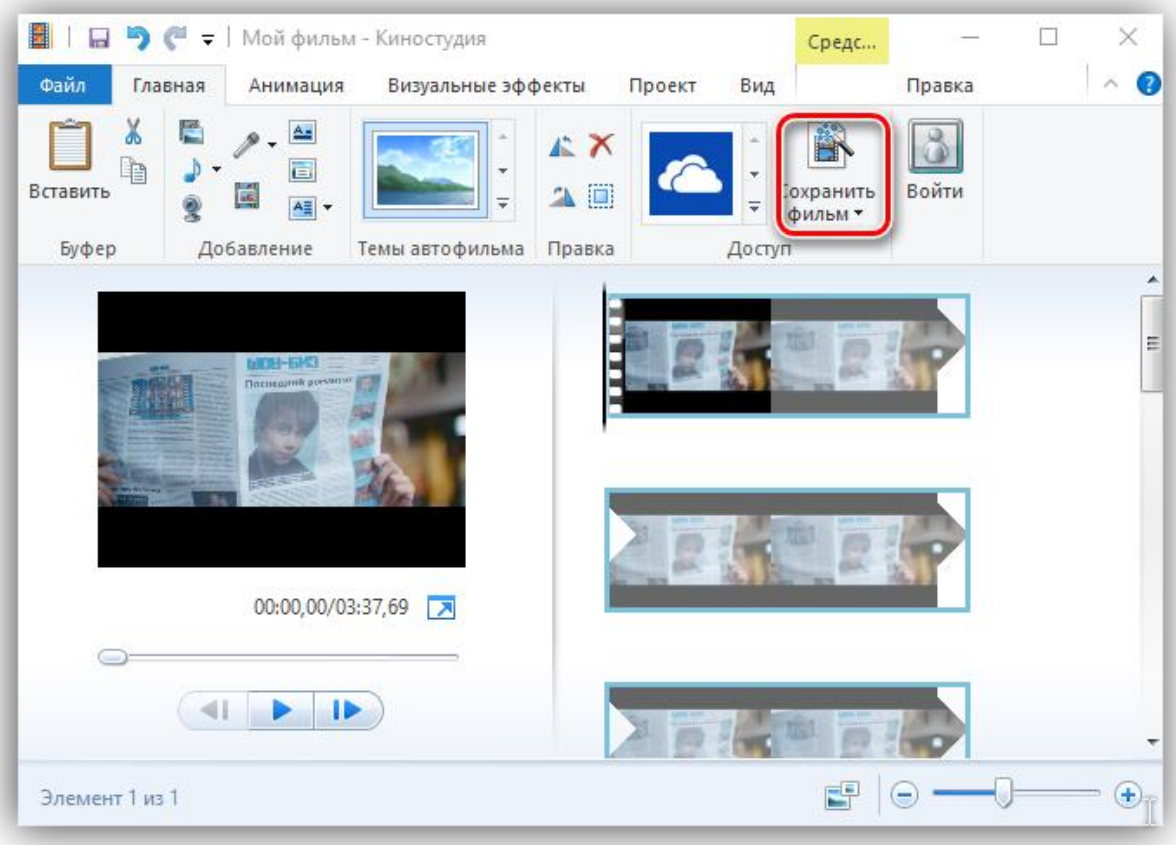
Важно! Чтобы избавить себя от лишних действий, можно добавить звуковую дорожку, начиная с нужного вам кадра. Для этого, установив ползунок на этом кадре, нажмите на вкладке «Главная» - «Добавить музыку» - «Добавить музыку с текущего момента».

Если есть необходимость отрегулировать звучание обеих звуковых дорожек, воспользуйтесь вкладкой «Проект» и задействуйте опцию «Звуковой микшер» (+ расположенные рядом варианты выделения закадрового голоса, музыки, видео).

Форматы и сохранение фильма

Программа свободно открывает практически все известные форматы для видео, фото и аудио, поэтому способна перерабатывать любой контент, но выходной список форматов заметно ограничен. Для просмотра на

компьютерах и смартфонах, а также для отправки электронной почтой предлагается стандарт сжатия MPEG-4, для записи на диск – WMV.



На опцию «Сохранить фильм» можно выйти через вкладку «Главная» (кнопка расположена в правой части панели управления) или через основное командное меню Киностудии (6-й пункт в списке).

На заметку! Интересной может оказаться функция «Сохранить только звук», которая позволяет отделить собственную звуковую дорожку видеоклипа, чтобы в дальнейшем иметь больше пространства для действий со звуковым сопровождением.

ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМЕ

VIEW NOW

Инструкция по работе с киностудией

VIEW NOW

Презентация по модулю

SCAN ME

Учебный материал на платформе Moodle

Лист для записей

Модуль 3. Особенности обучения в соответствии со стандартами Ворлдскиллс и спецификацией стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Тема 3.1 Особенности обучения в соответствии со стандартами Ворлдскиллс и спецификацией стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Особенности обучения обучающихся в ОО в соответствии со стандартами Ворлдскиллс и спецификацией стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Соответствие компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» специальностям СПО Специальности:

49.02.01 "Физическая культура" (педагог по физической культуре и спорту):

1. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта
2. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.
3. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.

49.02.02 "Адаптивная физическая культура" (учитель адаптивной физической культуры):

1. Организация адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях.
2. Организация адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам.
3. Методическое обеспечение процесса адаптивного физического воспитания.

Требования к подготовке по стандартам WSR:

Алгоритм корректировки программ, общие подходы к содержанию ОПОП, рабочих программ:

- ориентация на материально-техническое обеспечение, соответствующее международным стандартам (требованиям WSR) и ПС;
- ориентация на применение конкурсных заданий национальных чемпионатов по компетенциям WSR;
- совместимость программ профессионального образования по видам и срокам обучения;
- принцип детализации, конкретизации результатов освоения РП, ОПОП;
- соответствие системы оценивания принципам WS.

Особенности обучения школьников в соответствии со стандартами Ворлдскиллс и спецификацией стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Все государственные школы нашей страны обучают детей по учебно-методическим программам, которые должны соответствовать ФГОС.

В соответствии с 5-й частью 66-й статьи Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» начальное, основное и среднее общее образование являются обязательными для всех граждан РФ. Методы обучения в современной школе.

Методы – это формы организации учебного процесса, которыми пользуется преподаватель для мотивации и обучения учащихся. Сегодня предлагается большой выбор способов, которые не исключают творческого вмешательства педагога и позволяют ему импровизировать в рамках программы.

Состоят они из трех групп:

• словесные;

• наглядные;

• практические.

Основная школа Современная система школьного образования в России основному курсу отводит 5 лет обучения - до 9 класса включительно. За это время ученики приобретают базисные знания по программным дисциплинам. По окончании этапа обучения в основной школе ученики проходят государственную итоговую аттестацию (ГИА) в форме основного государственного экзамена - ОГЭ. В случае удовлетворительной сдачи выпускники получают аттестат об основном общем образовании.

В двухлетней старшей школе учащиеся усиленно готовятся к поступлению в вузы. Учебный курс предполагает дальнейшее изучение основных предметов и знакомство с новыми дисциплинами. Завершается обучение Единым госэкзаменом (ЕГЭ).

Дополнительное образование выступает как средство непрерывного познания нового и формирования цельной личности. В процессе воспитания детей мотивируют к образовательной деятельности и помогают определиться с будущей профессией.

В школе система дополнительного образования решает ряд специфических задач:

- прививает ребенку желание целенаправленно использовать свое свободное время;
- обогащает рутинное преподавание творческим образовательным процессом, основанным на нестандартных учебных программах;
- дает подготовку для начала профессиональной деятельности; служит почвой для расширения взаимодействия с педагогами.

Одна из программ дополнительного профессионального образования для занятости школьников – JuniorSkills.

JuniorSkills – это программа ранней профориентации, основ профессиональной подготовки и соревнований школьников в профессиональном мастерстве.

Инициирована в 2014 году Фондом Олега Дерипаска «Вольное Дело» в партнерстве с АСИ и WorldSkills Россия при поддержке Министерства промышленности и торговли РФ, Министерства образования и науки РФ.

Движение JuniorSkills является частью движения WorldSkills Russia, а соревнования JuniorSkills – частью чемпионатов WorldSkills. JuniorSkills – международная инициатива Российской Федерации в движении WorldSkills International.

Цели JuniorSkills: создание новых возможностей для профориентации и освоения школьниками современных и будущих профессиональных компетенций на основе инструментов движения WorldSkills с опорой на передовой отечественный и международный опыт.

Задачи JuniorSkills:

- Разработка «профстандартов» по компетенциям WorldSkills и компетенциям «будущего» для школьников;
- Создание системы соревнований и конкурсов по основам профессиональным компетенциям;

• Разработка целостной системы работы со школьниками с использованием различных форм: обучающие программы, индустриальные экспедиции, технические лагеря, профессиональные пробы, проектная деятельность, сетевые сообщества и др.

• Повышение профессионализма педагогов – участников программы;

• Создание инфраструктуры программы: экспертные сообщества, специализированные центры компетенций.

Задания для школьников по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»:

1. Разработка консультации по ЗОЖ с использованием современных технологий (время выполнения – 3 часа)

2. Разработка индивидуального тренировочного занятия (время выполнения – 8 часов)

Требования к участникам:

- Возраст 14-16 лет на день проведения ФНЧ
- Только обучающиеся школ
- Рабочий день не более 4 часов
- Наличие эксперта-компатриота и сопровождающего

Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и лиц предпенсионного возраста в соответствии со стандартами Ворлдскиллс и спецификацией стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающие необходимость его социальной защиты.

Индивидуальный учебный план – учебный план, обеспечивающий освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

Инклюзивное обучение – процесс обучения, обеспечивающий доступность образования для всех лиц, в том числе для лиц с особыми потребностями.

Лица с ограниченными возможностями здоровья – лицо, имеющие физические и (или) психические недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий.

Ограничение жизнедеятельности – полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью.

Специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья считаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здание техникума и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Обеспечение реализации права граждан с ограниченными возможностями здоровья на образование рассматривается как одна из важнейших задач государственной политики в области образования.

При организации инклюзивного образования в колледжах молодые люди с ОВЗ осваивают различные виды деятельности, приобретают поддержку и уверенность в собственных силах.

Для студентов с ОВЗ организуют:

• специальные образовательные программы и методы обучения;

• специальные учебники, учебные пособия и дидактический материал;

• специальные технические средства коллективного или индивидуального пользования;

• предоставление услуг ассистента, помощника;

• проведение групповых и индивидуальных занятий;

• беспрепятственный доступ в здание образовательной организации.

Студенты с нарушениями слуха испытывают трудности при восприятии устной речи, поэтому педагогу следует чётко проговаривать слова, чтобы студент мог на слухозрительном уровне понять информацию.

Глухие, слабослышащие и позднооглохшие студенты характеризуются сниженным темпом внимания, высоким уровнем утомляемости и преобладанием образной памяти над словесной, поэтому на занятиях используются приёмы наглядности.

Слепым и слабовидящим студентам свойственно замедленное развитие процесса запоминания. В этом случае необходимо использовать интерактивные технологии вместо постоянного повторения материала.

У студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата встречаются первичная задержка психического развития, нарушения речи и высокий уровень невротизации. Часто дети и подростки с нарушениями опорно-двигательного аппарата «витают в облаках». Для того чтобы вывести подростка из этого состояния необходима педагогическая поддержка – педагог подаёт материал в облегчённом варианте, даёт задания для самостоятельного изучения и развития творческого потенциала.

Подростки с нарушениями опорно-двигательного аппарата могут неадекватно оценивать себя как субъекта профессиональной деятельности. Педагог помогает студенту с ОВЗ адаптироваться умением подбодрить и поощрить.

Схемы оснащения рабочих мест с учетом основных нозологий

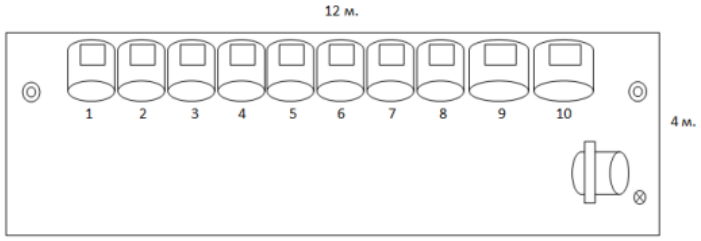


Рис. 1. План рабочих мест в зоне участников

Условные обозначения:

- рабочие места 1-8 для участников с нарушениями слуха, зрения, соматическими заболеваниями, ментальными нарушениями;

- рабочие места 9-10 для участников с нарушением ОДА;

- кулер для воды;

⊗ - эл. розетка;

- Автоматизированное рабочее место IT -сотрудника;

Специальное рабочее место инвалида должно обеспечивать безопасность труда, работу с незначительными или умеренными физическими, динамическими и статическими, интеллектуальными, сенсорными, эмоциональными нагрузками, исключать возможность ухудшения здоровья или травмирования инвалида.

При проектировании, реконструкции и эксплуатации специальных рабочих мест для инвалидов следует руководствоваться действующим законодательством Российской Федерации* и индивидуальной программой реабилитации и абилитации (далее – ИПРА) *

1. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 19 ноября 2013 г. N 685н"Об утверждении основных требований к оснащению (оборудованию) специальных рабочих мест для трудоустройства инвалидов с учетом нарушенных функций и ограничений их жизнедеятельности"

ГАРАНТ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://base.garant.ru/70631460/#friends; *

2. Постановление от 18.05.2009г № 30 «Санитарные правила СП 2.2.9.2510-09 "Гигиенические требования к условиям труда инвалидов". ОХРАНА ТРУДА В РОССИИ [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://ohranatruda.ru/ot_biblio/norma/249185/).

«Навыки мудрых» – новое направление чемпионатов по стандартам WorldSkills для профессионалов старше 50 лет, финалу которого предшествует ряд региональных отборочных соревнований.

Первый финал Национального чемпионата «Навыки мудрых» прошел в московском досугово-образовательном комплексе «Техноград» на ВДНХ с 22 по 23 сентября 2018 года при поддержке Правительства Москвы.

Цели проекта:

- продемонстрировать профессиональное долголетие и конкурентоспособность специалистов в возрастной категории «50+»;
- выявить интерес и способности людей данной возрастной категории к обучению и переквалификации;
- продемонстрировать возможности, предоставляемые в Российской Федерации для граждан данной возрастной категории;
- показать ведущее значение «мягких навыков», включая предпринимательские компетенции, в процессе переквалификации;
- предоставить возможность гражданам применять полученный в течение жизни опыт в различных сферах деятельности;
- сформировать базу современных героев труда России для включения их историй в проект «Наши победы» в субъектах РФ.

Основная задача проведения чемпионата – демонстрация профессионального долголетия и конкурентоспособность специалистов в возрастной категории «50+», а также выявление интереса и способностей людей старших поколений к обучению и повышению профессиональной квалификации.

Задания по компетенции рассчитаны на два конкурсных дня:

1. Самопрезентация
2. Проведение занятия с обучающимися (9-11 классов) по разделам программы

ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМЕ

Презентация по модулю

Учебный материал на платформе Moodle

Лист для записей

Модуль 4. Культура безопасного труда. Основы безопасного труда и эффективная организация рабочего места в соответствии со стандартами Ворлдскиллс и спецификацией стандартов Ворлдскиллс по компетенции

Тема 4.1 Требования охраны труда и техники безопасности

Культура безопасности жизнедеятельности – это определенный уровень развития человека и общества, характеризуемый значимостью задачи обеспечения безопасности жизнедеятельности в системе личных и социальных ценностей, распространенностью стереотипов безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, степенью защиты от угроз и опасностей во всех сферах жизнедеятельности.

Культура безопасного труда – это сложная система, требующая специальных знаний и навыков. Создание её эффективной основы дело не быстрое и не простое. Если теории сейчас вполне достаточно и в бумажных книгах, и в электронных изданиях, то с практикой гораздо труднее.
В современном мире, где наивысшей ценностью считается здоровье и жизнь каждого человека, требования к организации производства становятся все жестче. На любом предприятии внешние и внутренние надзорные органы следят за безопасностью технологии, оборудования, материалов, микроклимата. Сейчас это целая концепция, затрагивающая очень много аспектов и факторов. Культура её состоит в обеспечении приемлемых условий работы, а также в создании и соблюдении техники безопасности.

Почему важна культура безопасности? 96 % всех несчастных случаев связаны с некорректными действиями (поведением) работников.

Почему работники нарушают правила безопасности?

- незнание правил безопасности;
- невнимательность;
- усталость;
- уверенность в собственной неуязвимости; личные проблемы (плохое настроение, стресс);
- желание выполнить поставленные задачи;
- неудобные средства индивидуальной и коллективной защиты;

- мнение «никто не соблюдает, и я не буду», конфликт с руководителем «назло» и т.п.

На создание функционирующей культуры безопасного труда может уйти не один год – все зависит от размеров предприятия и количества работников (учащихся).

Что будет в результате:

1. Принципиальное уменьшение несчастных случаев (прежде всего, тяжелых) и развития профессиональных заболеваний.

2. Производство станет более комфортным и более производительным. Прежде всего, оно становится удобным для исполнителя.

Важно прививать навыки культуры безопасного труда с рождения. Дошкольный и школьный возраст являются самыми благоприятными периодами, в которых закладываются основные навыки безопасного поведения, вырабатывается бережное отношение к жизни и природе, формируется культура безопасного поведения в том числе и на производстве.

Классическими методами формирования культуры безопасности являются:

- духовная и морально-психологическая подготовка;
- обучение;
- мотивация;
- воспитание личности безопасного поведения;
- информационное воздействие; пропаганда знаний в области культуры безопасности.

Культура безопасности труда базируется на 4-х принципах:

1) неразумно требовать от работника (обучаемого) то, что он не в состоянии выполнить;

2) когда работник (обучаемый) нарушает требования безопасности, ему нужно уверенно, но корректно, не допуская унижения, объяснить, что так поступать нельзя;

3) при проведении проверок необходимо понимать различие между сознательным неповиновением и ошибками, вызванными незнанием, непониманием или сложившимися обстоятельствами;

4) в своих действиях следует руководствоваться не эмоциями, а объективным мышлением.

Формирование культуры безопасности также не может быть эффективным без четкого и понятного, а главное - простого распределения

функций и обязанностей.

Немаловажным элементом культуры является формирование у работников/учащихся гордости за предприятие/организацию/учебное заведение.

Руководитель (преподаватель, мастер производственного обучения) должен служить примером.

Вредные и (или) опасные производственные факторы

1. **Физические:**

- передвигающиеся изделия, заготовки, материалы;
- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях заготовок, инструментов и оборудования;
- повышенная или пониженная температура воздуха;
- повышенный уровень шума;
- повышенная или пониженная влажность воздуха; подвижность воздуха;
- отсутствие или недостаток естественного света;
- недостаточная освещенность рабочей зоны;
- повышенная яркость света;
- повышенная пульсация светового потока;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека.

2. **Химические:**

- токсические;
- раздражающие;
- сенсибилизирующи.

3. **Биологические:**

- патогенные микроорганизмы (бактерии, вирусы).

4. **Психофизиологические:**

- физические перегрузки;
- нервно-психические перегрузки.

Тема 4.2 Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды по компетенции

Основы оказания первой доврачебной помощи

Первая доврачебная помощь - это комплекс мероприятий, направленных на восстановление или сохранение жизни и здоровья пострадавшего. Ее должен оказывать тот, кто находится рядом с пострадавшим (взаимопомощь), или сам пострадавший (самопомощь) до прибытия медицинского работника.

По статистике, травмы опорно-двигательного аппарата относятся к числу распространенных, и происходят при различных обстоятельствах: падении, неловком или неожиданном движении. Особое место среди повреждений ОДА занимают травмы, полученные при занятиях спортом, так называемые спортивные травмы.

Среди травм опорно-двигательного аппарата чаще всего встречаются ушибы, повреждения капсульно-связочного аппарата, растяжения, разрывы мышц, сухожилий и фасций, переломы костей, подвывихи и вывихи в суставах. Конечно качество жизни, качество восстановление поврежденного сегмента зависит от грамотно проведенной тренировки и методики занятий.

Существует ряд запрещенных упражнений, которые нужно иметь в виду, чтобы избежать травм опорно-двигательного аппарата:

- быстрые вращения головой и переразгибание шеи;
- стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»);
- упражнения в стойке на коленях с опорой на кисти;
- переразгибание туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
- подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине;
- переход из положения лёжа в положение сидя с прямыми ногами;
- сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °;
- наклоны вперёд, стоя на прямых ногах;
- переразгибание туловища назад в положении стоя;
- осевая нагрузка;
- глубокие наклоны туловища в стороны;
- круговые движения туловищем;
- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- продолжительная работа руками выше уровня плеч;
- резкие скручивания туловища («мельница»);

• все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.);
• упражнения в позе «барьериста»;
• движения с чрезмерной амплитудой;
• максимальные нагрузки;
• продолжительное изометрическое напряжение.

При ушибах и растяжениях связок, не сопровождающихся разрывом суставных тканей или переломом костей, оказание первой помощи следует проводить таким образом:

1. Обеспечить конечности полный покой.
2. Приложить холод, чтобы избежать распространения отека и подкожного кровоизлияния.
3. Наложить фиксирующую повязку так, чтобы она не была затянута слишком крепко.
4. При сильном растяжении, чтобы не допустить вывиха, поврежденный участок ОДА фиксируется дощечками.
5. Дать обезболивающее.
6. Доставить пострадавшего в травмпункт.

Категорически запрещается проводить любые манипуляции по вправлению суставов или грубо массировать травмированное место, проводя пальпацию. Все лечебные действия должен оказывать только врач. В первые часы после получения вывиха или растяжения связок не рекомендуется прогревать травму, наносить согревающие мази и делать резкие движения поврежденной конечностью или шеей.

Вывих и растяжение связок (дисторсия) на любом участке ОДА сопровождают следующие симптомы:

- сильная боль;
- гематома;
- отечность;
- частичная или полная утрата двигательных функций;
- покраснение кожи на месте травмы;
- местное и общее повышение температуры;
- деформация конечности.

При повреждении шейных связок и мышц вследствие сдавливания сосудов к общим признакам присоединяются:

- головокружение и головная боль;
- сонливость;
- вялость;
- обморок.

Растяжение связок – это повреждение мягких тканей связок или тех, что находятся вокруг сустава. Как правило, страдают и прилегающие к месту разрыва кровеносные сосуды. Чтобы заработать растяжение, достаточно лишь оступиться, поскользнуться, преувеличить физические нагрузки.

Первая помощь при растяжении и разрыве связок: туго перебинтуйте поврежденную конечность, но не нарушьте кровообращение. Чтобы контролировать это, лучше оставьте не перебинтованными кончики пальцев, так как их цвет будет сигнализировать о нарушении циркуляции крови. Снизьте функциональность поврежденной конечности, поместив ее в повязку. Доставьте пострадавшего в медицинское учреждение.

Ушиб – это повреждение тканей (иногда и органов) без нарушения их структуры. При легких ушибах травмируются кожа, клетчатка подкожная, мышцы и надкостница. Во время тяжелых ушибов могут повредиться внутренние органы и даже произойти омертвение тканей.

Первая помощь при ушибах и растяжениях связок несколько различна и имеет следующую последовательность действий:

если травма сопровождается не только ушибом, но и ссадиной, то поврежденное место необходимо продезинфицировать при помощи зеленки, йода или перекиси водорода.

К ушибленному месту на двадцать минут прикладывается пакет со льдом. Накладывается тугая давящая повязка. На протяжении трех суток к ушибленному месту можно прикладывать холод, после чего его заменяют теплой грелкой. Для скорейшего заживления травмированный участок можно смазывать специальными мазями и гелями от ушибов.

Вывих – это результат выпадение кости из своего места («гнезда»). Другими словами, суставные кости смещаются. Например, в результате тяжелой физической нагрузки или каких-то телодвижений. Чаще всего подвержены вывиху такие части тела, как нога, рука, палец и плечо.

Если у вас нет медицинского образования, и вы не проходили курсы по оказанию первой помощи, то лучше не пытайтесь вставить на место вывихнутую конечность.

Обморок – это внезапная непродолжительная потеря сознания, которая наступает из-за нарушений поступления крови, а, следовательно, и кислорода, в головной мозг. Нехватка кислорода приводит к обмороку, который длится от нескольких секунд до нескольких минут, после чего человек обычно приходит в себя.

Вызвать обморок могут различные причины. Наиболее частыми являются следующие:

- стресс (сильная боль, внезапное эмоциональное потрясение);
- факторы, провоцирующие стресс (жара, недостаток воздуха в помещении, длительное стояние без движения, голод, усталость, обезвоживание организма, алкоголь);
- некоторые заболевания (болезни сердечно-сосудистой системы, гипогликемия, остеохондроз шейного отдела позвоночника, эпилепсия, диабет, тяжелые формы анемии и другие).

Первая помощь при обмороке

- Необходимо уложить его на спину на горизонтальную поверхность. Подложите что-нибудь под ноги, чтобы они находились выше уровня головы, это облегчит кровоснабжение головного мозга.
- Открыть окна, расстегнуть на нем одежду. Обеспечить приток свежего воздуха. При признаках начинающейся рвоты пострадавшего следует повернуть на бок, чтобы он не захлебнулся рвотными массами.
- Можно применить похлопывание по щекам, обтирание лица мокрым полотенцем, сбрызгивание водой. Не следует употреблять такое широко используемое до недавнего времени средство, как нашатырный спирт, которым смачивали ватку и подносили к носу больного. Современная медицина считает этот способ выведения из обморока небезопасным. Резкий запах нашатырного спирта способен негативно повлиять на дыхание, вплоть до его остановки.
- После того, как пострадавший пришел в себя, ему необходимо оставаться в горизонтальном положении до получаса. Через некоторое время пришедшего в себя человека можно напоить теплым сладким чаем.

Перелом – повреждение кости с нарушением ее целостности. Травматические переломы разделяют на открытые (есть повреждения кожи в зоне перелома) и закрытые (кожный покров не нарушен).

Для всех переломов характерны:

- резкая боль при любых движениях и нагрузках;
- изменение положения и формы конечности, ее укорочение;
- нарушение функций конечности (невозможность привычных действий или ненормальная подвижность);
- отечность и кровоподтек в зоне перелома.

Оказание первой помощи при переломах конечностей во многом определяет исход травмы: быстроту заживления, предупреждение ряда осложнений (кровотечение, смещение отломков, шок) и преследует три цели:

• создание неподвижности костей в области перелома (что предупреждает смещение отломков и повреждение их краями сосудов, нервов и мышц);

• профилактику шока (приложить холод, дать обезболивающее)

• быструю доставку пострадавшего в медицинское учреждение.

Первая помощь при травматическом шоке

Травматический шок - тяжелое состояние, которое угрожает жизни пострадавшему и сопровождается значительными кровотечениями, а также выраженными острыми болевыми ощущениями.

Травматический шок развивается как ответная реакция человеческого организма на полученные тяжелые травмы. Может развиваться как непосредственно после травмирования, так и по прошествии некоторого промежутка времени (от 4 часов до 1,5 суток).

Пострадавший, находящийся в состоянии тяжелого травматического шока, нуждается в неотложной госпитализации. Даже при незначительных травмах такое состояние наблюдается у 3 % пострадавших, а если положение усугубляется множественными повреждениями внутренних органов, мягких тканей или костей, то эта цифра возрастает до 15%. К сожалению, процент смертности от этого вида шока довольно высок и колеблется от 25 до 85%.

Кто в группе риска?

Чаще всего травматический шок могут получить те, кто имеет проблемы с сердечно-сосудистой и нервной системой, а также дети и люди пожилого возраста.

Признаки развития травматического шока

Травматическому шоку свойственны 2 стадии:

• эректильная (возбуждения);

• торпидная (заторможенности).

Симптомы первой стадии

Первая стадия, наступающая непосредственно после травмирования, характеризуется сильной болью, сопровождается криками и стонами пострадавшего, повышенной возбудимостью, потерей временного и пространственного восприятия.

Наблюдается

• бледность кожных покровов,

• учащенное дыхание,

• тахикардия (ускоренное сокращение сердечной мышцы),

• повышенная температура,

• расширенные и блестящие зрачки.

Частота пульса и давление не превышают нормы. Такое состояние может длиться несколько минут или часов. Чем длительнее эта стадия, тем легче проходит последующая торпидная.

Симптомы второй стадии

Стадия заторможенности при травматическом шоке развивается на фоне возрастающей кровопотери, ведущей к ухудшению кровообращения.

Пострадавший становится: вялым, безразличным к окружающему, может потерять сознание, температура тела падает до 35^0С, нарастает бледность кожных покровов, губы приобретают синюшный оттенок, дыхание становится поверхностным и учащенным, артериальное давление падает, а частота пульса возрастает.

Оказание доврачебной помощи при травматическом шоке

В медицине существует понятие «золотого часа», в течение которого необходимо оказать помощь пострадавшему. Ее своевременное оказание является залогом сохранения жизни человека. Поэтому до приезда бригады врачей «Скорой помощи» необходимо принять меры по устранению причин, вызывающих травматический шок.

Алгоритм действий

1. Устранение кровопотери - первый шаг в оказании помощи. В зависимости от сложности случая и вида кровотечения используют тампонирование, наложение давящей повязки или жгута.

2. После этого пострадавшему необходимо помочь избавиться от боли, применяя любые болеутоляющие препараты группы анальгетиков

3. Обеспечение свободного дыхания. Для этого раненого укладывают на ровную поверхность в удобной позе и освобождают дыхательные пути от посторонних тел. Если одежда стесняет дыхание, ее следует расстегнуть. Если дыхание отсутствует, проводят искусственную вентиляцию легких.

4. При переломах конечностей необходимо произвести первичную иммобилизацию (обеспечение неподвижности травмированных конечностей) при помощи подручных средств. При отсутствии таковых, руки приматываются к телу, а нога – к ноге.

Важно! При переломе позвоночного столба пострадавшего двигать не рекомендуется.

5. Необходимо успокоить травмированного и накрыть его какими-нибудь теплыми вещами, чтобы не допустить переохлаждения.

6. При отсутствии травм брюшной полости требуется обеспечить пострадавшему обильное питье (теплый чай).

Особые условия соблюдения ТБ и ОТ в рамках организации подготовки, демонстрации и окончания работ по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Наименование аспекта	Пояснение
Соответствие внешнего вида участника требованиям	- Спортивная форма застегнута на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию) - Футболка (майка, поло) заправлена в спортивные брюки - Отсутствуют свисающих концов одежды (в том числе завязки и шнурки) - Отсутствуют на одежде булавки, иголки; в карманах одежды отсутствуют острые и бьющиеся предметы - Отсутствует бейдж на момент демонстрации КЗ - Волосы убраны в хвост, пучок или косу так, чтобы не закрывать отдельные части тела
Целесообразность расстановки субъектов	Участник и волонтеры должны находиться на безопасном расстоянии (отсутствуют не санкционированные касания и столкновения) друг от друга в соответствии с заданной амплитудой
Целесообразность размещения инвентаря	До начала демонстрации КЗ участник должен определить место нахождения инвентаря необходимого для работы. Главные принципы целесообразности: - в зоне демонстрации отсутствует неиспользуемый инвентарь. - расположение инвентаря, приготовленного для демонстрации КЗ, не вызывает запинаний, заступов и перешагиваний через него. - расстановка инвентаря позволяет всем волонтерам видеть демонстрацию упражнений участником на протяжении всего КЗ. - расстановка инвентаря учитывает его специфику и обеспечивает его безопасное нахождение в зоне демонстрации на протяжении всего КЗ.
Соблюдение правил ТБ и ОТ	- на одного волонтера должно приходиться не менее 4 $м^2$ площади зоны для демонстрации задания - солнечный свет не должен светить волонтерам в глаза - при выполнении упражнений в И.П. лежа (на спине, на животе), а также И.П. в упоре на коленях необходимо использовать гимнастические коврики или маты. При использовании гимнастических ковриков запрещено заступать на их поверхность в обуви - при работе с интерактивной доской волонтеры должны располагаться к ней лицом (максимальное угол отклонение волонтеров от центра 450) на расстоянии не менее 2 м от интерактивной доски - не допускается приносить на площадку продукты питания - недопустимы следующие способы использования оборудования из ИЛ и Toolbox: прямой контакт с лицом или слизистыми оболочками в процессе демонстрации упражнений

«СИГНАЛЬНЫЕ КАРТОЧКИ»

Условное обозначение	Зона ответственности	Описание помощи, на которую может рассчитывать участник

Алгоритм действий при возникновении несчастного случая на площадке

Несчастный случай – непредвиденное событие, неожиданное стечение обстоятельств, повлекшее телесное повреждение в процессе выполнения двигательных действий.

При возникновении несчастного случая на конкурсной площадке с участием участника или волонтера/актера необходимо:

1. Эксперт с особыми полномочиями (учет времени) останавливает время подготовки / демонстрации конкурсного задания.
2. Эксперты ставят в известность главного эксперта, организаторов ДЭ.
3. Главный эксперт в зависимости от тяжести травмы участника или волонтера/актера принимает решение:

Решение

О самостоятельном оказании первой медицинской помощи участнику или волонтеру/актеру. Транспортировка пострадавшего с конкурсной площадки. Для оказания первой медицинской помощи с использованием средств аптечки. Транспортировка пострадавшего в стационарный медицинский пункт.

О необходимости вызвать скорую медицинскую помощь для оказания медицинской помощи участнику или волонтеру/актеру. Транспортировка пострадавшего с конкурсной площадки, если это возможно (в зависимости от тяжести полученной травмы), для оказания первой доврачебной помощи с использованием средств аптечки. Транспортировка пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение. Сообщение о случившемся в дирекцию чемпионата.

4. Составляется протокол о внештатной ситуации, который подписывается, конкурсантом и экспертами.

Алгоритм действий при выходе из внештатной ситуации

Если конкурсант может вернуться к подготовке/демонстрации конкурсного задания после оказания первой медицинской помощи, то он продолжает свои действия с того места, на котором и была произведена остановка. Всё это должно быть оформлено соответствующими протоколами.

Если волонтер/актер, получивший травму, не сможет вернуться на площадку, то Главный эксперт производит замену волонтера/актера. Всё это должно быть оформлено соответствующими протоколами.

Если конкурсант по состоянию здоровья не может вернуться к подготовке/демонстрации конкурсного задания после оказания первой медицинской помощи, то это должно быть зафиксировано и оформлено соответствующими протоколами. В этом случае эксперты смогут оценить только объем и качество уже выполненной работы.

Если конкурсант по состоянию здоровья сможет приступить к выполнению конкурсных заданий на следующий день, то компенсация времени за невыполненное ранее задание ему не производится.

Если конкурсант по состоянию здоровья не сможет приступить к выполнению конкурсных заданий и в последующие дни, то составляется протокол о снятии с обязательным подкреплением (медицинским обоснованием невозможности участия в процессе). Всё это должно быть оформлено соответствующими протоколами.

Задание для слушателей. Зарисуйте схему безопасной расстановки субъектов с учетом правил Техники безопасности и СанПина в процессе демонстрации конкурсного задания (задание по выбору)

Укажите КЗ _____

Задание для слушателей. Прочитайте вопросы и дайте ответы.

1. Кто имеет право проводить инструктаж по ТБ и ОТ?

_____

_____

2. Как и с кем необходимо проводить инструктаж по ТБ и ОТ?

_____

_____

3. Опишите последовательность действий в случаи возникновения нарушений по ТБ и ОТ? (Ситуация: участник поранил руки)

_____

_____

4. Какой документ оформляется после окончания инструктажа по ТБ и ОТ?

_____

_____

ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО МОДУЛЮ

VIEW NOW

Презентация по модулю

SCAN ME

Учебный материал на платформе Moodle

Лист для записей

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Модуль 5. Модуль Е. «Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися»

Тема 5.1 Мастер-класс от работодателя и тренера сборной по Модулю Е. «Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися»

Задание. *Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования.*

Перечень НВО из которых складывается 30% изменений в задание

	Бодибар	Bosu	Медбол	Плиометрическая тумба
Рама+TRX	1	2	3	4
Рама+кольцевой амортизатор	5	6	7	8
Рама+канат	9	10	11	12
Рама+гриф	13	14	15	16
Рама+амортизатор с ручками	17	18	19	20

По итогу времени на выполнение у участника должны быть готовы:

1. Заполненный шаблон анализа одного упражнения согласно шаблону и продемонстрированный в ходе задания.
2. Заполненный шаблон содержания фрагмента основной части занятия с использованием НВО, с указание (включением) проанализированного упражнения.

Заметки:

Видео мастер-класс по модулю Е «Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися»

https://www.youtube.com/watch?v=c_3tHvlgeKQ

Задание для слушателей, в процессе просмотра мастер-класса зафиксируйте:

1. Какие виды оборудования и его свойства использовали в процессе демонстрации задания:

- _____
- _____
- _____

2. Какие направления тренировочной деятельности, которые продемонстрированы в рамках мастер-класса:

☐ Аэробная направленность
☐ Силовая направленность
☐ Гибкость

3. Какие формы организации занимающихся на занятии были продемонстрированы:

☐ Круговая тренировка
☐ Фронтальная форма
☐ Интервальная тренировка

4. Какие методические указания даются в процессе демонстрации мастер-класса:

☐ Направленные на правильное дыхание во время выполнения упражнения
☐ Направленные на безопасную постановку стопы
☐ Направленные на мышечные усилия
Иные, указать _____

_____

_____

Образец – эталон анализа упражнения

Название упражнения: отжимание
Описание И.П.: упор лёжа, ноги на гимнастической лестнице

1. Сгибание рук в локтевом суставе
2. Разгибание рук в локтевом суставе

3-4. То же

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	Базовое
2	Рабочие суставы	Плечевой, локтевой, лучезапястный, лопаточно-грудное сочленение
	Сгибание	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты: большая грудная, трехглавая плеча (трицепс)
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты: передняя часть дельтовидной мышцы, локтевая мышца, передняя зубчатая, малая грудная
	Разгибание	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты: большая грудная, трехглавая плеча (трицепс)
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты: передняя часть дельтовидной мышцы
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	Руки располагаются на ширине плеч (кисть находятся строго под плечом), в спине не прогибаться, пресс напряжён, голова, плечи, таз одна линия. При сгибании рук (угол сгибания в локтевом суставе более 90^0, угол отведения плеча не более 45^0) грудь приближать к полу на расстояние 7-8 см. Дыхание не задерживать, сочетать дыхание с движениями рук на сгибании - вдох, на разгибании - выдох

ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМЕ

VIEW NOW

Презентация по теме

SCAN ME

Учебный материал на платформе Moodle

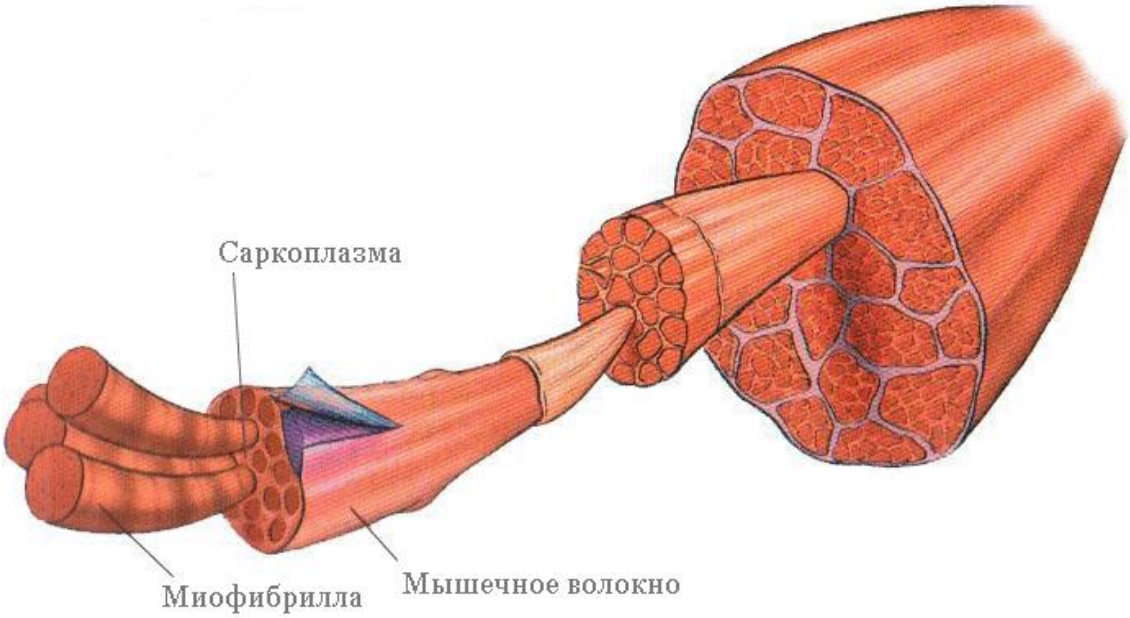
Лист для записей

Тема 5.2 Практическая отработка построения содержания тренировочной деятельности с использованием новых видов оборудования

«Практические основы биомеханики. Анатомия и физиология человека»

ФИЗИОЛОГИЯ

1. Строение мышечного волокна.



Отдельная мышечная клетка является мышечным волокном. Мышечное волокно состоит из миофибрилл, пространство между которыми заполнено саркоплазмой. В ней находятся растворимые белки, микроэлементы, гликоген, жиры и необходимые органеллы. Миофибриллы являются сократительным элементом скелетной мышцы.

2. Источники энергообеспечения мышечной деятельности.

Количественные критерии основных путей ресинтеза АТФ			
Критерии	Пути ресинтеза		
	Креатинфосфатный	Гликолитический	Аэробный
Максимальная мощность (кал/мин*кг)	900-1100	750-850	350-450
Время развертывания	1-2с	20-30с	3-4мин
Время сохранения максимальной мощности	8-10с	2-3мин	десятки минут

3. Типы мышечного волокна.

Медленные мышечные волокна: склонны к продолжительной работе, с преобладанием аэробной системы энергообеспечения. Высокое содержание митохондрий (органеллы, в которых протекают окислительные процессы)

Быстрые мышечные волокна: преобладает анаэробная система энергообеспечения. Имеют хорошую иннервацию, склонны к кратковременной работе с высокой мощностью.

Промежуточные мышечные волокна: сочетают в себе качества медленных и быстрых мышечных волокон в различном соотношении.

4. Зоны мощности пульсовой работ.

Чсс мах

Максимальная-быстросокращающиеся гликолитические мышечные волокна, происходит совершенствование скоростных качеств и координации.

Субмаксимальная-преимущественно быстрые окислительно-гликолитические мышечные волокна, совершенствуются аэробные и анаэробные энергетические пути, система транспорта кислорода и нейтрализации молочной кислоты, повышение ПАНО

Большая – промежуточные мышечные волокна, совершенствуются аэробные энергетические пути, аэробный гликолиз и система транспорта кислорода.

Умеренная – медленные мышечные волокна, улучшается мобилизация свободныхх жирных кислот, увеличивается плотность капилляров, количество митохондрий и ускоряются процессы восстановления.

5. Воздействие групповых программ на системы организма.

А. Силовые направления.

- Развивают мышечную систему
- Направлены на силовую выносливость
- 3-5 минут время нахождения мышечной группы под нагрузкой (затем восстановление, стретч)
- Источник энергии преимущественно анаэробный гликолиз
- Задействованы преимущественно промежуточные мышечные волокна.

Б. Аэробные классы.

- Развитие общей выносливости организма
- Увеличение капиллярной сети
- Используются все источники энергии
- Развитие преимущественно промежуточных и медленных мышечных волокон.

6. Методы тренировки аэробных классов.

Методы	Интенсивность	Продолжительность	t работы	t отдыха	Задачи
Равномерный	60-85% от МАХ ЧСС	15-60 мин			Подготовка опорно-двигательного аппарата, увеличение капиллярной сети
Переменный	80-90% от МАХ скорости (во время ускорений)	15-60 мин	Соотношение 1/4 (длинная часть в умеренном темпе)		Повышение анаэробной емкости (из-за О2 долга), стимулирование аэробных процессов.
Повторный	80-90% от МАХ ЧСС	15-60 мин в зависимости от подготовленности	от 30 сек до 3 мин	До полного восстановления	Увеличение функциональных возможностей ССС, повышение анаэробных емкостей, аэробной мощности.
Интервальный	в конце повторения 85-95% в начале повторения 60-70%	15-50 мин	Соотношение 1/1 для среднего уровня и 2/1 для продвинутого уровня		Улучшение аэробных возможностей, увеличение функциональных возможностей ССС, укрепляет и развивает сердечную мышцу.

7. Методы тренировок силовых классов.

А. Поточный способ. Упражнения выполняются последовательно друг за другом.

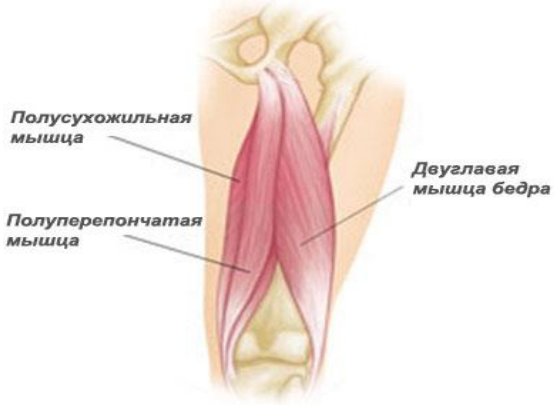
Б. Блочный способ. Упражнения соединяются в супер-сеты, 2-сеты, 3-сеты, гигантские сеты.

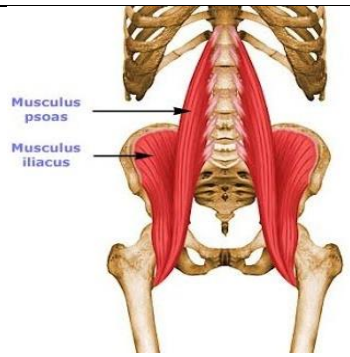
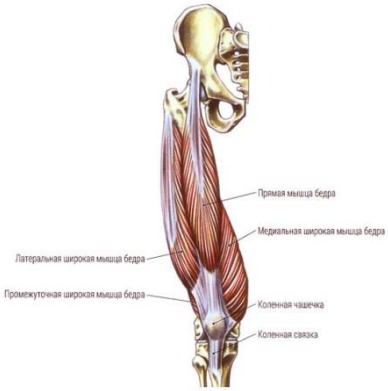
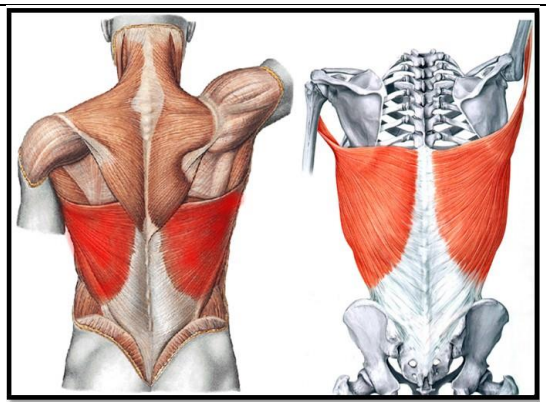
В. Круговой способ. Упражнения выполняются по кругу, затем круг повторяется.

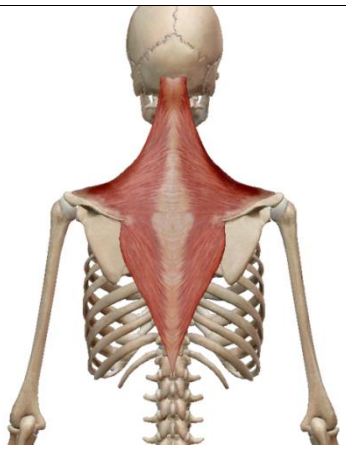
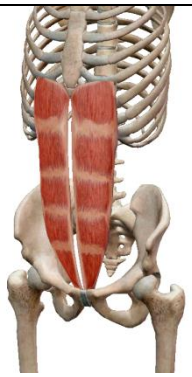
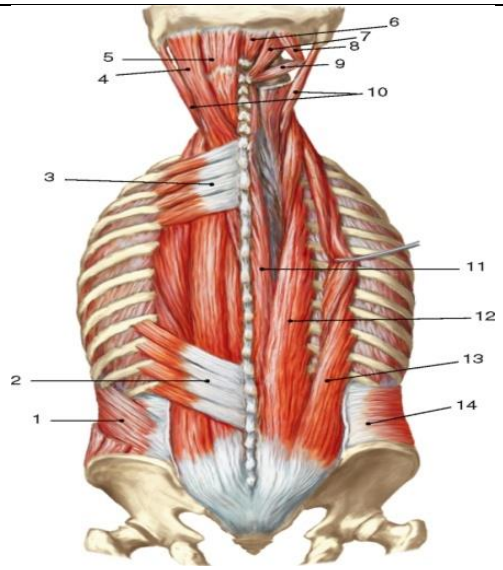
8. Принципы.

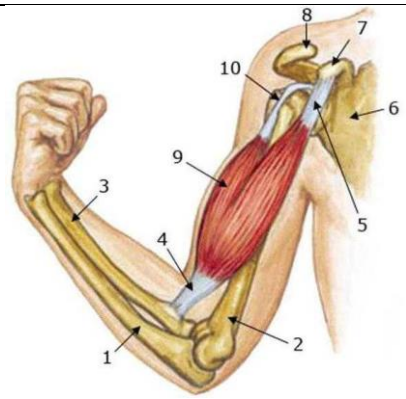
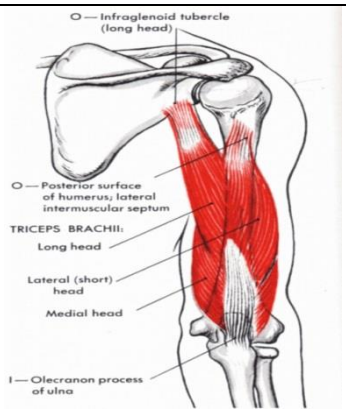
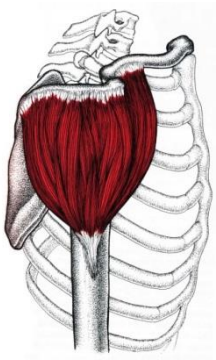
- Безопасность;
- Оздоровление;
- Универсальность;
- Эффективность;
- От крупных мышечных групп к мелким.

9. Основные мышечный группы.

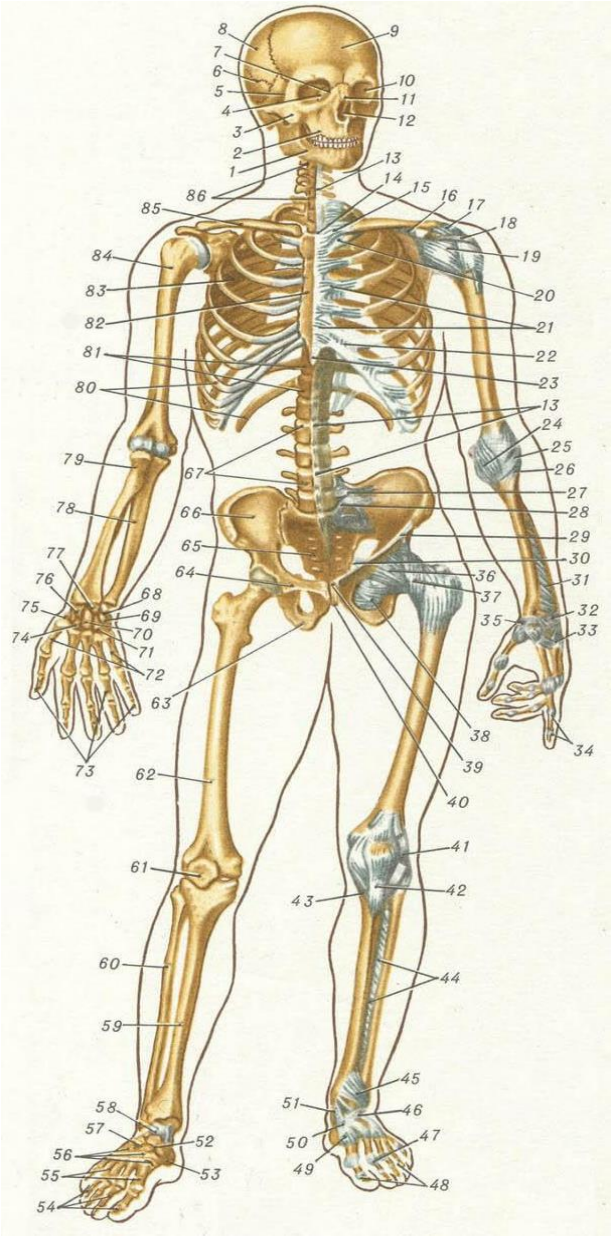
	1. Мышца: большая ягодичная. **Функция:** разгибает бедро, вращает наружу, при фиксированной ноге разгибает туловище.
	**2. Мышца:** бицепс бедра, полусухожильная, полуперепончатая (задняя поверхность бедра). **Функция:** разгибают бедро, сгибают голень в коленном суставе.
	3. Мышца: гребенчатая, малая, средняя, большая приводящие, тонкая (внутренняя поверхность бедра) **Функция:** приводят бедро к средней линии, помогают разгибать бедро.

	**4. Мышца:** подвздошно-поясничная. **Функция:** сгибает бедро в тазобедренном суставе.
	**5. Мышца:** четырехглавая мышца бедра (передняя поверхность бедра) **Функция:** сгибает бедро в тазобедренном суставе, разгибает голень в коленном суставе.
	6. Мышца: трехглавая мышца голени (задняя поверхность голени) **Функция:** сгибает голень в коленном суставе, сгибает стопу.
	**7. Мышца:** широчайшая мышца спины. **Функция:** разгибает, приводит руку в плечевом суставе, вращает ее внутрь.

	**8. Мышца:** трапециевидная. **Функция:** верхняя часть приводит и поднимает лопатку, средняя приводит лопатку к позвоночнику, нижняя приводит и опускает лопатку. При фиксированных лопатках наклоняет голову назад и в бок.
	**9. Мышца:** прямая мышца живота. **Функция:** сгибает туловище.
	10. Мышца: косые мышцы живота (внутренняя и наружная) **Функция:** сгибают, поворачивают, наклоняют туловище.
	**11. Мышца:** разгибатели позвоночника. **Функция:** разгибают спину, поддерживают позвоночник в вертикальном положении. **12. Мышца:** грудные. **Функция:** горизонтальное приведение плеча.

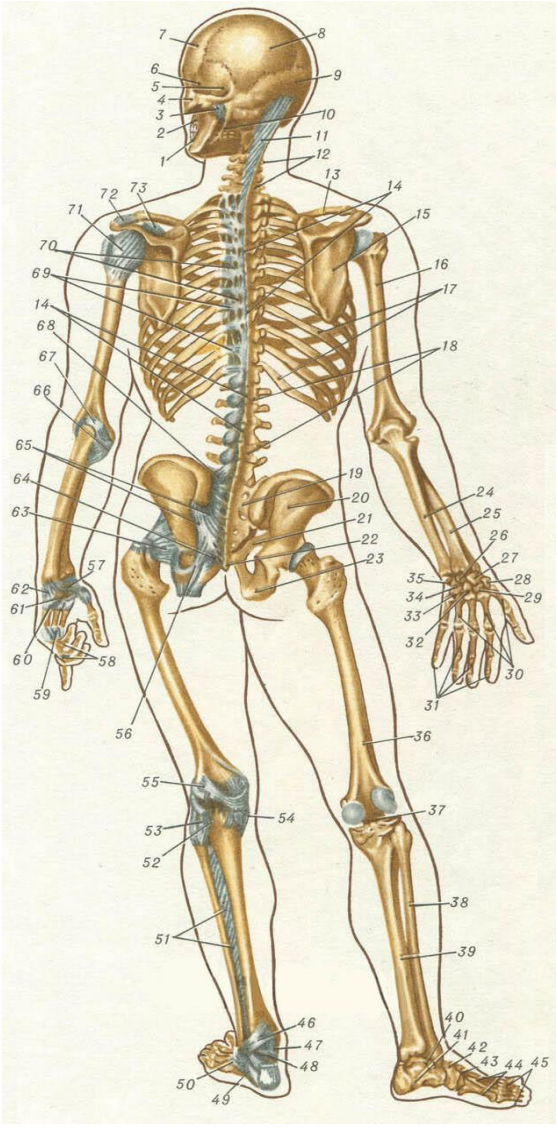
	**13. Мышца:** бицепс плеча. **Функция:** сгибание руки в плечевом суставе, сгибание предплечья в локтевом суставе.
	**14. Мышца:** трицепс плеча. **Функция:** разгибание руки в плечевом суставе, разгибание предплечья в локтевом суставе.
	**15. Мышца:** дельтовидная. **Функция:** сгибание, отведение, горизонтальное отведение руки в плечевом суставе.

Скелет человека, вид спереди



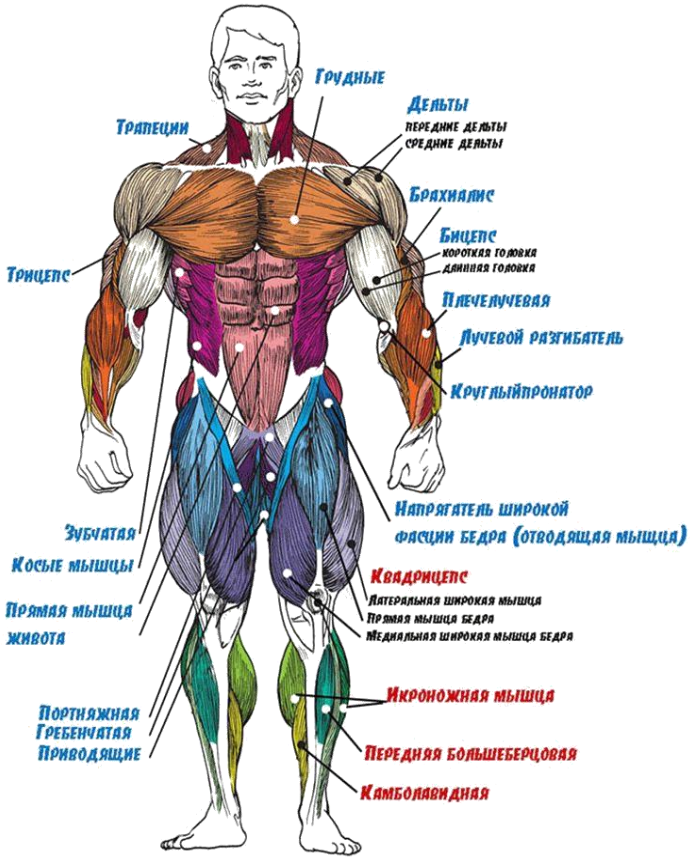
1 — нижняя челюсть; 2 — верхняя челюсть;
3 — скуловая кость; 4 — решетчатая кость;
5 — клиновидная кость; 6 — височная кость;
7— слезная кость; 8 — теменная кость;
9 —лобная кость; 10 — глазница;
11 — носовая кость; 12 — грушевидное отверстие;
13 — передняя продольная связка;
14 — межключичная связка;
15 — передняя грудино-ключичная связка;
16 — клюво-ключичная связка;
17 — акромиально-ключичная связка;
18 — клювоакромиальная связка;
19 — клювоплечевая связка;
20 — реберно-ключичная связка;
21 — лучистые грудино-реберные связки;
22 — наружная межреберная перепонка;
23 — реберно-мечевидная связка;
24 — локтевая боковая связка;
25 — лучевая окольная (боковая) связка;
26 — кольцевая связка лучевой кости;
27— подвздошно-поясничная связка;
28 — вентральные (брюшные) крестцово-подвздошные связки;
29 — паховая связка; 30 — крестцово-остистая связка;
31 — межкостная перепонка предплечья;
32 — дорсальные межзапястные связки;
33 — дорсальные пястные связки;
34 — окольные (боковые) связки;
35 — лучевая окольная (боковая) связка запястья;
36 — лобково-бедренная связка;
37 — подвздошно-бедренная связка;
38 — запирательная перепонка;
39 — верхняя лобковая связка;
40 — дугообразная связка лобка;
41 — малоберцовая окольная (боковая) связка;
42 — связка надколенника;
43 — большеберцовая окольная (боковая) связка;
44 — межкостная перепонка голени;
45 — передняя большеберцово-малоберцовая связка;
46 — раздвоенная связка;
47 — глубокая поперечная плюсневая связка;
48 — окольные (боковые) связки;
49 — тыльные связки плюсны;
50 — дорсальные связки плюсны;
51 — медиальная (дельтовидная) связка;
52 — ладьевидная кость;
53 — пяточная кость;
54 — кости пальцев стопы;
55 — плюсневые кости;
56 — клиновидные кости;
57 — кубовидная кость;
58 — таранная кость;
59 — большеберцовая кость;
60 — малоберцовая кость;
61 — надколенник;
62 — бедренная кость;
63 — седалищная кость;
64 — лобковая кость;
65 — крестец;
66 — подвздошная кость;
67 — поясничные позвонки;
68 — гороховидная кость;
69 — трехгранная кость;
70 — головчатая кость;
71 — крючковатая кость;
72 — пястные кости;
73—кости пальцев кисти;
74 — трапециевидная кость;
75 — кость-трапеция;
76 — ладьевидная кость;
77— полулунная кость;
78 — локтевая кость;
79 — лучевая кость;
80 — ребра;
81 — грудные позвонки;
82 — грудина;
83 — лопатка;
84 — плечевая кость;
85 — ключица;
86 — шейные позвонки.

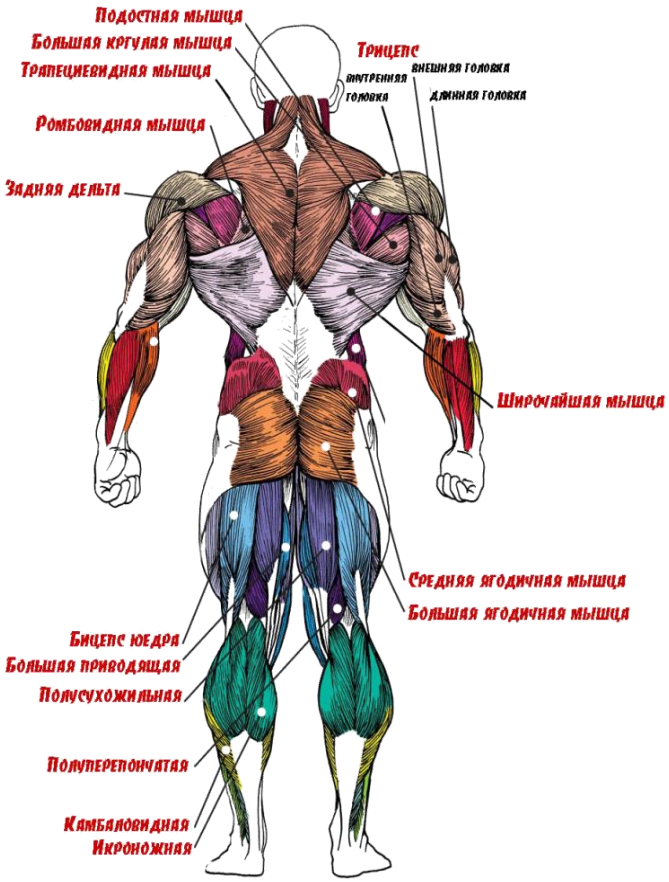
Скелет человека, вид сзади



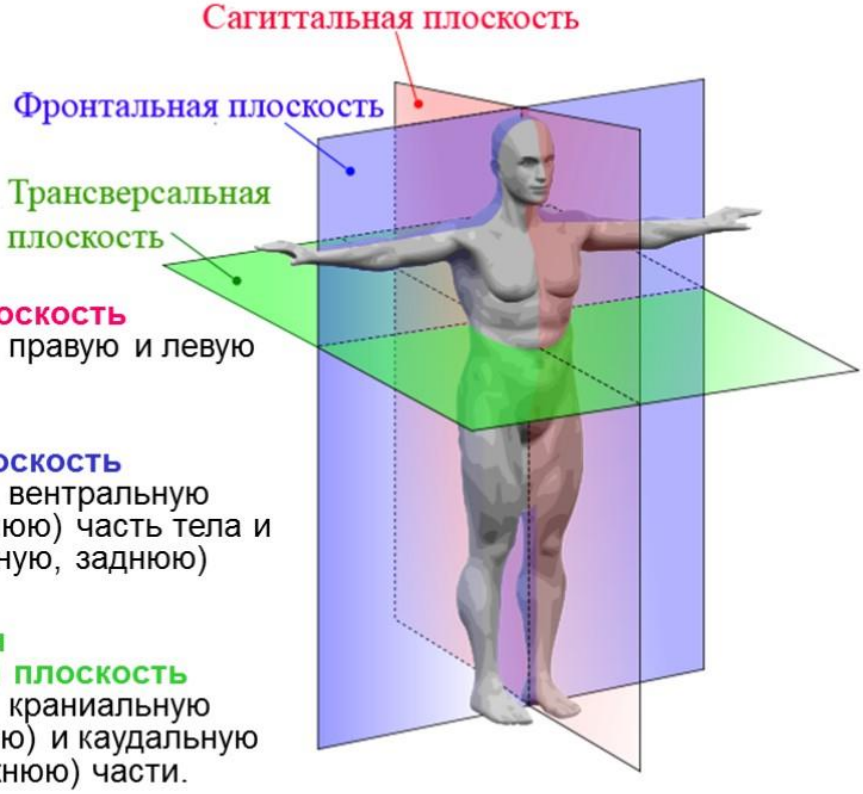
1 — нижняя челюсть;
2 —верхняя челюсть;
3 — боковая связка;
4 — скуловая кость;
5 — височная кость;
6 — клиновидная кость;
7 — лобная кость;
8 — теменная кость;
9 — затылочная кость;
10 — шило-нижнечелюстная связка;
11— выйная связка;
12 — шейные позвонки;
13 — ключица;
14 — надостистая связка;
15 — лопатка;
16 — плечевая кость;
17 — ребра;
18 — поясничные позвонки;
19 — крестец;
20 — подвздошная кость;
21 — лобковая кость;
22— копчик;
23 — седалищная кость;
24 — локтевая кость;
25 — лучевая кость;
26 — полулунная кость;
27 — ладьевидная кость;
28 — кость-трапеция;
29 — трапециевидная кость;
30 — пястные кости;
31 — кости пальцев кисти;
32 — головчатая кость;
33 — крючковатая кость;
34 — трехгранная кость;
35 — гороховидная кость;
36 — бедренная кость;
37 — надколенник; 38 — малоберцовая кость;
39 — большеберцовая кость;
40 — таранная кость; 41 — пяточная кость; 42 — ладьевидная кость;
43 — клиновидные кости; 44 — плюсневые кости; 45 — кости пальцев стопы;
46 — задняя большеберцово-малоберцовая связка; 47 — медиальная дельтовидная связка;
48 — задняя таранно-малоберцовая связка; 49 — пяточно-малоберцовая связка;
50 — дорсальные связки предплюсны; 51 — межкостная перепонка голени;
52 — задняя связка головки малоберцовой кости;
53 — малоберцовая окольная (боковая) связка;
54 — большеберцовая окольная (боковая) связка; 55 — косая подколенная связка;
56 — крестцовобугровая связка; 57 — удерживатель сгибателей;
58 — окольные (боковые) связки;
59 — глубокая поперечная пястная связка; 60 — горохо-крючковатая связка;
61 — лучистая связка запястья; 62— локтевая окольная (боковая) связка запястья;
63 — седалищно-бедренная связка;
64 — поверхностная спинная крестцово-копчиковая связка;
65 — спинные крестцово-подвздошные связки;
66 — локтевая окольная (боковая) связка;
67— лучевая окольная (боковая) связка; 68 — подвздошно-поясничная связка;
69 — реберно-поперечные связки; 70 — межпоперечные связки; 71 — клювоплечевая связка;
72 — акромиально-ключичная связка;
73 — клювo-ключичная связка.

Мышцы



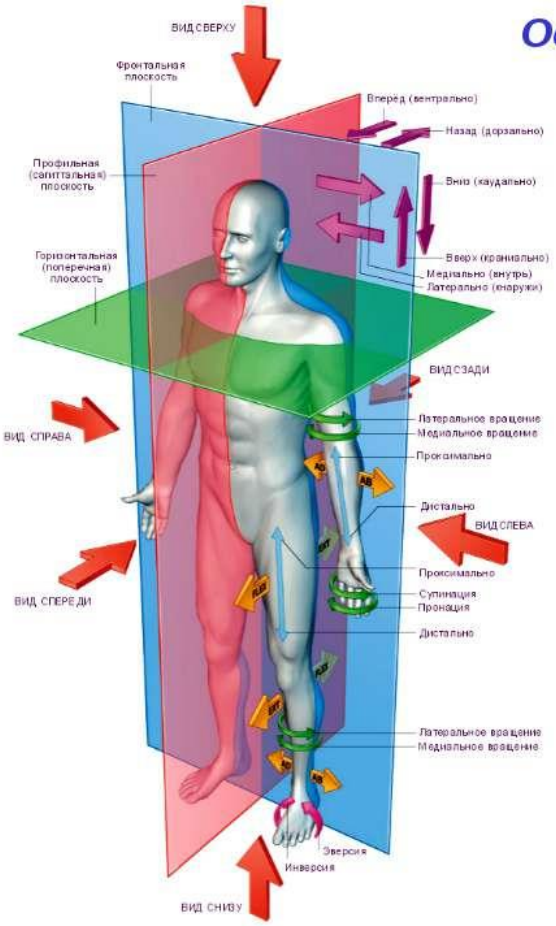


Анатомические плоскости



- **Сагиттальная плоскость** разделяет тело на правую и левую части
- **Фронтальная плоскость** разделяет тело на вентральную (брюшную, переднюю) часть тела и дорсальную (спинную, заднюю)
- **Трансверзальная (горизонтальная) плоскость** разделяет тело на краниальную (головную, верхнюю) и каудальную («хвостовую», нижнюю) части.

Оси и плоскости тела человека



Оси вращения:

• **вертикальная**, направлена вдоль тела стоящего человека (по этой оси располагаются позвоночный столб и лежащие вдоль него органы (спинной мозг, грудная и брюшная части аорты, грудной проток, пищевод), совпадает с продольной осью, которая также ориентирована вдоль тела человека независимо от его положения в пространстве или вдоль конечности, или вдоль органа, длинные размеры которого преобладают над другими размерами

• **фронтальная (поперечная)**, по направлению совпадает с фронтальной плоскостью, ориентирована справа налево или слева направо

• **сагиттальная**, расположена в передне-заднем направлении (как и сагиттальная плоскость).

Задание. Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования.

Участникам предлагается комбинация видов оборудования, с учетом которой необходимо выстроить свое выступление.

Цель: продемонстрировать умение проводить фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия с учетом специфики заданных видов оборудования.

Описание объекта: фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования.

Лимит времени на выполнение задания: 120 минут.

Лимит времени на подготовку площадки, знакомство и подготовку волонтеров, предоставление документации экспертам: 4 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. Определить задачи фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с условиями задания и подготовить их на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (3 экземпляра).
2. Определить содержание фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с условиями задания.
3. Произвести анализ одного из упражнений фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия по установленной форме и подготовить ее на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (3 экземпляра).
4. Подготовить единое музыкальное сопровождение (созданное с использованием программы Audacity) для фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия, включающее не менее двух музыкальных тем.
5. Подготовить оборудование для проведения фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с условиями задания.
6. Отрепетировать фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с условиями задания без привлечения волонтеров.
7. Сообщить экспертам о завершении работы и готовности демонстрировать задание.

Практическое составление тренировочного занятия с использованием новых видов оборудования (гантелей, фитбола, медицинского мяча, полусферы bosu, бодибаров, плиометрической тумбы, TRX, кольцевого амортизатора, амортизатора с ручками, каната, грифа) в тренировках силовой направленности; разбор упражнений с позиции биомеханики и техники безопасности

Задание для слушателей, заполните пропуски упражнениями в процессе их практического выполнения на занятии

1. Гантели - спортивные снаряды для выполнения физических упражнений с отягощениями, направленных на развитие мышц, укрепление суставов и общей работоспособности организма.

Свойства оборудования:

- Отягощение

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

2. Фитбол – это большой упругий мяч, диаметром до 1 метра. Во время занятий с мячом требуется большая концентрация внимания и помимо основных мышечных групп, задействуется большее количество мышц-стабилизаторов , что способствует их укреплению

Свойства оборудования:

- Отягощение
- Нестабильная опорв
- Сопротвление

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

3. Медбол (медицинский мяч для фитнеса и кроссфита) – это многофункциональный снаряд, удобный и простой в использовании, предназначен для тренировки всех мышечных групп. Популярность медбола среди спортсменов объясняется высокой эффективностью тренировок и быстрым достижением поставленных целей.

Свойства оборудования:

- Отягощение
- Сопротивление
- Нестабильная опора

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

4. Bosu или Both Sides Up переводится с английского, как «использование обеих сторон» и представляет собой специальный тренажер – универсальную балансировочную платформу, которая напоминает классический фитбол, но только в обрезанном виде. Тренироваться на босу можно самыми разными способами. Можно положить его плоской стороной на пол и использовать круглую сферическую сторону в качестве неустойчивой платформы и наоборот.

Свойства оборудования:

- Отягощение
- Сопротивление
- Нестабильная опора
- Амортизация

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

5. Бодибар - это специальный снаряд для тренировок. Представляет собой железную прорезиненную палку с определенным весом, начиная от 1 кг, заканчивая 20 кг. Основное отличие от грифа штанги - это его длина, отсутствие замков, закруток и возможности навешивания блинов. Т.е. вес снаряда всегда фиксированный. Такое оборудование предназначено для силовых упражнений, имитируя гриф штанги для проработки всех мышц

Свойства оборудования:

- Отягощение

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

6. Плиометрика – спортивная методика, использующая ударный метод.

Плиобокс – это тумба, предназначенная для выполнения плиометрических (прыжковых) упражнений. Три высоты в одной тумбе 50 см - 60 см - 75 см.

Свойства оборудования:

- Стабильная твердая опора
- Разновысотная опора

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

7. TRX – это вид спортивного оборудования для занятий с весом собственного тела. Он представляет собой две стропы, которые объединены между собой и закреплены на определенной высоте. Другими словами, это не что иное, как подвесной тренинг.

Функциональный тренинг происходит без вертикальной нагрузки на позвоночник.

Свойства оборудования:

- Нестабильная опора
- Разновысотная опора

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

8. Гриф – это металлический стержень, на который по краям крепятся блины или диски. Гриф для штанги, даже без блинов, является универсальным и альтернативным оборудованием.

Свойства оборудования:

- Отягощение

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

9. Канат – является спортивным инвентарем, применяемым для выполнения гимнастических упражнений и различных спортивных тренировок.

Используют как в вертикальной проекции так и в горизонтальной. Одно из его преимуществ – проработка самых глубинных мышечных слоёв рук. А в сочетании с упражнениями на нижнюю часть тела, тем самым улучшается межмышечная координация.

Свойства оборудования:

- Отягощение
- Сопротивление

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

10. Кольцевой амортизатор с ручками – небольшой, удобный тренажер, который изготавливают из высокопрочной резины. Универсальный тренажер, который позволяет придумать массу упражнений на все группы мышц.

Свойства оборудования:

- Разновысотная опора
- Сопротивление

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

11. Кольцевой амортизатор - универсальный и портативный амортизатор с эластичным сопротивлением, дает возможность без лишнего риска увеличивать интенсивность любого упражнения, не применяя дополнительный вес. Сопротивления можно использовать для любых целей, будь то реабилитация, растяжки, повышение мобильности и силовой тренинг, или же пауэрлифтинг, тяжелая атлетика или облегчение подтягиваний.

4. Свойства оборудования:

- Сопротивление
- Разновысотная возможность крепления

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

Практическое составление тренировочного занятия с использованием новых видов оборудования (степ-платформы, полусферы bosu, плиометрической тумбы, TRX, кольцевого амортизатора) в тренировках аэробной направленности; разбор упражнений с позиции биомеханики и техники безопасности

Задание для слушателей, заполните пропуски упражнениями в процессе их практического выполнения на занятии

1. Степ-платформа – это спортивный снаряд, который представляет собой небольшую скамейку с регулируемым уровнем высоты.

Такая платформа предназначена не только для занятий степ-аэробикой, но и для выполнения силовых и кардио-упражнений

Свойства оборудования:

- Разновысотная опора (каждые 5 см высоты добавляют нагрузку на 12%)
- Амортизация (если поверхность прорезинена)

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

2. Bosu или Both Sides Up представляет собой специальный тренажер – универсальную балансировочную платформу.

Свойства оборудования:

- Нестабильная опора
- Сопротивление
- Отягощение
- Амортизация

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

3. Плиометрика – спортивная методика, использующая ударный метод.

Прыжки на ящик неспроста являются самой распространенной разновидностью прыжков в тренировочных программах – они уменьшают нагрузку на суставы, спокойно позволяют вам учиться взрывной силе и правильно и безопасно приземляться. Если сравнить фазу приземления у прыжков в высоту, прыжков в длину и у прыжков на ящик, то прыжки на ящик оказывают гораздо меньший компрессионный стресс на коленный сустав.

Плиобокс – это тумба, предназначенная для выполнения плиометрических (прыжковых) упражнений. Три высоты в одной тумбе 50 см - 60 см - 75 см.

Свойства оборудования:

- Стабильная твердая опора
- Разновысотная опора

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

4. TRX – это вид спортивного оборудования для занятий с весом собственного тела. Он представляет собой две стропы, которые объединены между собой и закреплены на определенной высоте. Другими словами, это не что иное, как подвесной тренинг.

Функциональный тренинг происходит без вертикальной нагрузки на позвоночник.

Необычное положение тела, отсутствие привычных и неподвижных точек опоры во время удержания статических положений, позволяют одновременно задействовать в работу не только поверхностные мышечные слои, но и мышцы-стабилизаторы суставов, core и околопозвоночные группы мышц.

Свойства оборудования:

- Нестабильная опора
- Разновысотная опора

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

5. Кольцевой амортизатор - универсальный и портативный амортизатор с эластичным сопротивлением, дает возможность без лишнего риска увеличивать интенсивность любого упражнения, не применяя дополнительный вес. Сопротивления можно использовать для любых целей, будь то реабилитация, растяжки, повышение мобильности и силовой тренинг, или же пауэрлифтинг, тяжелая атлетика или облегчение подтягиваний.

5. Свойства оборудования:

- Сопротивление
- Разновысотная возможность крепления

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

Практическое составление тренировочного занятия с использованием новых видов оборудования (фитбол, изотоническое кольцо, малый и теннисный мячи, медицинский мяч, блок и ремень для йоги, кольцевой амортизатор, гимнастическая палка) в тренировках Wellness направленности; разбор упражнений с позиции биомеханики и техники безопасности

Задание для слушателей, заполните пропуски упражнениями в процессе их практического выполнения на занятии

1. Блоки - небольшие опорные модули, которые помогают стабилизировать сложную позу или - при недостатке гибкости - занять правильное положение тела.

Свойства оборудования:

- Разновысотная опора
- Сопротивление
- Стабильная опора

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

2. Ремень для йоги - вспомогательное оборудование, для комфортного выполнения упражнений требующих хорошей гибкости

Свойства оборудования:

- Вспомогательные
- Фиксирующие

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

3. Гимнастическая палка - имеет вид обычной палки, изготовленной из доступных материалов и имеющей длину, которая может варьироваться от 70 до 110 см. Диаметр их сечения примерно равен 25 мм.

Свойства оборудования:

- Нестабильная опора
- Отягощение
- Вспомогательное

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

4. Изотоническое кольцо – оборудование в виде кольца с упорами для ладоней по бокам. Диаметр кольца позволяет выполнять упражнения, создавая определенное сопротивление

Свойства оборудования:

- Сопротивление
- Нестабильная опора

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

5. Маленький мяч. Чаще именно его называют мячом для пилатеса (диаметр — 20–25 см, похож на мячи, используемые в художественной гимнастике).

Свойства оборудования:

- Сопротивление
- Нестабильная опора
- Амортизация

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

6. Фитбол - от англ. «фитнес мяч» – это специальный упругий синтетический мяч диаметром от 55 до 90 см, который используется для выполнения различных физических упражнений

Свойства оборудования:

- Сопротивление
- Нестабильная опора
- Отягощение
- Амортизация

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

7. Медбол (медицинский мяч для фитнеса и кроссфита) – это многофункциональный снаряд, удобный и простой в использовании, предназначен для тренировки всех мышечных групп. Популярность медбола среди спортсменов объясняется высокой эффективностью тренировок и быстрым достижением поставленных целей.

Свойства оборудования:

- Отягощение
- Сопротивление
- Нестабильная опора

Наименование и описание упражнения	Варианты усложнения	Методические указания

Специфическая ТБ и ОТ, которую необходимо сообщать «ДО начала упражнений», как вводный инструктаж:

_____

_____

_____

Методические указания, которые необходимо давать «В процессе выполнения упражнений» должны учитывать:

- дыхание
- постановку стопы
- амплитуду движения

Запрещенные упражнения:

_____

_____

Биомеханический анализ одного упражнения

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

Тема 5.4 Практика оценки конкурсного задания по Модулю Е. «Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися»

Задание для слушателей. Подготовить фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием двух видов оборудования (на выбор слушателя).

1. Продумать комплекс упражнений с каждым видом оборудования не более чем на 10 минут (структура занятия – согласно просмотренному мастер-классу).
2. Заполнить план фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием выбранных видов оборудования.
3. Произвести биомеханический анализ одного упражнения (на выбор слушателя) и записать его по установленной форме.
4. Загрузить на платформу Moodle документы из пункта 2 и 3.
5. Подготовиться к онлайн демонстрации задания.

Форма описания упражнения

Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования

Название упражнения:

Описание И.П.:

№	Структура (Форма) описания	Описание
1	Упражнение (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

План фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования

ФИО участника:

Задачи:

Инвентарь и оборудование:

Содержание фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования	Дозировка	Корректировка содержания / дозировки	Организационно-методические указания
1. Организационный момент, сообщение задач занимающимся.			
2. Средства решения поставленных задач: последовательность упражнений (жирным выделить упражнение, которое будет использовано для анализа по шаблону «Форма описания упражнения»).			
2.1.			
2.2.			
2.3….			
3. Промежуточный итог.			

Алгоритм проведения оценки

1. Оценка подготовительной части (до начала демонстрации задания – 4 минуты):

- передача документов ответственному эксперты (количество и оформление)
- учет внешнего вида участника / волонтера (согласно ТБ и ОТ)
- проведение вводного инструктажа по ТБ и ОТ
- использование гарнитуры
- самостоятельность при работе с интерактивным оборудованием

2. Оценка основной части (10 минут):

- отсутствие выхода из зоны демонстрации
- руководство волонтерами (дозировка, контроль, расстановка субъектов)
- отсутствие нарушений по ТБ и ОТ, а так же норм СанПин
- реализация запланированного содержания в процессе демонстрации (порядок упражнений и логика построения)
- музыкальное сопровождение
- расположение инвентаря
- регулировка оборудования в зависимости от антропометрических данных волонтера
- методические указания
- соблюдение времени демонстрации

3. Заключительная часть (после демонстрации задания – не ограничено во времени):

- уборка оборудования

Критерии оценки

Измеримая (объективная) оценка

О1	Использование гарнитуры	Аспект обнуляется, если не использована гарнитура
О2	Выполнение требований к внешнему виду участника	Спортивная форма застегнута на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию); футболка (майка, поло) заправлена в спортивные брюки; отсутствуют свисающие концы одежды (в том числе завязки и шнурки, застегнуты карманы спортивных брюк) и булавки, иголки на одежде, а так же острые и бьющиеся предметы. Одежда для фитнеса (лосины) должна быть комфортной и не сковывать движения. На момент демонстрации на участнике должна быть только выданная организаторами майка/поло с коротким рукавом
О3	Отсутствует бейдж на момент демонстрации КЗ	Аспект обнуляется, если участник в бейдже на момент демонстрации КЗ
О4	Волосы у волонтера и участника убраны в хвост, пучок или косу так, чтобы не закрывать отдельные части тела, ногти коротко острижены	
О5	Отсутствие сознательного выхода участником за пределы площадки во время демонстрации КЗ	инвентарь расположен в пределах демонстрационной зоны так, что нет необходимости волонтеру и участнику выходить за ее пределы во время выполнения КЗ. Неосознанным выходом считается только необходимость вернуть инвентарь (мяч) в демонстрационную зону
О6	Приведение площадки в порядок после демонстрации конкурсного задания	(аккуратное возвращение используемого в ходе демонстрации конкурсного задания инвентаря на исходное место, руководство волонтерами или самостоятельная деятельность по уборке площадки; закрытие ранее открытых программ или мультимедийного контента на интерактивной доске); разметка нанесенная на площадку (мел, скотч) должна быть удалена.
О7	Выполнение контроля внешнего вида волонтеров, отсутствия посторонних предметов в соответствии с инструкцией по ТБ и ОТ (производится во время подготовки площадки к демонстрации КЗ)	Во время подготовки к демонстрации КЗ участник обязан произвести осмотр волонтеров и в случае не возможности устранения нарушений ТБ сообщить ГЭ
О8	Представление экспертам документации в распечатанном виде в соответствии с представленным алгоритмом до начала демонстрации КЗ (учитывается количество переданных экземпляров)	в случае обнуления данного аспекта, последующие аспекты связанные с печатными материалами не оцениваются

О9	Содержание соответствует специфике заданного оборудования 1	отражают одно из свойств данного оборудования
О10	Содержание соответствует специфике заданного оборудования 2	отражают одно из свойств данного оборудования
О11	Содержание соответствует специфике заданного оборудования 3	отражают одно из свойств данного оборудования
О12	В процессе демонстрации конкурсного задания участник использует оборудование, заявленное в 30% изменениях задания	
О13	Осуществление контроля за дозировкой нагрузки с помощью секундомера/подсчета	При демонстрации КЗ используется секундомер или интерактивные средства (секундомер), а не таймер времени
О14	Осуществление контроля за дозировкой нагрузки с помощью интенсивности (скорость / темп) выполняемых упражнений	
О15	Дозировка упражнений учитывает симметричную нагрузку на все части тела	
О16	Музыкальное сопровождение соответствует требованиям задания	не менее 2-х музыкальных композиций, сведенных в помощью программы Audacity
О17	Целостность музыкального сопровождения	при соединении музыкальных композиций должен соблюдаться принцип законченности слов и фраз и плавность переходов
О18	Музыкальное сопровождение соответствует и учитывает содержание демонстрируемых упражнений на протяжении всего КЗ	
О19	Моторная плотность	65 и более % - 0,2 60- 64,9% - 0,1 59,9 и менее - 0,0
О20	Методическая стройность занятия	учитывает принципы "от простого к сложному", «от крупных мышц к мелким», принцип разнонаправленности, возможно применение любого из перечисленных принципов
О21	Владение и демонстрация техники выполнения двигательных действий	
О22	Правильное название движений, упражнений	Осуществление показа с ошибками приводит к обнулению аспекта
О23	Применение терминологии при обозначении названия движения/упражнения	
О24	Применение терминологии при обозначении исходного положения	
О25	Правильное название частей тела с учетом специфики вида деятельности	
О26	Правильное обозначение мышечных групп	
О27	Отсутствие уменьшительно-	

	ласкательных суффиксов	
О28	Целесообразность расстановки субъектов	
О29	В зоне демонстрации отсутствует неиспользуемый инвентарь	
О30	Расположение инвентаря, приготовленного для демонстрации КЗ, не вызывает запинаний, заступов и перешагиваний через него	
О31	Расстановка инвентаря позволяет всем волонтерам видеть демонстрацию упражнений участником на протяжении всего КЗ	
О32	Расстановка инвентаря учитывает его специфику и обеспечивает его безопасное нахождение в зоне демонстрации на протяжении всего КЗ	
О33	Участник отрегулировал оборудование с учетом индивидуальных параметров волонтера	
О34	Наличие систематических методических указаний, обеспечивающих эффективное выполнение каждого упражнения	
О35	Наличие физической помощи, обеспечивающей эффективное выполнение упражнений	
О36	Наличие вербальных/невербальных указаний на правильность дыхания отражаются на эффективности / правильности выполнения упражнений	
О37	Наличие вербальных/невербальных указаний на мышечные усилия отражаются на эффективности / правильности выполнения упражнений	
О38	Наличие методических указаний на все части тела	
О39	Наличие методических указаний на дыхание	Методические указания обеспечивают правильность дыхания при выполнении упражнений (например: при выпрямлении туловища вдох; - при сгибании – выдох)
О40	Наличие методических указаний на мышечные усилия	
О41	Наличие методических указаний, направленных на эффективное выполнение упражнения	
О42	Наличие методических указаний, направленных на безопасное	

	выполнение упражнения	
О43	Соблюдение временного регламента демонстрации КЗ	аспект обнуляется, если участник затратил на демонстрацию КЗ менее 09 мин.00 сек. или превысил лимит 10 мин.
О44	Использование функциональных возможностей МФР с учетом индивидуальных особенностей волонтеров	1. возможность крепления дополнительного оборудования – 0,4; 2. возможность дифференциации мышечных усилий при работе с навесной мишенью – 0,4; 3. возможность выполнения упражнений на наклонной поверхности – 0,4; 4. возможность выполнения упражнений в висе – 0,4; 5. возможность использования разновысотных точек опоры - 0,4
О45	Оформление печатного материала в соответствии с требованиями: тип шрифта - Times New Roman; межстрочный интервал 1,0; Размер шрифта (кегль) – 12; Текст выравнивается по ширине	требования к оформлению печатных материалов не соблюдены (все, что представлено экспертам на бумажном носителе не подлежит дальнейшей оценке)

Судейская (джажмент) оценка

J1	Целесообразность инструктажа по ТБ (отражающий специфику конкурсного задания)		
		0	Инструктаж по ТБ сообщаемый аудитории отсутствует
		1	Инструктаж по ТБ носит формальный характер и затрагивает общие моменты внешнего вида (снять цепочки, кольца, завязать шнурки и т.п.)
		2	Инструктаж по ТБ сообщается перед началом и/или в процессе демонстрации задания, но не носит постоянный характер (напоминания по соблюдению ТБ на протяжении всей демонстрации КЗ отсутствуют)
		3	Инструктаж по ТБ сообщается перед началом и/или в процессе демонстрации задания, но не носит постоянный характер (напоминания по соблюдению ТБ на протяжении всей демонстрации КЗ отсутствуют)
J2	Задачи занятия соответствуют специфике заданного оборудования		
		0	В задачах не отражены наименования заданных видов оборудования или указан только один вид
		1	В задачах отражены наименования заданного оборудования, но их специфика не указана или указана только для одного из заданных видов
		2	Наименования и специфика обоих видов заданного оборудования
		3	Задачи занятия содержат наименования и специфику всех видов заданного оборудования

J3	Соответствие содержания фрагмента физкультурно-оздоровительного занятия поставленным задачам		
		0	если аспект J2 имеет 0;
		1	если одна из задач соответствует содержанию фрагмента учебного занятия;
		2	если две задачи соответствуют содержанию фрагмента учебного занятия;
		3	если три задачи соответствуют содержанию фрагмента учебного занятия
J4	Реализация поставленных задач фрагмента физкультурно-оздоровительного занятия		
		0	Если в критерии J2, J3 стоит 0
		1	Если решена только 1 задача
		2	Если решены только 2 задачи
		3	Если решены все 3 задачи
J5	Соответствие содержания анализа выбранного упражнения из фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия заданной структуре		
		0	Данный аспект подлежит обнулению в одном из описанных случаев: - если в содержании анализа выбранного упражнения отсутствует его название и/или исходное положение, что влечет за собой невозможность продолжения проверки анализа. - если данное упражнение отсутствует в представленном комплексе участника в момент демонстрации им КЗ. - если в конспекте данное упражнение не выделено жирным. - если анализ выполнен неверно или не представлен экспертам до начала демонстрации КЗ
		1	В содержании анализа выбранного упражнения присутствует название и обозначено исходное положение, однако в описании представлен не полный или неверный перечень рабочих суставов и/или групп мышц выполняющих движение (агонист/синергист), задействованных в выбранном для анализа упражнении с учетом описанного ИП
		2	В содержании анализа выбранного упражнения присутствует название и обозначено исходное положение, в описании представлен правильный перечень рабочих суставов и групп мышц выполняющих движение (агонист/синергист), однако описанные методические указания представлены формально (не носят направленный характер, имеют обобщенный вид) и не реализуются участником в процессе демонстрации данного

			упражнения
		3	В содержании анализа выбранного упражнения присутствует название и обозначено исходное положение, в описании представлен правильный перечень рабочих суставов и групп мышц выполняющих движение (агонист/синергист), описанные методические указания, способствуют эффективному и безопасному выполнению упражнения и реализуются участником в процессе демонстрации данного упражнения
J6	Жесты и мимика		
		0	выступление сопровождается ощущением скованности и неуверенности
		1	выступление выглядит уверенно, но монотонно
		2	выступление сопровождается уместными жестами и мимикой и способствует проявлению личностных качеств участника и достижению цели
		3	выступление сопровождается жестами и мимикой, способствующими проявлению личностных качеств участника и вызывающими желание приобщиться к практическому достижению цели урока
J7	Осуществление контроля за дозировкой нагрузки при выполнении упражнений с учетом индивидуальных особенностей в физической подготовке волонтеров		
		0	1-2 волонтера выполняют упражнения верно (не нарушая техники выполнения) на протяжении демонстрации всего КЗ
		1	3 волонтера выполняют упражнения верно (не нарушая техники выполнения) на протяжении демонстрации всего КЗ
		2	4-5 волонтеров выполняют упражнения верно (не нарушая техники выполнения) на протяжении демонстрации всего КЗ
		3	Все волонтеры выполняют упражнения верно (не нарушая техники выполнения) на протяжении демонстрации всего КЗ
J8	Голос		
		0	Сила, высота и темп голоса не передают личностных и профессиональных качеств, не создают аудиальный образ педагога

		1	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной теме, не создавая целостный аудиальный образ педагога
		2	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной теме для поддержания интереса аудитории и создания аудиального образа педагога
		3	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной теме для поддержания интереса аудитории на протяжении всего выступления, создавая аудиальный образ педагога и желание продолжать посещать его уроки
J9	Логическая завершенность фрагмента		
		0	если участник не уложился в отведенное время на демонстрацию КЗ
		1	Логическое завершение упражнения с точки зрения дозирования нагрузки и постановки правильной техники; краткое подведение итогов.
		2	Логическое завершение упражнения с точки зрения дозирования нагрузки и постановки правильной техники; краткое подведение итогов; психоэмоциональная завершенность (похвала, выделение положительных аспектов в работе волонтеров).
		3	Логическое завершение упражнения с точки зрения дозирования нагрузки и постановки правильной техники; краткое подведение итогов; психоэмоциональная завершенность (похвала, выделение положительных аспектов в работе волонтеров), наличие рекомендаций, наставлений.
J10	Использование интерактивного оборудования (без помощи технического эксперта)		
		0	интерактивное оборудование не используется;
		1	самостоятельное использование интерактивного оборудования для демонстрации визуального ряда и картинок;
		2	самостоятельное использование интерактивного оборудования для демонстрации визуального ряда, картинок и музыкального сопровождения;
		3	самостоятельное использование интерактивного оборудования для демонстрации визуального ряда, картинок, музыкального сопровождения и программ для контроля знаний волонтеров

Проведение процедуры оценивания работ через Google-форму (протокол)

1. Просмотрите демонстрацию конкурсного задания участника (слушателя)
2. С помощью QR-кода или ссылки на смартфоне/компьютере перейдите в Google-форму (протокол)
3. Заполните Google-форму (протокол) пока идет демонстрация задания
4. Обсуждение результатов

Ссылка на Google-форму (протокол):

https://docs.google.com/forms/d/1OJKO_WyxWqzFsGzcsfEw52w8k6hMQzU8Vn5S_ayJV5I/edit

SCAN ME

Заметки: _____

Модуль 6.
Модуль В. «Организация спортивно-массовых мероприятий»

Тема 6.1 Мастер-класс от чемпиона и тренера сборной по Модулю В. «Организация спортивно-массовых мероприятий»

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

30% изменений в задании – определение темы (основной идеи), например:

Разработка и проведение аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия, посвященного празднику «День города».

Попробуйте предложить темы для данного задания, которые могли бы выступать в качестве 30% изменений к данному заданию:

По итогу времени на выполнение у участника должны быть готовы:

1. Заполненный шаблон комбинации проведения аэробно-танцевального фрагмента
2. Готовая комбинация (не менее чем на 16 счетов) согласно предложенному шаблону.

Оборудование:

Для данного задания допустим выбор любого оборудования, особенностью является творчество, красота и привлекательность (флажки, пипидастры, обручи и т.д.)

Видео мастер-класс
по модулю В. «Организация спортивно-массовых мероприятий»

Scan me

https://www.youtube.com/watch?v=CuZAKMUdn4M&feature=youtu.be

Задание для слушателей, в процессе просмотра мастер-класса зафиксируйте:

1. Тема АТФ - _____
2. Какое оборудование использовалось в процессе демонстрации задания:

- _____

3. Какое количество музыкальных композиций использовалось при демонстрации задания:

- _____

4. Какая форма разучивания комбинаций использовалась при демонстрации задания:

- _____

5. Какие шаги (названия) использовались в демонстрируемой ***итоговой*** комбинации:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

6. Сколько волонтеров смогли (синхронно) и без ошибок выполнить итоговую комбинацию:

- _____

Образец-эталон
«Итоговой комбинации АТФ»

Движение рассчитано на кол-во счетов	4 счета	4 счета	4 счета	4 счета
Базовый шаг	St	M	St	M
Вариации работы ног (в т. ч. прыжки, подскоки)	Os	Mb	Os	Mb
Хореография рук	8 1-2- круг левой рукой 3-4- круг правой рукой	8 5-6-руки вперед 7-8-руки назад	8 1-2- круг левой рукой 3-4- круг правой рукой	8 5-6-руки вперед 7-8-руки назад
Направления				

ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО МОДУЛЮ

VIEW NOW

Презентация по теме

SCAN ME

Учебный материал на платформе Moodle

Aerobics

	Маршевые шаги	Приставные шаги
Простые шаги Simple	**March - " M "** Basic step -"**B**" V step - "**V**" Mambo - "**Mb**" Pivot - "**Pt**" Box step - "**Bs**" Step-cross - "**Sc**" Zorba -"**Zo**" Kick ball Change - "**Kbc**"	**Step Touch - " ST "** Knee up - " **Ku** " Curl - " **Cu** " Kick - " **K** " Lift side - " **LS** " Pony - " **Po** " Scoop - " **Sco** " Open Step (Step out)- "**Os**","**S out** " Toe touch (Heel touch) - "**Tt**" ("**Ht**") Lunge - " **L** " Запрещенные движения: Tap step Lift back
Шаги со сменой ноги Alternative(Alt)	x + chachacha - "**x ccc**" x + lift - "**x lift**"	Grapevine - " **Gv** " Double step touch - " **2ST** " Chasse mambo front - " **C.mb f** " Chasse mambo back - " **C. mb b** " Repeat (2) - " **Re2** " Superman - " **Su** "

4 счета

X – любой маршевый шаг
Power – добавление прыжков, подскоков
Перемещения – вперед – назад, вправо – влево, в диагональ

Тематическая содержательность музыки передаётся совокупностью средств музыкальной выразительности. К ним относятся: мелодия, темп, динамические оттенки, ритм, размер, структура музыкального произведения.

Мелодия — основа музыкального сопровождения. В ней воплощаются различные образы и состояния. Разнообразие мелодии передаётся направлением мелодических рисунков, которые условно делятся на восходящий, нисходящий, волнообразный и ровный. Различные виды мелодического рисунка воспроизводятся: движением рук, движением всего тела.

Темп — это скорость исполнения музыкального произведения. Он может быть медленным, умеренным и быстрым. Медленный темп применяется для движений, выполняемых с большой амплитудой, для статических (силовых) упражнений и при обучении новым упражнениям. Быстрый темп необходим для движений, выполняемых с небольшой амплитудой: бег, подскоки и др. Умеренный темп используется для общих развивающих, вольных, акробатических, прикладных упражнений.

Все, что касается силы, громкости звучания, относится к динамическим оттенкам музыки. Динамические оттенки музыкального сопровождения занятий включают в себя громкое и тихое звучание, постепенное усиление или ослабление силы звука, динамические акценты.

Ритм — это организованная последовательность длительностей звуков.

Ритмический рисунок — это сочетание длительностей звуков. Его можно воспроизвести движениями (хлопками, притопами, шагами и др.).

Музыкальный размер — это метр, доля которого выражена определённой ритмической единицей. Метром принято называть чередование сильных и слабых долей через равные промежутки времени (через одну или две слабые доли).

Интернациональные символы-жесты

Команда-указание	Символ-жест
Количество раз - «пальцевый счет» (еще 4, еще 3, еще 2, еще 1)	Показать пальцы левой (правой) согнутой в сторону руки, предплечье вверх (4, 3, 2 или 1, остальные в кулак)
Выполнять шаги на месте (March)	Руки вперед - вверх ладонями внутрь
Передвижение вперед	Согнуть руки (или одну руку) вперед, локти назад, ладонями внутрь и разогнуть их вперед
Передвижение назад	Согнуть руки (или одну руку) вперед, предплечьями вверх, кисть в кулак, большие пальцы указывают назад
Передвижение вправо/влево	Руки (или одна рука) ладонью вперед поднимаются в сторону, соответствующую направлению
Движение скрестными шагами	Поднять руки скрестно над головой и затем показать направление движения
Поворот или движение по дуге, круг	Круг рукой над головой в нужную сторону, указательный палец вверх, остальные в кулак
Остановка, стоп закончить движение с переходом к следующему)	Руку вверх, ладонью вперед. Или - согнуть руки над головой, левую в кулак
Выполнить упражнение с начала	Согнуть руку над головой, ладонью
Только смотреть (продолжая предыдущее задание)	Согнуть руку перед глазами; развести указательный и средний пальцы, остальные в кулак
Хорошо!	Согнуть руку вперед, большой палец вверх, остальные в кулак
Движение с низкой ударной нагрузкой (Low impact)	Из положения левая (правая) рука согнута в сторону, предплечьем вверх, кисть повернута в сторону ладонью книзу на уровне уха - опустить руку вниз
Движение с высокой ударной нагрузкой (High impact)	Из положения левая (правая) рука согнута в сторону, предплечьем вверх
Приближающаяся смена упражнения или команда перехода	Руки на пояс или два быстрых хлопка ладонями

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

Участникам предлагается тема спортивно-массового мероприятия, с учетом которой необходимо выстроить свое выступление.

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 в соответствии с установленной формой и подготовить ее на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (3 экземпляра).
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 демонстрировать аэробно-танцевальный фрагмент как элемента спортивно-массового мероприятия.

Шаблон фрагмента группового тренировочного занятия комплексной направленности для разных возрастных групп населения в соответствии с заданными условиями

Комбинация № 1

Задачи:

Базовый шаг*				
Вариации работы ног				
Прыжки, подскоки**				
Хореография рук**				
Направления				

Комбинация № 2

Задачи:

Базовый шаг*				
Вариации работы ног				
Прыжки, подскоки**				
Хореография рук**				
Направления				

* При фиксации базовых шагов в итоговой комбинации аэробных движений в таблице необходимо объединить два столбца, если используемый базовый шаг выполняется на 8 счетов. В данном случае конкурсант самостоятельно изменяет таблицу в соответствии с 16-ти счетовой музыкальной фразой.

*** При записи хореографии аэробных движений (прыжков, подскоков и хореографии рук) в итоговой комбинации, согласно алгоритму, допустимо текстовое и графическое описание движений, как в компьютерной версии с последующей распечаткой, так и в ручном режиме на распечатанном бланке. Важно, чтобы зафиксированная информация была читабельная для последующей оценки экспертами!

Тема 6.3 Практические упражнения по составлению комбинаций аэробно-танцевального фрагмента по степ-аэробике

Классическая аэробика учитывает:

1. Музыкальная грамота
2. Команды
3. Базовые шаги КА
4. Методы составления и разучивания комбинаций.

Методы разучивания комбинаций:

1. Линейный метод

Пример: / Mb – 8 / V – 8 / ST – 8 / GV – 8

Особенности линейного метода:

- отсутствие хореографии;
- время выполнения каждого элемента не лимитировано;
- отсутствие взаимосвязи между элементами (за исключением учета инерции на переходах);
- сохранение правила усложнения элемента в соответствии с этапами освоения движения).

Освоение аэробного движения делится на четыре этапа:

а) базовое движение ног;

б) модификация движения ног;

в) добавление движений рук и верхней части туловища;

г) изменение направления движения

Использование данных этапов зависит от задач урока, возможно пропускать некоторые этапы, но нельзя менять их местами.

2. Метод пирамиды

Пример:

/ OS – 4

/ GV – 4

▲ 8 OS- 32, 8 GV- 32

▲ 4 OS– 16, 4 GV– 16

▲ 2 OS– 8, 2GV– 8

▲ OS– 4, GV– 4

Учебные ситуации, в которых рекомендуется использование данного метода: группа начинающих, незнакомая группа (замена основного инструктора).

Особенности метода: использование линейного метода; возможность многократного повторения шагов.

3. Метод соединения (сложения)

Пример:

/ ChMb – 4

/ Mb – 4

+ ChMb, Mb – 8 (Altern.)

/ St – 4

/ RCu – 4

+ St, RCu – 8 (Altern.)

L ChMb, Mb, St, RCu – 16

Особенности метода:

- элементы после разучивания линейным способом складываются парами методом добавления (+);
- каждая пара в финальной комбинации меняет ногу или не меняет ведущую ногу, чтобы в конце получилась простая комбинация без перемены ног;
- данный метод используется для построения комбинаций с перемещением по залу.

STEP

	Простые шаги (simple)	Шаги со сменой ноги (alternative)
Шаги на 4 счета	**Basic step “B”** V Step “V” Step-cross “Sc” Mambo “Mb” Pivot “Pt” Reverse-turn “Rt” Запрещенные шаги “Tap up-Tap down”- “TuTd” Lift – Chachacha-“Lift-ccc”	**Knee up “K^{u}”** Curl “Cu” Kick “K” Lift side “LS” Tap-Up “T^{u}” Touch Side “TS” Chassé “Ch” Pony “Po” шоссе + mambo back через степ “Ch(ov)” X – Chachacha “x-ccc“ Запрещенные шаги Tap Down Turn step Over the top A Step
Шаги на 8 счетов	Double basic “BB” Lunge “Lu” T Step “T“ Z Step “Z”	**Repeat knee up (3) “K^{u}K^{u}K^{u}”** Repeat lift (3) “Re3” Repeat scissors (ножницы) “Re sci” L Step “L” Repeat cha-cha-cha “Re ccc” Repeat Twist “Re tw”

X – любой простой шаг
Power – добавление прыжков и подскоков: на 1-ый счет, на 2-ой счет, на 1-ый и 2-ой счет, блок (пауза)
Подходы – лицом, спиной, по сторонам, с конца

«Методы составления и разучивания комбинаций»

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
I. 30 мин	Ознакомление с различными методами составления и разучивания комбинаций и этапами освоения движения. 1. Линейный метод: - суть метода; - схематическая запись. 2. Этапы освоения движения.	1. Рассказать о сути линейного метода. Объяснить, в каких случаях и почему он используется (в уроках для начинающих). Обратить внимание на то, что маршевые шаги нужно разучивать с обеих ног. Рассказать о способах перехода на другую ногу. Научить схематично записывать этот метод (обозначается знаком /) Пример: / Mb - 8 / V – 8 / ST - 8 / GV – 8 Особенности линейного метода: - отсутствие хореографии - время выполнения каждого элемента не лимитировано - отсутствие взаимосвязи между элементами (за исключением учета инерции на переходах) - сохранение правила усложнения элемента в соответствии с этапами освоения движения) 2. Освоение аэробного движения делится на четыре этапа: А) базовое движение ног; Б) модификация движения ног; В) добавление движений рук и верхней части туловища; Г) изменение направления движения Использование данных этапов зависит от задач урока, возможно пропускать некоторые этапы, но нельзя менять их местами. Пример: Элемент – Vstep 8, Power движения на счеты 1,2 и 5, 6 – двойной темп, Движения рук – вверх на счет 1, 2 и 5, 6 , вниз на счет 3, 4 и 7, 8 – одновременно обеими руками. Смена направления:на счет 3, 4 – спиной к основному направлению, на 7, 8 – лицом к основному направлению. 1 этап: - Марш V –step 2 этап: Двойной темп ногами на счет 1 и 2. 3 этап: Добавление подъема рук вверх на счет 1 и 2, 3 и 4 вниз вдоль туловища; 4 этап: Смена направления на счет 3, 4 поворот на 180 гр. – спиной, на счет 7 и 8 поворот на 180 гр. – лицом к основному направлению.

	3. Метод пирамиды - суть метода; - схематическая запись.	Рассказать о сути метода. Объяснить, в каких случаях и почему он используется (лучше подходит для составления комбинаций из шагов «Step Touch»). Научить схематической записи метода (обозначается знаком ▲). Пример: / OS – 4 / GV – 4 ▲ 8 OS- 32, 8 GV- 32 ▲ 4 OS– 16, 4 GV– 16 ▲ 2 OS– 8, 2GV– 8 ▲ OS– 4, GV– 4 Учебные ситуации в которых рекомендуется использование данного метода: - группа начинающих - незнакомая группа (замена основного инструктора) Особенности метода: - использование линейного метода - возможность многократного повторения шагов.
	4. Метод добавления (сложения) - суть метода; - схематическая запись.	Рассказать о сути метода. Объяснить, в каких случаях и почему он используется (Комбинация элементов меняет ногу). Научить схематической записи метода (обозначается знаком +). Пример: / ChMb- 4 / Pt – 4 + ChMb, Pt - 8 / Mb-4 + ChMb, Pt, Mb, Mb - 16 / V – 4 + ChMb, Pt, Mb, V – 16 Особенности метода: - Третий элемент при добавлении повторяется дважды для сохранения музыкальной фразы; - Односторонние шаги после перехода на другую ногу требуют повторения для равномерной биомеханической нагрузки на тело; - Разучивание комбинации сразу на правую и левую ногу; - Для начинающих занимающихся доступное повторение и удержание предшествующих элементов комбинации.
	5. Метод соединения - суть метода; - схематическая запись.	Рассказать о сути метода. Объяснить, в каких случаях и почему он используется. Научить схематической записи метода (обозначается знаком L). Пример: / ChMb – 4

		/ Mb – 4 + ChMb, Mb – 8 (Altern.) / St – 4 / RCu – 4 + St, RCu – 8 (Altern.) L ChMb, Mb, St, RCu – 16 Особенности метода: - элементы после разучивания линейным способом складываются парами методом добавления (+); - каждая пара в финальной комбинации меняет ногу или не меняет ведущую ногу, чтобы в конце получилась простая комбинация без перемены ног; - данный метод используется для построения комбинаций с перемещением по залу.
II. 90 мин	Практическое применение методов 1. Линейный метод - демонстрация; - отработка на практике.	Продемонстрировать линейный метод на разобранном примере. Разделить занимающихся на группы по 5-6 человек. Участники каждой группы поочередно обучают свою подгруппу шагам (не более пяти минут) линейным методом. Проследить за обязательной сменой ноги для разучивания маршевых шагов, использованием как можно большего количества шагов.
	2. Метод пирамиды - демонстрация; - отработка на практике.	Продемонстрировать метод пирамиды на разобранном примере. Работа в группах. Участники составляют комбинации и поочередно разучивают их со своей группой (не более 5 мин). Метод пирамиды должен быть удобен для комбинации.
	3. Метод добавления - демонстрация; - отработка на практике.	Продемонстрировать метод добавления на разобранном примере. Работа в группах. Участники составляют комбинации (5 мин) и поочередно разучивают их со своей группой (не более 5 мин). Метод добавления должен быть удобен для комбинации.
	4. Метод соединения - демонстрация; - отработка на практике.	Продемонстрировать метод соединения на разобранном примере. Работа в группах. Участники составляют комбинации (5 мин) и поочередно разучивают их со своей группой (не более 5 мин). Метод соединения должен быть удобен для комбинации.
III. 10 мин	Подведение итогов. Ответы на вопросы	Разобрать основные ошибки. Задать вопросы по теме. Ответить на возникшие вопросы занимающихся.

Шаблон фрагмента группового тренировочного занятия комплексной направленности для разных возрастных групп населения в соответствии с заданными условиями

Комбинация 1

Задачи:

Базовый шаг*				
Вариации работы ног				
Прыжки, подскоки**				
Хореография рук**				
Направления				

Комбинация 2

Задачи:

Базовый шаг*				
Вариации работы ног				
Прыжки, подскоки**				
Хореография рук**				
Направления				

* При фиксации базовых шагов в итоговой комбинации аэробных движений в таблице необходимо объединить два столбца, если используемый базовый шаг выполняется на 8 счетов. В данном случае конкурсант самостоятельно изменяет таблицу в соответствии с 16-ти счетовой музыкальной фразой.

*** При записи хореографии аэробных движений (прыжков, подскоков и хореографии рук) в итоговой комбинации, согласно алгоритму, допустимо текстовое и графическое описание движений, как в компьютерной версии с последующей распечаткой, так и в ручном режиме на распечатанном бланке. Важно, чтобы зафиксированная информация была читабельная для последующей оценки экспертами!

Тема 6.4 Практика оценки конкурсного задания по Модулю В. «Организация спортивно-массовых мероприятий»

Задание для слушателей. Подготовить аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия (тема на выбор слушателя).

1. Составить комбинацию проведения АТФ (не менее чем на 16 счетов) в соответствии с выбранной тематикой не более чем на 5 минут.
2. Произвести самостоятельную отработку элементов комбинации.
3. Загрузить на платформу Moodle документы из пункта 1.
4. Подготовиться к онлайн демонстрации задания (практические действия должны соответствовать разработанному шаблону и учитывать критерии оценивания).

Шаблон фрагмента группового тренировочного занятия комплексной направленности для разных возрастных групп населения в соответствии с заданными условиями

Ф.И.О. участника _____

Задачи:

1. *Таблица фиксации 16-ти счетовой итоговой комбинации аэробных движений КЗ*.*

Базовый шаг*				
Вариации работы ног				
Прыжки, подскоки**				
Хореография рук**				
Направления				

* При фиксации базовых шагов в итоговой комбинации аэробных движений в таблице необходимо объединить два столбца, если используемый базовый шаг выполняется на 8 счетов. В данном случае конкурсант самостоятельно изменяет таблицу в соответствии с 16-ти счетовой музыкальной фразой.

*** При записи хореографии аэробных движений (прыжков, подскоков и хореографии рук) в итоговой комбинации, согласно алгоритму, допустимо текстовое и графическое описание движений, как в компьютерной версии с последующей распечаткой, так и в ручном режиме на распечатанном бланке. Важно, чтобы зафиксированная информация была читабельная для последующей оценки экспертами!

Алгоритм проведения оценки

1. Оценка подготовительной части (до начала демонстрации задания – 2 минуты):

- передача документов ответственному эксперты (количество и оформление)
- учет внешнего вида участника / волонтера (согласно ТБ и ОТ)
- проведение вводного инструктажа по ТБ и ОТ
- использование гарнитуры
- самостоятельность при работе с интерактивным оборудованием

2. Оценка основной части (7 минут):

- отсутствие выхода из зоны демонстрации
- руководство волонтерами (дозировка, контроль, расстановка субъектов)
- отсутствие нарушений по ТБ и ОТ, а так же норм СанПин
- реализация запланированного содержания в процессе демонстрации (порядок шагов в итоговой комбинации)
- музыкальное сопровождение
- расположение инвентаря
- методические указания
- соблюдение времени демонстрации
- оценка материалов представленных в шаблонах

3. Заключительная часть (после демонстрации задания – не ограничено во времени):

- уборка оборудования

Критерии оценки

Измеримая (объективная) оценка

О1	Использование гарнитуры	
О2	Отсутствует бейдж на момент демонстрации КЗ	
О3	Выполнение требований к внешнему виду участника (спортивная форма застегнута на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию, застегнуты карманы спортивных брюк); футболка (майка, поло) заправлена в спортивные брюки; отсутствуют свисающие концы одежды (в том числе завязки и шнурки) и булавки, иголки на одежде, а также острые и бьющиеся предметы	
О4	Волосы у волонтера и участника убраны в хвост, пучок или косу так, чтобы не закрывать отдельные части тела, ногти коротко острижены	
О5	Выполнение контроля внешнего вида волонтеров, отсутствия посторонних предметов в соответствии с инструкцией по ТБ и ОТ (производится во время подготовки площадки к демонстрации КЗ)	
О6	Представление экспертам документации в распечатанном виде в соответствии с представленным алгоритмом до начала демонстрации КЗ	

О7	Целесообразность размещения субъектов в процессе разучивания отдельных элементов аэробно-танцевального фрагмента	Участник и волонтеры должны находиться на безопасном расстоянии (отсутствуют несанкционированные касания и столкновения) друг от друга в процессе разучивания отдельных элементов аэробно-танцевального фрагмента в соответствии с заданной амплитудой
О8	Владение и демонстрация техники выполнения аэробно-танцевальных движений (отдельных элементов) участником	Качественный показ участника учитывающий: 1. положение туловища прямостоящее (отсутствует наклон относительно вертикальной оси); 2. Ноги занимают амортизирующую позицию; 3. При переносе тела, стопа должна полностью становиться на пол
О9	Методические указания (вербальные) затрагивают обозначение ведущей ноги в процессе разучивания отдельных элементов	Данный аспект применим для каждого отдельного элемента, если хотя бы один элемент не отражает описанный аспект, он обнуляется
О10	Методические указания (невербальные) затрагивают обозначение ведущей ноги в процессе разучивания отдельных элементов	Данный аспект применим для каждого отдельного элемента, если хотя бы один элемент не отражает описанный аспект, он обнуляется
О11	Методические указания (вербальные) затрагивают обозначение направления движения в процессе разучивания отдельных элементов	Данный аспект применим для каждого отдельного элемента, если хотя бы один элемент не отражает описанный аспект, он обнуляется
О12	Методические указания (невербальные) затрагивают обозначение направления движения в процессе разучивания отдельных элементов	Данный аспект применим для каждого отдельного элемента, если хотя бы один элемент не отражает описанный аспект, он обнуляется
О13	Методические указания (вербальные) направлены на использование счета/подсчета в процессе разучивания отдельных элементов	Данный аспект применим для каждого отдельного элемента, если хотя бы один элемент не отражает описанный аспект, он обнуляется
О14	Методические указания (невербальные) направлены на использование счета/подсчета в процессе разучивания отдельных элементов	Данный аспект применим для каждого отдельного элемента, если хотя бы один элемент не отражает описанный аспект, он обнуляется
О15	Методические указания (вербальные) направлены на обозначение шагов в процессе разучивания отдельных элементов	Данный аспект применим для каждого отдельного элемента, если хотя бы один элемент не отражает описанный аспект, он обнуляется
О16	Методические указания (невербальные) направлены на обозначение шагов в процессе разучивания отдельных элементов	Данный аспект применим для каждого отдельного элемента, если хотя бы один элемент не отражает описанный аспект, он обнуляется
О17	Использование приема предварительного показа в процессе разучивания отдельных элементов	Данный аспект применим для каждого отдельного элемента, если хотя бы один элемент не отражает описанный аспект, он обнуляется

О18	Выполнение участником движений с учетом музыкальной грамоты в процессе разучивания отдельных элементов аэробно-танцевального фрагмента	Оценивается факт наличия
О19	Инструктаж по технике выполнения движений АТФ соответствует описанию	Описание инструктажа по технике выполнения движений АТФ затрагивает: положение стопы - 0,2; положение колена - 0,2; положение туловища - 0,2; положение головы - 0,2; амплитуду движений - 0,2
О20	Наличие методических указаний для корректировки положения стопы с точки зрения ТБ	
О21	Наличие методических указаний для корректировки положения колен с точки зрения ТБ	
О22	Наличие методических указаний для корректировки положения туловища с точки зрения ТБ	
О23	Наличие методических указаний для корректировки положения головы с точки зрения ТБ	
О24	Целесообразность размещения субъектов в процессе выполнения итоговой комбинации аэробно-танцевального фрагмента	Участник и волонтеры должны находиться на безопасном расстоянии (отсутствуют несанкционированные касания и столкновения) друг от друга в процессе выполнения итоговой комбинации аэробно-танцевального фрагмента в соответствии с заданной амплитудой
О25	Методические указания (вербальные) затрагивают обозначение ведущей ноги в процессе выполнения итоговой комбинации	фиксируется факт наличия в итоговой комбинации ссылки на данный аспект
О26	Методические указания (невербальные) затрагивают обозначение ведущей ноги в процессе выполнения итоговой комбинации	фиксируется факт наличия в итоговой комбинации ссылки на данный аспект
О27	Методические указания (вербальные) затрагивают обозначение направления движения в процессе выполнения итоговой комбинации	фиксируется факт наличия в итоговой комбинации ссылки на данный аспект
О28	Методические указания (невербальные) затрагивают обозначение направления движения в процессе выполнения итоговой комбинации	фиксируется факт наличия в итоговой комбинации ссылки на данный аспект
О29	Методические указания (вербальные) направлены на использование счета/подсчета в процессе выполнения итоговой комбинации	фиксируется факт наличия в итоговой комбинации ссылки на данный аспект
О30	Методические указания (невербальные) направлены на использование счета/подсчета в процессе выполнения итоговой комбинации	фиксируется факт наличия в итоговой комбинации ссылки на данный аспект

О31	Методические указания (вербальные) направлены обозначение шагов в процессе выполнения итоговой комбинации	фиксируется факт наличия в итоговой комбинации ссылки на данный аспект
О32	Методические указания (невербальные) направлены обозначение шагов в процессе выполнения итоговой комбинации	фиксируется факт наличия в итоговой комбинации ссылки на данный аспект
О33	Вариация базовых шагов содержат элементы отражающие заданную тематику	
О34	Хореография рук содержит элементы отражающие заданную тематику	
О35	Использование метода "показ спиной к занимающимся" в процессе демонстрации задания	Оценивается факт наличия
О36	Использование метода "показ лицом к занимающимся" в процессе демонстрации задания	Оценивается факт наличия
О37	Использование метода "зеркальный показ" в процессе демонстрации задания	Оценивается факт наличия
О38	Отсутствие уменьшительно-ласкательных суффиксов в речи участника	Оценивается факт наличия применения в рамках обозначения частей тела, но не имеет отношения к стилизованных элементам, которые необходимы по теме АТФ
О39	Применение профессиональной терминологии при обозначении каждого аэробно-танцевального движения	Если имеется минимум 1 ошибка, аспект обнуляется
О40	Выполнение участником движений с учетом музыкальной грамоты в процессе выполнения итоговой комбинации аэробно-танцевального фрагмента	Оценивается факт наличия
О41	Музыкальное сопровождение соответствует заданной теме в процессе выполнения итоговой комбинации	
О42	Музыкальное сопровождение (созданное с использованием программы Audacity) содержит не менее 2-х музыкальных композиций	
О43	Базовые шаги представленные в шаблоне фрагмента итоговой комбинации соответствуют их вариациям	как в шаблоне так и в практической демонстрации
О44	Вариации ног, описанные в шаблоне, понятны и практически продемонстрированы во фрагменте итоговой комбинации	
О45	Хореография рук, описанная в шаблоне, понятна и практически продемонстрирована во фрагменте итоговой комбинации	
О46	Направления перемещений, указанные в шаблоне, понятны и практически продемонстрированы во фрагменте итоговой комбинации	

O47	Демонстрация заданий в пределах демонстрационной зоны, отсутствие сознательного выхода за пределы площадки	
O48	Приведение площадки в порядок после демонстрации конкурсного задания	Аккуратное возвращение используемого в ходе демонстрации конкурсного задания инвентаря на исходное место, руководство волонтерами или самостоятельная деятельность по уборке площадки; закрытие ранее открытых программ или мультимедийного контента на интерактивной доске); разметка, нанесенная на площадку (мел, скотч), должна быть удалена
O49	Показатель моторной плотности	80% и более - 0,5; 70 - 79,9% - 0,3; 69,9% и менее - 0,0
O50	Соблюдение временного регламента демонстрации КЗ	аспект обнуляется если участник затратил на демонстрацию КЗ менее 6 мин.18 сек. или превысил лимит 7 мин.

Судейская (джажмент) оценка

J1	**Сообщение целевой аудитории идеи аэробно-танцевального фрагмента в соответствии с заданной темой**		
		0	Идея, сообщаемая аудитории не соответствует заданной теме и/или не озвучена
		1	Монотонное сообщение идеи аэробно-танцевального фрагмента в соответствии с заданной темой.
		2	Сообщение идеи аэробно-танцевального фрагмента соответствует заданной теме, имеет эмоциональный характер, но не создает целостный образ и не мотивирует аудиторию.
		3	Сообщение идеи аэробно-танцевального фрагмента соответствует заданной теме, создает яркий-эмоциональный образ и мотивацию аудитории.
J2	**Достижение участником синхронного выполнение движений итоговой комбинации аэробно-танцевального фрагмента волонтерами**		
		0	1-2 волонтера синхронно выполняют движения итоговой комбинации аэробно-танцевального фрагмента
		1	3 волонтера синхронно выполняют движения итоговой комбинации аэробно-танцевального фрагмента
		2	4-5 волонтеров синхронно выполняют движения итоговой комбинации аэробно-танцевального фрагмента
		3	Все волонтеры синхронно выполняют движения итоговой комбинации аэробно-танцевального фрагмента
J3	**Практическое воплощение идеи аэробно-танцевального фрагмента в соответствии с заданной темой**		
		0	1. Если идея не соответствует условиям; 2. Практическое воплощение идеи отсутствует или непонятно
		1	Практическое воплощение идеи понятно, но не впечатляет и не побуждает к конкретным действиям.
		2	Практическое воплощение идеи понятно, впечатляет, соответствует событию, но не побуждает к конкретным действиям.

		3	Практическое воплощение идеи понятно, впечатляет, запоминается, соответствует событию, волнует, меняет сознание и побуждает к конкретным действиям, продолжая «свою жизнь» после завершения выступления участника
J4	**Жесты и мимика**		
		0	Выступление сопровождается ощущением скованности и неуверенности
		1	Выступление выглядит уверенно, но монотонно. Мимика и жесты не способствуют раскрытию идеи АТФ.
		2	Выступление сопровождается уместными жестами и мимикой и способствует проявлению личностных качеств участника и реализации идеи АТФ
		3	Выступление сопровождается жестами и мимикой, способствующими проявлению личностных качеств участника и вызывающими желание приобщиться к практической реализации данной идеи.
J5	**Голос**		
		0	Сила, высота и темп голоса не передают личностных и профессиональных качеств, не создают аудиальный образ идеи АТФ
		1	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной теме, не создавая целостный аудиальный образ идеи АТФ
		2	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной теме для поддержания интереса аудитории и создания аудиального образа идеи АТФ
		3	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной теме для поддержания интереса аудитории на протяжении всего выступления, создавая аудиальный образ идеи АТФ, который продолжает «свою жизнь» после завершения выступления участника
J6	**Творческий подход в практической демонстрации итоговой комбинации АТФ с учетом заданной тематики**		1. Наличие перестроений; 2. Эффект шоу (носит разные окрасы); 3. Смена направления в пространстве; 4. Разбивка на подгруппы с целью последовательного включения; 5. Комбинация играет разными цветами с учетом заданной тематики; 6. Добавлены специальные голосовые акценты для отражения специфики заложенной тематики; 7. Итоговая точка; 8. Использование атрибутики с учетом заданной тематики
		0	Наличие 1-2 компонентов из описанных
		1	Наличие 3-4 компонентов из описанных
		2	Наличие 5-6 компонентов из описанных
		3	Наличие 7-8 компонентов из описанных

Проведение процедуры оценивания работ через Google-форму (протокол)

1. Просмотрите демонстрацию конкурсного задания участника (слушателя)
2. С помощью QR-кода или ссылки на смартфоне/компьютере перейдите в Google-форму (протокол)
3. Заполните Google-форму (протокол) пока идет демонстрация задания
4. Обсуждение результатов

Ссылка на Google-форму (протокол):

https://docs.google.com/forms/d/1RGptoHKnaQFMOSWqpYrk04-SrXkMRjF4GqyVeHOxvlc/edit

Заметки: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Модуль 7.
Модуль А. «Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися»

Тема 7.1 Мастер-класс от чемпиона и тренера сборной по Модулю А. «Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися»

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

30% изменений в задании – это клиент (волонтер), который прикрепляется к участнику путем проведения жеребьевки

По итогу времени на выполнение у участника должны быть готовы:

1. Видео-фрагмент индивидуального тренировочного занятия на 6-8 минут
2. Распечатанная карта анализа
3. Составленная карта с содержанием тренировочного процесса

Требования к подготовительной части:

1. На протяжении выполнения данного задания в части тестирования, за каждым участников закрепляется эксперт по жеребьевке и в дополнении волонтер несущий функцию «видеофиксации».
2. На площадке должны быть обозначены зоны для тестирования, в которых может находится строго один участник (с сопровождающими его экспертов и волонтером), пока один участник не завершил тестирование в данной зоне, другой участник ожидает совей очереди или выполняет другой тест.
3. Зона многофункциональной рамы должна быть поделена по диагонали и каждая сторона маркируется номером «1» / «2». Эти зоны должны быть обозначены участникам до начала задания.
4. Участник решает сам, когда ему необходимо отпустить своего клиента (волонтера) с площадки, но работать с ним можно не более установленного времени в задании.

Видео мастер-класс
по модулю А. «Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися»

Scan me

https://youtu.be/NhEItCG7SuE

Задание для слушателей, в процессе просмотра мастер-класса зафиксируйте:

1. Какое оборудование использовалось в процессе демонстрации задания:

- _____

2. Сколько функций МФР было включено в тренировку, перечислите в привязки к упражнениям:

- _____

3. Каково было направление тренировочной деятельности:

- _____

4. Количество упражнений включенных в тренировку:

- _____

5. На что были направлены методические указания и в каких упражнениях это просматривалось:

- _____
- _____
- _____

6. Была ли выполнена регулировка оборудования с учетом индивидуальных особенностей клиента (волонтера), если да, то какое и как именно?

- _____
- _____
- _____

Эталон-образец заполнения

Ф.И.О. участника Земскова Анна Вячеславовна

Индивидуальная карта оценки текущего физического (состояния) развития волонтера

Номер волонтера по жеребьевке 4

Возраст 18 пол мужской

Дата составления 07.03.2019

Длина тела, см 164 Масса тела, кг 61 Пульс покоя уд/мин 65

Предпочитаемые виды двигательной активности: бег, силовые тренировки

Периодичность занятий физическими упражнениями: 4 раза в неделю

Наличие противопоказаний к занятиям физическими упражнениями: нет

Тест/Функциональная проба		Значения	Оценка показателей индекса/функциональной пробы
Кистевая динамометрия	Правая рука	30,1	Ниже возрастной нормы
	Левая рука	31,7	Ниже возрастной нормы
Силовой индекс		52	Низкий
Массо-ростовой индекс Кетле2		22,7	Ггармоничное
Коррекция массы тела		-4,5 до +0,9 кг	В данный момент у волонтера нет необходимости в коррекции веса тела, но чтобы оставаться в пределах нормы волонтер может сбросить вес но не более на 4,5 кг и поправиться не более чем на 0,9 кг
Индекс Руфье		P_1 21; P_2 28; P_3 24; ИР= 9,2	Средний
Подвижность суставов	плечевого сустава	Правый Отлично; Левый Отлично	Отлично
	тазобедренного сустава	отлично	Отлично

Анализ полученных результатов тестирования. Исходя из результатов тестирования, мы видим, что, показатели кистевой динамометрии правой и левой руки не соответствуют возрастной норме; силовой индекс низкий; массо-ростовой индекс указывает на гармоничное развитие, а значит коррекция массы тела не требуется; показатели работы сердца при динамической работе средние; подвижность плечевых и тазобедренного сустава отличные. Это позволяет нам сделать вывод о том, что волонтер на момент тестирования имеет средний уровень физического состояния. Учитывая личные предпочтения, а именно занятия бегом и силовые тренировки для реализации индивидуального запроса повышение силовых способностей, считаю необходимым проводить на начальном этапе тренировочные занятия с интенсивностью (60 - 70%), это означает, что рабочим пульсом будут следующие показатели ЧСС 147-161 ударов в минуту во время тренировочного занятия, в соответствии с формулой Карвонина.

План индивидуальной тренировки

Ф.И.О. участника: Земскова Анна Вячеславовна

Цель с учетом индивидуального запроса: повысить силовые способности

Фактический уровень физической подготовленности: средний

Индивидуальные особенности, которые необходимо учесть при составлении плана: нет

Задачи (по направлениям тренировочных занятий):
1. Повысить силовые способности
2. Поддерживать уровень аэробной выносливости
3. Поддерживать уровень развития гибкости

Дни недели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Направленность тренировочных занятий[1]	Тренировка силовых показателей 70% + тренировка развития гибкости	Отдых	Тренировка аэробной выносливости 60% + тренировка развития гибкости 40%	Отдых	Тренировка силовых показателей 70% + тренировка развития гибкости 30%	Тренировка аэробной выносливости 40% + тренировка развития гибкости 60%	Отдых
Продолжительность Занятия мин	1 час		1 час		1 час	1 час	

[1] В процентах от общего времени занятия

Примерное содержание

Направление тренировки	Содержание упражнений / видов двигательной активности	Дозировка (объем и интенсивность)	Методические указания	Планируемый результат	Варианты усложнения
	Блок 1 (не менее 6 упражнений)				
Тренировка аэробной выносливости	1.Длительный бег	4 км при пульсе 142-168 ударов в минуту	Ноги полностью в коленях не выпрямляем, дыхание не задерживать, амортизировать коленями	Поддержание уровня аэробной выносливости и показателей Руфье	Через каждые 400 м ускорение на отрезок 100м
	2. Езда на велосипеде	4 км при пульсе 142-168 ударов в минуту	Дыхание не задерживать, контролировать пульс, туловище наклонено вперед		Через каждые 400 м ускорение на отрезок 100м
	3. Плавание	500 м при пульсе 142-168 ударов в минуту	Чередовать виды плавания, следить за дыханием и пульсом		Через каждый 90м увеличить темп на отрезок 10м
	4. Ходьба на лыжах	4 км при пульсе 142-168 ударов в минуту	Чередовать виды ходьбы, следить за дыханием и пульсом		Через каждые 400 м ускорение на отрезок 100м
	5. Прыжки через скакалку	3 х 3 мин при пульсе 142-168 ударов в минуту	Чередовать виды прыжков, работать на передней части стопы, амортизировать коленями, высоко не подпрыгивать, спину		Последние 15 сек каждой минуты увеличивать темп

			назад не отклонять		
	6. И.п.- о.с. 1- упор присев 2- прыжком упор лёжа 3- прыжком упор присев 4- о.с.	3 х 15 раз при пульсе 142-168 ударов в минуту	Спину не прогибать, кисть находиться под плечом		«Бёрпи» И.п.- о.с. 1- упор присев 2- прыжком упор лёжа 3- прыжком упор присев 4- выпрыгивание вверх
	Блок 2 (не менее 6 упражнений)				
Тренировка силовых показателей	1.И.п.- стоя на босу, медбол (1г) у груди 1-полуприсед, медбол у груди 2-выпрямляя ноги, бросок медбола правой рукой в мишень 3-4- то же левой рукой	3 х 10 р при пульсе 142-168 ударов в минуту	Колено не выходит за носок, спина прямая, живот подтянут	Повышение силовых способностей	Увеличение отягощения (2 кг)
	2. И.п.- лёжа на спине на наклонной скамье, медбол (1кг) вверх 1- подъём туловища, скручивание, бросок медбола в пол 2- и.п. 3-4- то же в другую сторону	3 х 10 р при пульсе 142-168 ударов в минуту	Больше скручивание, на усилие делать выдох		Увеличение отягощения (2 кг)
	3. И.п.- лёжа на босу на животе, руки вверх 1- прогнуться в поясничном отделе 2- и.п.	3 х 10 р при пульсе 142-168 ударов в минуту	Ноги от пола не отрывать, руки прижаты к ушам		Добавить отягощение (медбол 1 кг)
	4. И.п.- стоя спиной к гимнастической стенке, правая нога на 4 рейке, руки вверх	3 х 10 р при пульсе 142-168 ударов в минуту	Живот подтянут, колено не выходит за носок, спина		Добавить отягощение (медбол 1 кг)
	Выполнять сгибание и разгибание опорной ноги Затем смена положения ног		прямая		
	5. И.п.- стоя лицом к гимнастической стенке, ноги согнуты, руки держат резиновые амортизаторы Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах	3 х 10 р при пульсе 142-168 ударов в минуту	Руки до конца не выпрямлять, на усилие делать выдох, живот подтянут		Увеличить силу напряжения резиновых амортизаторов
	6. И.п.- вис на перекладине Подъём согнутых ног на 90 градусов	3 х 10 р при пульсе 142-168 ударов в минуту	Подкручивать таз, взгляд направлен вперед, на усилие делать выдох		Добавить отягощение (медбол 1 кг)
	Блок 3 (не менее 6 упражнений)				
Тренировка развития гибкости	1.И.п.- стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на 5 рейке, руки вверх Наклон туловища к ноге Затем смена положения	3 х 1 мин	Ноги не сгибать, дыхание не задерживать	Поддержание уровня гибкости	Увеличение амплитуды
	2. И.п.- стоя правым боком к гимнастической лестнице, левая нога на 5 рейке Наклон туловища к опорной ноге	3 х 1 мин	Ноги прямые, живот потянут		Увеличение амплитуды
	3. И.п.- стоя спиной к гимнастической лестнице, правая нога на 5 рейке, опорная нога согнута Выполнять пружинистые покачивания Затем смена положения	3 х 1 мин	Туловище вперед не наклонять, плечи опущены		Увеличение амплитуды
	4. И.п.- лёжа на животе, руки у плеч Прогнуться в поясничном отделе	3 х 1 мин	Плечи не поднимать, тянуться затылком вверх		Увеличение амплитуды

Комбинация упражнений основной части
для видеофрагмента

Номера упражнений / видов двигательной активности
№1 тренировка силовых показателей
№2 тренировка силовых показателей
№3 тренировка силовых показателей
№3 тренировка силовых показателей с усложнением
№4 тренировка силовых показателей
№6 тренировка силовых показателей
№6 тренировка силовых показателей С усложнением
№5 тренировка силовых показателей

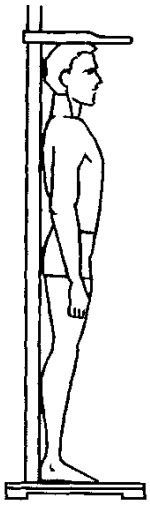
Перечень тестов

Направления тестирования	Тесты	Стр.
Определение антропометрических показателей роста и веса	Тест 1. Измерение роста и массы тела	156 - 157
Определение относительной величины мышечной силы (силового индекса)	Тест 2. Кистевая динамометрия	158
Определение подвижности суставов тела	Тест 3. Подвижность плечевых суставов	158
Определение подвижности суставов тела	Тест 4. Подвижность тазобедренных суставов	159
Определение состояния сердечно сосудистой системы	Тест 5. Измерение артериального давления Измерение пульса в покое за 1 минуту	159 - 160
Определение развития силы и выносливости мышц рук	Тест 6. Отжимание в упоре лежа («Пуш-ап»)	161
Определение развития силы и выносливости мышц ног	Тест 7. Поддержание статического положения в строго установленной позе	161 - 162
Оценка переносимости динамической нагрузки	Тест 8. Проба Руфье	162 - 164

Процедура проведения тестов

1. Измерение роста

Измеряемый босыми ногами (без обуви) становится на горизонтальную площадку ростомера спиной к его вертикальной стойке со свободно опущенными руками, хорошо сдвинутыми стопами ног и максимально разогнутыми коленями, касаясь стойки ростомера пятью точками: пятками, икрами голени, ягодицами, поверхностью спины между лопатками и затылком. Такое положение необходимо придать для того, чтобы сгладить влияние сутуловатости на величину длины тела. Голова измеряемого устанавливается так, чтобы нижний край глазницы находился в одной горизонтальной плоскости с центром наружного слухового отверстия. Следует проследить, чтобы измеряемый не вытягивался вверх и не подгибал колени. При измерении длины тела субъектов женского пола надо следить, чтобы поперечная планка касалась не



прически, а головы. После придания испытуемому описанной выше позы поперечную рейку антропометра или скользящую планку ростомера опускают на наивысшую точку головы и производят измерения с точностью до миллиметра (см. фото 1).

Точное определение длины тела стоя требует от исследователя максимума внимания, так как многие сравнительные расчеты производятся к длине тела, то есть выражаются в процентах от индивидуальной длины тела. Подобные исследования теряют всякую цену, если длина тела определена неправильно.

Примечание. При отсутствии ростомера и антропометра точное измерение длины тела можно произвести с помощью плоского ростомера и прямоугольного чертежного треугольника. Ростомер укрепляется с помощью кнопок по отвесу к плоской поверхности без плинтуса, чертежный треугольник служит поперечной планкой, измерения производят как обычно.

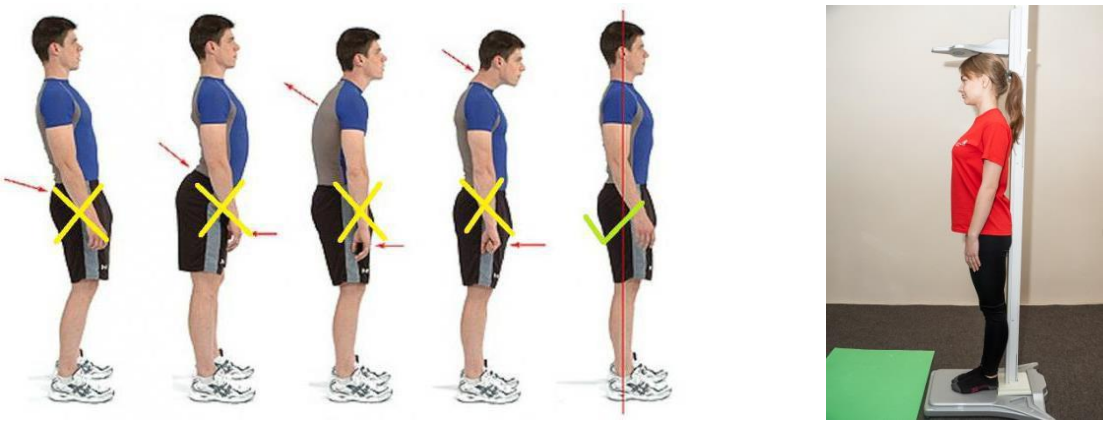


Фото 1. Эталон положения тела при измерении роста

2. Взвешивание

Взвешивание проводить, желательно в утренние часы, натощак.

Измеряемый босыми ногами (без обуви) становится на середину платформы весов; стоя спокойно, ровно. Взвешивание производится с точностью до 50 г. Масса тела измеряется в килограммах (кг) (см. фото 2).

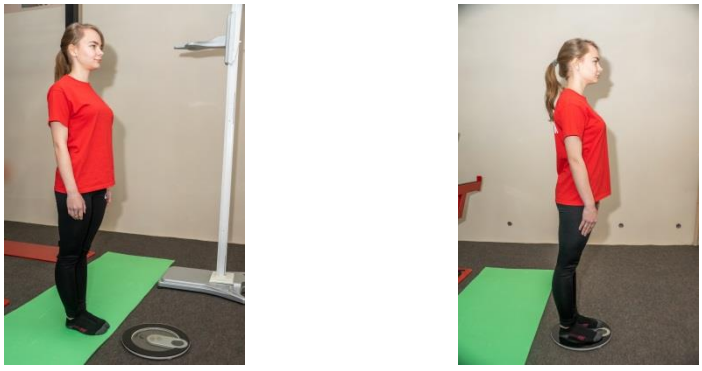


Фото 2. Эталон положения тела при взвешивании

3. Динамометрия

В положении стоя обследуемый берет динамометр и, вытянув руку в сторону (до угла 90^0 с туловищем) на выдохе, со всей силы сжимает прибор и удерживает это положение 3 секунды. При этом нельзя сходить с места, сгибать руку в локтевом суставе (см. фото 3).

Измерения проводятся 2 раза на каждую руку с интервалом 1-2 минуты между измерениями на одну руку, фиксируется лучший результат тестируемой руки.

Фото 3. Эталон положения руки при измерении динамометрии.

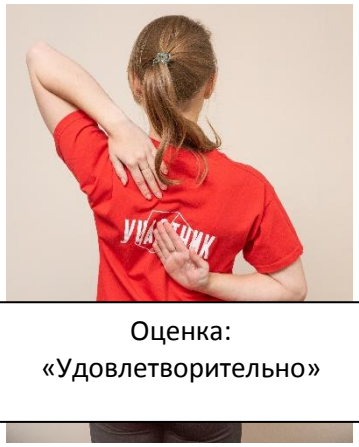
4. Подвижность в плечевых суставах

Встаньте прямо, узкая стойка ноги врозь (см. фото 4). Поднимите левую руку вверх и согните ее за головой. Правую руку опустите вниз и тоже согните за спиной. Попытайтесь соединить пальцы в замок и удерживайте его в течение 3-х секунд. Затем поменяйте руки и проделайте то же действие.

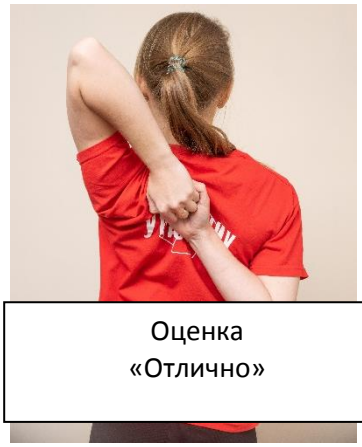
ВНИМАНИЕ: при выполнении не допускать наклона головы, туловища вперед, рывковых движений, движения выполняются плавно. Подбородок поднят, взгляд направлен вперед.

Фото 4. Эталон измерения подвижности в плечевых суставах.

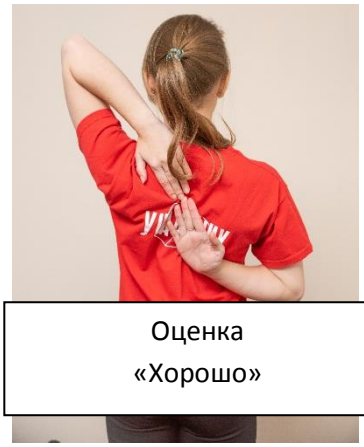
Результат



Оценка:
«Удовлетворительно»



Оценка
«Отлично»



Оценка
«Хорошо»

5. Подвижность в тазобедренных суставах

Внимание: Перед выполнением теста необходимо проделать небольшую разминку (2-3 упражнения под руководством конкурсанта), включающую легкий стретчинг мышц спины и задней поверхности бедра. Сам тест выполняется медленно без резких движений.

Для выполнения теста необходимо принять **и.п.** – сед ноги врозь (20-30 см), между ногами проводиться линия, на уровне которой находятся пятки тестируемого (ступни вертикально), от ее середины — перпендикулярно располагается рулетка отметкой 38 см, при этом нулевое значение находится на ближнем к тестируемому расстоянии. Тестируемый кладет одну ладонь на другую пальцы вместе, затем делает выдох и медленно накланяется вперед. Результат определяют по касанию средними пальцами соединенных рук рулетки и удержание этого положения в течение 3х секунд.

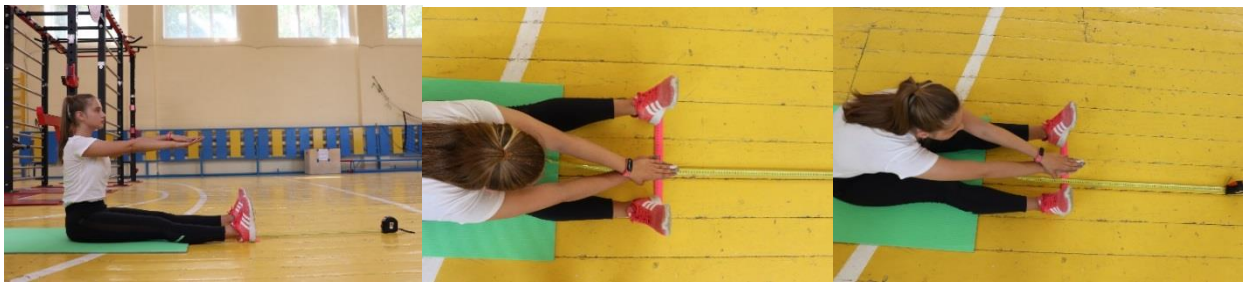


Фото 5. Исходное положение при тестировании подвижности в тазобедренных суставах

6. Процедура измерения артериального давления и пульса

Перед началом автоматического измерения давления и пульса испытуемому необходимо отдохнуть в положении сидя не менее 5 минут.

Усадите исследуемого на стул со спинкой, и проследите за правильностью положения тела – спина расслаблена с опорой на спинку стула, ноги опущены на пол, не напряжены и не перекрещены. Освободите

левое (правое) плечо от одежды. Проследите, чтобы одежда не вызывала сдавливания и не мешала наложению манжеты. Манжета накладывается на плечо руки плотно, но без сдавливания (можно просунуть палец под манжету). Манжета должна находиться на уровне сердца, а ее нижний край располагаться на 2 пальца выше локтевого сгиба. Пневматический шланг, идущий к аппарату, должен быть обращен в сторону кисти и располагаться по центру локтевой ямки (по ходу условной линии, соединяющей его со средним пальцем кисти). Края одежды не должны попадать под манжету и не создавать складок – это влияет на результат процедуры (это не относится к футболке).

Уложите руку на стол таким образом, чтобы она была согнута в локте, лежала на поверхности опоры разгибательной поверхностью предплечья и была абсолютно расслабленной (фото 6а).

После измерения оцените показатели давления и пульса на дисплее, запишите и озвучьте их.

Выключите тонометр, снимите манжету.

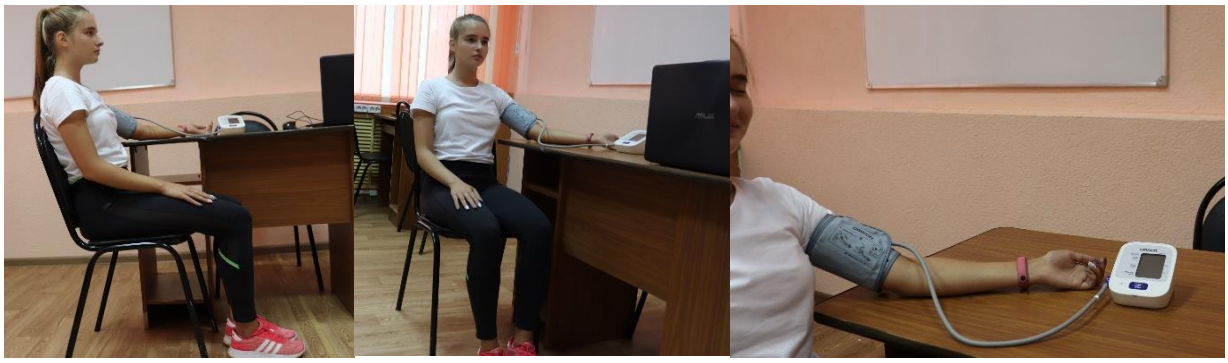


Фото 6а. Эталон положения тела при измерении артериального давления

Внимание: Во время подготовки к измерению давления и в процессе измерения артериального давления следует сидеть неподвижно, дышать спокойно, нельзя двигаться и менять, положение рук и ног и разговаривать. Если произошло что-то из выше перечисленного, то необходимо произвести повторную процедуру измерения давления по установленной процедуре.

Фото 6 б. Нарушения положения ног при подготовке и в процессе измерения артериального давления

7. Тест на силу и выносливость мышц рук

Отжимание от пола из исходного положения – упор лежа (девушки упор лежа с опорой на колени), руки располагаются на ширине плеч (кисть под плечом) (фото 8). Необходимо при отжимании сохранять тело прямым (голова, плечи, таз одна линия). При сгибании рук (угол сгибания в локтевом суставе более 90^0, угол отведения плеча не более 45^0) грудь приближать к полу на расстояние 7-8 см. при нарушении техники тест прекращается, засчитывается количество правильно выполненных отжиманий.

Фото 7. Эталон положения тела при выполнении отжиманий от пола.

8. Тест на силу и выносливость мышц ног.

И.п. – стоя ноги врозь (на ширине плеч, стопы не разворачивать) спиной к опоре многофункциональной рамы на расстоянии шага, выполнить приседание так, чтобы бедро и голень были под углом 90 градусов, руки на пояс, спина касается опоры. Сохранить позу как можно дольше. Фиксируется время удержания неподвижной позы.

Внимание: начинать выполнение теста можно только при контроле со стороны конкурсанта, в процессе принятия волонтером исходного положения и его корректировке (при необходимости) конкурсант должен действовать быстро и без промедлений. Тест необходимо завершить при появлении

тремора, и попытках изменить позу (непроизвольные движения), ощущения жжения в мышцах ног (со слов испытуемого) и обязательно оказать помощь испытуемому при выходе из исходного положения. Если время выполнения теста превышает норматив, можно остановить его выполнение.

Фото 8. Эталон положения тела при выполнении теста на выносливость мышц ног

9. Проба Руфье

Перед тестированием исследуемый ложится на спину и сохраняет спокойное состояние в течение не менее 5 минут. В это время можно лежать с закрытыми глазами. Дышать нужно спокойно, не разговаривать (см. фото 9а).

Через 5 минут отдыха проводится подсчет частоты пульса на лучевой артерии за 15 секунд (P_1).

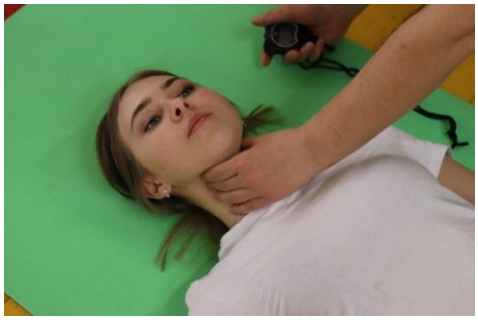
Пульс определяется двумя (или тремя) пальцами: подушечки указательного и среднего (указательного, среднего и безымянного) пальцев следует поставить на область запястья, на 2 см ниже ладонной линии у наружного края. Слегка надавить на лучевую артерию (см. фото 9 б), затем громко озвучить его.

Фото 9а. Эталон положения волонтера при измерении пульса

Нарушение положения волонтера при измерении пульса

Фото 9б. Эталон положения руки при измерении пульса

Нарушение положения руки при измерении пульса



Нарушение положения руки При измерении пульса

Нарушение положения руки при измерении пульса

Затем тестируемый встает и выполняет подряд 30 глубоких приседаний из И.п.– стойка ноги врозь, приседая руки вперед, в момент приседа угол между бедром и голенью должен составлять не более 45 градусов (см. фото 10).

Исследователь следит за нужным темпом (задаёт его голосом по необходимости), чтобы испытуемый «уложился» в 45 секунд ± 1 секунда. После этого исследуемый прекращает нагрузку и снова ложится на спину.

В это время подсчитывается частота пульса в первые 15 секунд отдыха (P_2).

Затем тестируемый отдыхает спокойно без движений, в течение 30 секунд, а после этого определяется частота пульса в течение последующих 15 секунд (P_3), то есть в конце первой минуты восстановительного периода.

Фото 10. Эталон выполнения пробы Руфье

Нарушение эталона выполнения пробы Руфье

Эталон выполнения пробы Руфье (положение рук)

Нарушение эталона выполнения пробы Руфье (положение рук)

Требования к последовательности выполнения тестов и проб

1. Измерение артериального давления и пульса	} последовательность не принципиальна
2. Измерение роста	
3. Измерение веса	
4. Проба Руфье	**Неизменное место**
5. Кистевая динамометрия	} последовательность не принципиальна
6. Подвижность плечевых суставов	
7. Подвижность в тазобедренных суставах	
8. Выносливость мышц ног	} последовательность не принципиальна
9. Выносливость мышц рук	

Индекс Кетле 2 (индекс массы тела) определяется по следующей формуле:

ИМТ = вес (кг) : (рост (м)^2)*

Где ИМТ – индекс массы тела

*при переводе роста из сантиметров в метры, после запятой остается результат до сотой доли, ***например*** 166 см -1,66 м и это значение возводим в квадрат, получаем результат 2,7556 округляем до двух знаков после запятой 2,76 и именно этот результат используем для расчетов ИМТ.

Например **ИМТ = 58 : 2,76 = 21,0144927536, округляем до десятых долей 21,0**

Формализованные оценки показателей физического здоровья школьников – мальчиков 14-18 лет

1. Масса-ростовой индекс Кетле 2 (кг/м^2)

Возраст (лет)	Оценка				
	дефицит массы	гармоничное (-)	гармоничное	гармоничное (+)	тучное
14	<17	17,1-18,9	19,0-21,0	21,1-22,9	>23
15	<17	17,1-18,9	19,0-21,0	21,1-22,9	>23
16	<18	18,1-19,9	20,0-22,0	22,1-23,9	>24
17	<19	19,1-20,9	21,0-23,0	23,1-24,9	>25
18	<19	19,1-20,9	21,0-23,0	23,1-24,9	>25

Формализованные оценки показателей физического здоровья школьниц - девочек 14-18лет

1. Масса-ростовой индекс Кетле 2 (кг/м^2)

Возраст (лет)	Оценка				
	дефицит массы	гармоничное (-)	гармоничное	гармоничное (+)	тучное
14	<17	17,1-18,9	19,0-21,0	21,1-22,9	>23
15	<18	18,1-19,9	20,0-22,0	22,1-23,9	>24
16	<19	19,1-20,9	21,0-23,0	23,1-24,9	>25
17	<20	20,1-21,9	22,0-24,0	24,1-25,9	>26
18	<20	20,1-21,9	22,0-24,0	24,1-25,9	>26

Формализованные оценки показателей физического здоровья волонтеров 19 лет и старше

Классификация состояний здоровья в зависимости от ИМТ	ИМТ		Риск для здоровья	Что делать
	18-25 лет	более 25 лет		
Анорексия нервная. Анорексия атароксическая.	Вес менее 15% от ожидаемого, ИМТ менее 17,5		Высокий	Рекомендуется повышение массы тела, лечение анорексии.
Дефицит массы тела	Менее 18,5		Отсутствует	
Норма	19,5-22,9	20,0-25,9		
Избыток массы тела	23,0-27,4	26,0-27,9	Повышенный	Рекомендуется снижение массы тела
Ожирение I степени	27,5-29,9	28,0-30,9	Повышенный	Рекомендуется снижение массы тела
Ожирение II степени	30,0-34,9	31,0-35,9	Высокий	Настоятельно рекомендуется снижение массы тела
Ожирение III степени	35,0-39,9	36,0-40,9	Очень высокий	Настоятельно рекомендуется снижение массы тела
Ожирение IV степени	40,0 и выше	41,0 и выше	Чрезвычайно высокий	Необходимо немедленное снижение массы тела

Для получения сведений по необходимости коррекции массы тела, можно использовать формулу определения избыточного веса.

Необходимо воспользоваться также таблицей индекса Кетле 2 и формулой по его расчету, только изменить ее следующим образом:

Избыточный вес = вес (кг) фактический – нормальный ИМТ (по таблице)× (рост (м))^2

Оценка силового индекса

Для определения силового показателя необходимо найти среднее значение между лучшими показателями кистевой динамометрии правой и левой руки, полученными в ходе тестирования.

Уровень	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Баллы	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Юноши (кг)	40 и менее	41 – 45	46 – 50	51 – 55	56 и более
Девушки (кг)	20 и менее	21 – 30	31 – 35	36 – 40	41 и более

Нормы пульса в зависимости от возраста

Возраст	Границы нормы пульса (уд/мин)
12-15 лет	55-95
15-50 лет	60-80
50-60 лет	64-84
60-80 лет	69-89

Формула Карвонена

Расчет рабочего пульса **(**ЧСС**)** при занятиях фитнесом можно произвести при помощи формулы Карвонена**.**

Расчет рабочего пульса по формуле Карвонена

ЧССр = [(220 – возраст) – ЧССп] х ИТН + ЧССп

где, **ЧССр** – это пульс, рекомендуемый для кардиотренировки

ЧССп – это пульс в покое (его измерять необходимо после 5 минут полного покоя при помощи браслета)

ИТН – это интенсивность планируемой нагрузки, в зависимости от полученных результатов тестирования (в формуле вместо 30%, 50%, 60% - 80% используется коэффициент 0,3; 0,5; 0,6 – 0,8).

Измерение пульса производят спустя 3 – 5 минут после начала кардиотренировки, затем по мере необходимости или по самочувствию.

Подвижность в плечевых суставах

Фиксация результатов

Озвучивание	Фиксация в карте	Визуализация результатов теста
Отлично	Отличная	Удержание пальцев в замке в течение 3 сек.
Хорошо	Хорошая	Касание пальцев обеих рук в течение 3 сек.
Удовлетворительно	Удовлетворительная	Отсутствует касание

Оценка подвижности плечевых суставов

Оценка подвижности		Результат для анализа	Оценка в балах
Левая рука	**Правая рука**		
Отлично	Отлично	Отлично	**5**
Отлично	Хорошо	Хороший	**4**
Хорошо	Отлично		
Хорошо	Хорошо	Средний	**3**
Хорошо	Удовлетворительно	Ниже среднего	**2**
Удовлетворительно	Хорошо		
Отлично	Удовлетворительно	Низкий	**1**
Удовлетворительно	Отлично		
Удовлетворительно	Удовлетворительно	Очень низкий	**0**

Подвижность в тазобедренных суставах и эластичность задней поверхности бедра

Юноши/Мужчины (расстояние в сантиметрах)

Оценка в баллах	Уровень подготовленность	Возраст в годах		
		15-17	18-25	26-35
7	Отличный	> 53	> 51	> 49
6	Хороший	48-53	46-51	46-48
5	Выше среднего	45-47	43-45	42-45
4	Средний	40-44	38-42	38-41
3	Ниже среднего	35-39	33-37	32-37
2	Низкий	30-34	25-32	25-31
1	Очень низкий	< 30	< 25	< 22

Девушки/Женщины (расстояние в сантиметрах)

Оценка в баллах	Уровень подготовленность	Возраст в годах		
		15-17	18-25	26-35
7	Отличный	> 68	> 61	> 57
6	Хороший	60-67	53-60	51-57
5	Выше среднего	55-59	49-52	48-50
4	Средний	51-54	46-48	46-47
3	Ниже среднего	47-50	42-45	41-45
2	Низкий	43-46	36-41	36-40
1	Очень низкий	< 43	< 41	< 36

Оценка возрастной нормы артериального давления

	Возраст	Минимальные значения	Норма	Максимальные значения
1.	14-19 лет	75/50	117/77	120/82
2.	20-24 года	108/75	120/79	132/83
3.	25-29 лет	109/76	121/80	133/84
4.	30-34 года	110/77	122/81	134/85

Оценка силовой выносливости мышц рук

Юноши/Мужчины (стандартное положение, количество повторений)

Оценка в баллах	Уровень подготовленность	Возраст в годах		
		15-16	17-19	20-29
5	Отличный	> 50	> 51	> 43
4	Хороший	34-49	35-50	30-42
3	Средний	18-33	19-34	17-29
2	Ниже среднего	4-17	4-18	4-16
1	Плохой	< 3	< 3	< 3

Девушки/Женщины (модифицированное положение, количество повторений)

Оценка в баллах	Уровень подготовленность	Возраст в годах		
		15-16	17-19	20-29
5	Отличный	> 30	> 32	> 33
4	Хороший	20-29	21-31	23-32
3	Средний	10-19	11-20	12-22
2	Ниже среднего	1-9	1-10	1-11
1	Плохой	0	0	0

Оценка силовой выносливости мышц ног

Юноши/Мужчины (сек)

Оценка в баллах	Уровень подготовленность	Возраст в годах	
		15-20	20-30
7	Отличный	> 110	> 120
6	Хороший	100-110	110-119
5	Выше среднего	90-99	100-109
4	Средний	80-89	89-99
3	Ниже среднего	70-79	78-88
2	Низкий	61-69	70-77
1	Очень низкий	< 60	< 70

Девушки/Женщины (сек)

Оценка в баллах	Уровень подготовленность	Возраст в годах	
		15-20	20-30
7	Отличный	> 100	> 110
6	Хороший	96-100	100-110
5	Выше среднего	86-95	90-99
4	Средний	75-85	80-89
3	Ниже среднего	66-74	70-79
2	Низкий	61-65	62-69
1	Очень низкий	< 60	< 61

Расчет индекса Руфье

Полученные данные нужно подставить в формулу Руфье:

$$ИР = (4 \times (P_1+P_2+P_3) - 200)/10$$

где ИР – индекс Руфье, а P_1, P_2 и P_3 – ЧСС за 15 секунд.

Индекс Руфье для юношей и девушек, усл. ед.

Возраст (лет)	Оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Баллы	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
13-14	>16,5	16,4-11,5	11,4-9,5	9,4-6,6	<6,5
15-18	>15,0	14,9-10,0	9,9-8,0	7,9-5,1	< 5,0
19 и старше	15,1 – 20	10,1 – 15	5,1 – 10	-	0,1 – 5

Общая оценка физической подготовленности (полученные результаты суммарно по блокам)

Направление	Суммарное количество балов	Уровень физической подготовленности	Период тренировки
Гибкость	11-12	Высокий	Тренировочный
	8-10	Средний	Подготовительный
	1-7	Низкий	Адаптационный
Аэробная выносливость	5	Высокий	Тренировочный
	3-4	Средний	Подготовительный
	1-2	Низкий	Адаптационный
Силовая выносливость	15-17	Высокий	Тренировочный
	10-14	Средний	Подготовительный
	3-9	Низкий	Адаптационный

ФИО участника_____

Индивидуальная карта оценки текущего физического состояния волонтера

Номер волонтера по жеребьевке_____
Возраст _____**пол** _____
Дата составления_____
Длина тела, см _____ Масса тела, кг_____
Пульс покоя уд/мин _____ Артериальное давление, мл. рт.ст._____
Желаемый результат по итогам тренировочной деятельности, по выбору волонтера:

Предпочитаемые виды двигательной активности:

Пищевые предпочтения (предпочтения в еде/ пищевые аллергены):

Периодичность занятий физическими упражнениями на данный момент:

Наличие противопоказаний (заболеваний) к занятиям физическими упражнениями:

Тест/Функциональная проба		**Полученное значение**			**Оценка показателей индекса / функциональной пробы**	**Оценка показателей в баллах**
Кистевая динамометрия	Правая рука	_____/_____				
	Левая рука	_____/_____				
Силовой индекс						
Массо-ростовой индекс Кетле2						
Коррекция массы тела						
Артериальное давление		_____/_____				
Индекс Руфье		P_1	P_2	P_3		
		ИР=				
Выносливость мышц рук (раз)						
Выносливость мышц ног (с)						
Подвижность суставов	тазобедренных суставов (см)					
	плечевых суставов	правого		левого		

Общая оценка физической подготовленности
(полученные результаты суммарно по блокам)

Направление	Суммарное количество балов	Уровень физической подготовленности	Период тренировки
Гибкость			
Аэробная выносливость			
Силовая выносливость			

Анализ полученных результатов тестирования и рекомендации по тренировочным нагрузкам

1. Выявленный уровень развития гибкости волонтера находится на низком/ среднем/ высоком уровне (необходимое подчеркнуть), что соответствует адаптационному/ подготовительному/ тренировочному периоду (необходимое подчеркнуть) в связи с этим физическая нагрузка будет планироваться с учетом следующих параметров тренировки:

- время удержания позы - …….сек;
- амплитуда движений - ……;
- количество повторений упражнения - ……..раз;
- количество занятий в неделю - ……раз;
- продолжительность занятий - …..мин
- скорость выполнения - …….

2. Выявленный уровень развития аэробной выносливость волонтера находится на низком/среднем/высоком уровне (необходимое подчеркнуть), что соответствует адаптационному/ подготовительному/ тренировочному периоду (необходимое подчеркнуть) в связи с этим физическая нагрузка будет планироваться с учетом следующих параметров тренировки:

- интенсивность от максимального ЧСС - …%;
- продолжительность занятия - ……мин;
- количество занятий в неделю - …..раз

3. Выявленный уровень развития силы волонтера находится на низком/среднем/высоком уровне (необходимое подчеркнуть), что соответствует адаптационному/ подготовительному/ тренировочному периоду (необходимое подчеркнуть) в связи с этим физическая нагрузка будет планироваться с учетом следующих параметров тренировки:

- интенсивность от максимального ЧСС - …%;
- вес отягощения - …….%;
- количество повторений - ….раз;
- количество подходов - ….раз;
- пауза между подходами - ….сек/мин;
- количество мышечных групп за одну тренировку - ……;
- количество занятий в неделю - ……..раз;
- виды работ - ……;
- темп выполнения - …….

Учитывая личные предпочтения волонтера……., для реализации индивидуального запроса……, считаю необходимым проводить на ……. этапе тренировочные занятия с интенсивностью (% - %), это означает, что рабочим пульсом будут следующие показатели ЧСС (расчет по формуле Карвонена) во время тренировочного занятия.

Таблица основных параметров индивидуальной силовой тренировки

Параметры тренировки	Адаптационный период (низкий уровень подготовленности)		Подготовительный период (средний уровень подготовленности)		Тренировочный период (высокий уровень подготовленности)	
	Муж	Жен	Муж	Жен	Аэробная силовая тренир.	Силовая выносливость
Интенсивность от мах ЧСС	30%	30%	50%	50%	60 -80%	70-90%
Вес отягощения	50%	50%	60 - 70%	50-60%	50-60%	50-70%
Количество повторений	До 20	До 20	10-15	10-15	От 30 и более	От 5-12
Количество подходов	1-2	1-2	2-3	2-3	2-4	До отказа
Пауза между подходами	3-5 мин	3-5 мин	2-3 мин	2-3 мин	1-3 мин	10-30-60 сек
Кол-во мышечных групп за одну тренировку	2-3	2-3	2-3	2-3	1-3	1-3
Кол-во занятий в неделю	По 2	По 2	2-3	2-3	2-5	2-5
Виды работы	Региональный		Региональный		Локальный	
Темп выполнения	Спокойный		Спокойный		1 движение в секунду	

Таблица основных параметров индивидуальной тренировки на гибкость

Параметры тренировки	Адаптационный период (низкий уровень подготовленности)			Подготовительный период (средний уровень подготовленности)			Тренировочный период (высокий уровень подготовленности)		
	Статический стретчинг	Динамический стретчинг	Баллистический стретчинг	Статический	Динамический	Баллистический	Статический	Динамический	Баллистический
Время удержания позиции	20 сек	20 сек	-	30 сек	30 сек	-	30-60 сек	30-60 сек	-
Амплитуда движений	Не большая	Не большая	-	Не большая	с увеличением амплитуды	-	Максимальная	Максимальная	Максимальная
Количество повторений упражнения (раз)	2-3	2-3	-	3-5	3-5	-	5-7	5-7	12-15
Количество занятий в неделю	1-2	1-2	-	3-4	3-4	-	4-5	4-5	2-3
Продолжительность занятия	25-40 мин		-	30-45 мин		-	30-60 мин		
Скорость выполнения	Медленно без резких движений	Медленно	-	Медленно без резких движений	Медленно	-	Медленно без резких движений	Медленно	Высокая

Таблица основных параметров индивидуальной тренировки на выносливость

Параметры тренировки	Адаптационный период (низкий уровень подготовленности)	Подготовительный период (средний уровень подготовленности)	Тренировочный период (высокий уровень подготовленности)
Интенсивность от мах чсс	**50-55%**	**60-80 %**	> 85%
Продолжительность занятия	переменная продолжительность	16 – 60 минут	> 60 минут
Кол-во занятий в неделю (раз)	**5-7**	**3-4**	**7**

Формулировка примерных целей фитнес программ

Цели фитнес программ
Сжигание жира (похудение)
Увеличение силовой выносливости мышц
Увеличение гибкости (подвижности суставов тела)
Развитие аэробной (общей) выносливости
Развитие силовой выносливости пояса верхних конечностей
Развитие силовой выносливости пояса нижних конечностей
Укрепление мышц спины и (коррекция осанки)
Укрепление мышц брюшного пресса (коррекция осанки)

Тема 7.3 Практическая отработка составления тренировочной программы на основе результатов тестирования и индивидуального запроса занимающегося

Основные аспекты составления программ:

1. Цель, которую ставит занимающийся.
2. Индивидуальные предпочтения видов двигательной активности.
3. Отклонения в состоянии здоровья, противопоказания, травмы.
4. Уровень физической подготовленности.
5. Корректировка цели (если необходимо).

Для определения путей достижения цели необходимо:

- оценить время для достижения целей,
- определить характер упражнений,
- анализировать упражнения на предмет увеличения скорости достижения целей,
- выбор упражнений, предпочтительных для тренируемого.

Планирование в соответствии с периодами тренировочного процесса:

АДАПТИВНЫЙ

Задачи: восстановление и адаптация к физической нагрузке, отработка техники выполнения упражнений, формирование желания продолжать тренировки.

Продолжительность: от 2 недель до 1 месяца.

Интенсивность тренировочного процесса: 30% (формула Карвонена).

Вес используемого отягощения: 50%.

Повторы: 10-20.

Подходы: 1-2. Пауза: 1-3 мин.

Вовлекаются все мышечные группы за 1 тренировку.

Количество занятий в неделю: 1-3.

Вид работы: региональные и локальные упражнения, кардиотренировка.

Темп: медленный

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Задачи: снижение веса, интенсификация обмена веществ, закрепление и совершенствование техники упражнений, тренировка ССС.

Продолжительность: 2-6 недель.

Интенсивность тренировочного процесса: 50%.

Вес используемого отягощения: 50-60% у женщин и 60-70% у мужчин.
Количество повторений: 10-15 у мужчин, 15-20 у женщин.
Пауза отдыха: 1-2 мин.
Подходы: 2-3.
Количество вовлекаемых мышечных групп за 1 тренировку: 2-3 или все.
Количество занятий в неделю: 2-3.
Вид работы: базовый, региональный, локальный.
Темп: медленный.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

Цели и задачи: ставит клиент.

Все остальные показатели устанавливаются индивидуально, в зависимости от целей и задач, а так же физического состояния клиента и других показателей.

При планировании необходимо учитывать основные характеристики тренировки:

- интенсивность;
- продолжительность;
- тренировочный объем;
- пауза отдыха;
- характер отдыха.

Интенсивность тренировки зависит от:

- темпа выполнения упражнений,
- веса отягощений,
- длительности паузы отдыха,
- количество упражнений, подходов, повторений,
- продолжительности.

Так же следует опираться в ходе планирования на общие тренировочные принципы:

- адекватность нагрузки,
- постепенное увеличение нагрузки,
- систематичность нагрузки,
- цикличность,
- принцип приоритетов,
- медицинских показаний и противопоказаний.

План индивидуальной тренировки

Ф.И.О. участника:

Цель с учетом индивидуального запроса:

Фактический уровень физической подготовленности:

Индивидуальные особенности, которые необходимо учесть при составлении плана:

Задачи (по направлениям тренировочных занятий):

1.

2.

3.

Дни недели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Направленность тренировочных занятий[1]							
Продолжительность Занятия мин							

Содержание индивидуальной тренировки

Направление тренировки	Содержание упражнений / видов двигательной активности	Дозировка (объем и интенсивность)	Методические указания	Планируемый результат	Варианты усложнения
	Блок 1 (не менее 6 упражнений)				
Тренировка аэробной выносливости	**1.**				
	2.				
	3.				
	4.				
	5.				
	6.				
	Блок 2 (не менее 6 упражнений)				
Тренировка силовых показателей	**1.**				
	2.				
	3.				
	4.				
	5.				
	6.				
	Блок 3 (не менее 6 упражнений)				
Тренировка развития гибкости	**1.**				
	2.				
	3.				
	4.				
	5.				
	6.				

[1] В процентах от общего времени занятия

Комбинация упражнений основной части для видеофрагмента

Номера упражнений / видов двигательной активности

Формулировка задания

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

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

Описание объекта: видеозапись фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке и индивидуальный план тренировок с учетом комплексного подхода и результатов тестирования.

Лимит времени на выполнение задания: 300 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;

– сформулировать цель и задачи (не менее двух) индивидуального плана тренировок с учетом заданных условий

– составить индивидуальный план тренировок с учетом заданных условий и установленной формы;

– определить содержание фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок и подобрать необходимые материалы и оборудование для проведения данного фрагмента;

– отрепетировать фрагмент занятия из индивидуального плана тренировок с волонтером.

2. В течение определенного времени (не более 10 мин на участника) и в соответствии с жеребьевкой произвести первичную видеосъемку фрагмента

занятия из индивидуального плана тренировок с участием волонтера.

3. После первичной видеосъемки произвести корректировку содержания фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок с волонтером по общей физической подготовке (по необходимости).

4. Произвести повторную видеосъемку фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок с волонтером по общей физической подготовке (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;

- 3 экземпляра индивидуального плана тренировок по общей физической подготовке.

8. Привести рабочее место в порядок.

9. Сообщить экспертам о завершении работы.

Требования к структуре видеоролика по ИТЗ

1. Первый кадр «Заставка» – должен включать наименование тренировки, содержать ФИО разработчика полностью.

2. Кадр «Информационный» содержащий – представление тренера (участника), клиента (занимающегося), сообщение направления, цели и задачи тренировочной деятельности.

3. Разминка – может быть представлена или роликом содержащим порядок выполняемых упражнений, или фоторядом с упражнениями разминки, или списком упражнений входящих в разминку.

4. Основная часть тренировочного занятия – содержит упражнения тренировочной направленности подобранные в соответствии с поставленными задачами.

5. Кадр «Рекомендации» – содержит основные моменты по питанию, периодичности, питьевому режиму и т.д.

6. Последний кадр «Титры» – должен включать ФИО разработчика полностью, место съемки ролика, возможные контакты связи с разработчиком видео (e-mail, телефон, ссылка на мессенджеры).

Тема 7.4 Практика оценки конкурсного задания по Модулю А. «Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися»

Задание для слушателей. Подготовить видео-ролик на 6-8 минут, проведения фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями «***К Вам обратился юноша 17 лет с просьбой составить для него тренировочную программу, направленную на повышение функциональных возможностей организма»***

1. Снять видео-ролик в соответствии с заданными условиями и сделать его монтаж с помощью программы Киностудия Live.
2. Загрузить на платформу Moodle ссылку на видео.

Для работы используйте шаблоны со страницы

Алгоритм проведения оценки

1. Оценка процедуры тестирования:
- порядок выполнения тестов
- соблюдение норм СанПин
- правильность выполнения тестов
- сообщение результатов тестировани

2. Оценка процедуры съемки:
- отсутствие выхода из зоны демонстрации
- руководство волонтерами (дозировка, контроль, расстановка субъектов)
- отсутствие нарушений по ТБ и ОТ, а так же норм СанПин
- реализация запланированного содержания в процессе демонстрации
- музыкальное сопровождение
- расположение инвентаря
- методические указания
- соблюдение времени съемки
- уборка площадки

3. Оценка продукта (видеоматериал + документы):
- последовательность запланированного содержания – реальному
- логика построения (вводная часть – разминка – основная часть – завершение – рекомендации)
- Количество, оформление, полнота и правильность предложенных документов

Критерии оценки

Измеримая (объективная) оценка

О1	Спортивная форма волонтера / участника застегнута на все пуговицы (завязаны завязки, шнурки, застегнута молния, застегнуты карманы спортивных брюк), отсутствуют свисающие концы одежды	
О2	Футболка (майка, поло) волонтера / участника заправлена в спортивные брюки (лосины)	
О3	Отсутствуют на одежде булавки, иголки в карманах одежды отсутствуют острые и бьющиеся предметы (калькулятор, секундомер); как у волонтера, так и у участника	
О4	Отсутствует бейдж у волонтера и участника	
О5	Волосы у волонтера и участника убраны в хвост, пучок или косу так, чтобы не закрывать отдельные части тела, ногти коротко острижены	
О6	Конкурсант осуществляет антропометрические измерения (рост) в соответствии с эталоном № 1	Аспект обнуляется, если фиксируется нарушение при организации процесса тестирования (образец № 1)
О7	Конкурсант осуществляет антропометрические измерения (масса тела) в соответствии с эталоном № 2	Аспект обнуляется, если фиксируется нарушение при организации процесса тестирования (образец № 2)
О8	Конкурсант осуществляет кистевую динамометрию в соответствии с эталоном № 3	Аспект обнуляется, если фиксируется нарушение при организации процесса тестирования (образец № 3)
О9	Конкурсант осуществляет тестирование подвижности плечевых суставов в соответствии с эталоном № 5	Аспект обнуляется, если фиксируется нарушение при организации процесса тестирования (образец № 5)
О10	Конкурсант осуществляет тестирование подвижности тазобедренных суставов в соответствии с эталоном № 6	Аспект обнуляется, если фиксируется нарушение при организации процесса тестирования (образец № 6)
О11	Конкурсант осуществляет измерение ЧСС в соответствии с эталоном № 4 – описание процедуры	Аспект обнуляется, если фиксируется нарушение при организации процесса тестирования (образец № 4)
О12	Конкурсант осуществляет оценку переносимости динамической нагрузки в соответствии с эталоном № 7 – описание процедуры	Аспект обнуляется, если фиксируется нарушение при организации процесса тестирования (образец № 7)
О13	В ходе проведения тестирования соблюдены санитарно-гигиенические нормы	
О14	Отсутствуют нарушения хода (процедуры) тестирования каждого избранного теста	Процедура - это установленный способ осуществления какого либо вида деятельности. Нельзя мерить пульс в покое после теста с нагрузкой
О15	Участник соблюдает принципы работы с инструментами для тестирования	

О16	Представление экспертам документации в распечатанном виде в соответствии с представленным алгоритмом и видеофрагмента до истечения основного времени выполнения КЗ (учитывается количество переданных экземпляров)	
О17	Содержание плана индивидуальной тренировки включает не менее 6 упражнений / видов двигательной активности для каждого направления	Факт наличия
О18	Периодичность и направленность индивидуальных тренировок способствует реализации задач	Если хотя бы одна задача не может быть решена при условиях данной периодичности и направленности аспект обнуляется
О19	Содержание и дозировка блока 1 учитывает индивидуальные (предпочтения в двигательной активности) запросы волонтера и результаты тестирования	Данный аспект подлежит обнулению если какой то параметр не был учтен
О20	Содержание и дозировка блока 2 учитывает индивидуальные (предпочтения в двигательной активности) запросы волонтера и результаты тестирования	Данный аспект подлежит обнулению если какой то параметр не был учтен
О21	Содержание и дозировка блока 3 учитывает индивидуальные (предпочтения в двигательной активности) запросы волонтера и результаты тестирования	Данный аспект подлежит обнулению если какой то параметр не был учтен
О22	В содержании плана индивидуальной тренировки методические указания соответствуют специфике описанного вида двигательной деятельности	Аспект подлежит обнулению если хотя бы в одном блоке будет допущена ошибка
О23	Планируемый результат и варианты усложнения отраженные в содержании плана индивидуальной тренировки учитывают результаты тестирования и направленность индивидуального тренировочного занятия	Аспект подлежит обнулению если хотя бы в одном блоке будет допущена ошибка
О24	При демонстрации упражнений, конкурсант проговаривает исходное положение для каждого упражнения/ включая вариации	Аспект подлежит обнулению если хотя бы к одному упражнению не будет вербально обозначено исходное положение
О25	При демонстрации упражнений, конкурсант использует специфическую терминологию в зависимости от вида деятельности	Аспект подлежит обнулению если: терминология не соответствует виду деятельности; не правильное название оборудования; присутствуют уменьшительно ласкательные слова; неправильное название направления движения
О26	Отсутствуют ошибки в технике выполнения двигательных действий демонстрируемых участником (качественный показ)	Отсутствуют нарушения пространственно-временных и силовых характеристик двигательного действия

О27	Использование метода "показ спиной / боком к занимающимся" в процессе демонстрации двигательного действия	Оценивается не только факт наличия, но и целесообразность данного методического приема
О28	Использование метода "показ лицом к занимающимся" в процессе демонстрации двигательного действия	Оценивается не только факт наличия, но и целесообразность данного методического приема
О29	Волонтер выполняет все упражнения входящие в содержание индивидуальной тренировки	Оценивается факт
О30	Отсутствуют ошибки в технике выполнения всех упражнений волонтером в представленном видеофрагменте	При наличии одной ошибки обнулить аспект
О31	Участник отрегулировал (вначале или в процессе тренировки) оборудование с учетом полученных антропометрических данных - на протяжении всего КЗ (300 мин.)	Аспект обнуляется, если используемое оборудование не соответствовало: росту, весу или физической подготовленности волонтера (обнуление при одном нарушении)
О32	Наличие систематических методических указаний, обеспечивающих эффективное выполнение каждого упражнения	Данный аспект обнуляется, если хотя бы к одному упражнению не будут озвучены методические указания
О33	Наличие физической помощи, обеспечивающей эффективное выполнение упражнений	Проводка, направление усилий, поддержка, обеспечивающая правильность выполнения упражнений
О34	Наличие вербальных/невербальных указаний на правильность дыхания отражаются на эффективности / правильности выполнения упражнений	Факт наличия
О35	Наличие вербальных/невербальных указаний на мышечные усилия отражаются на эффективности / правильности выполнения упражнений	Факт наличия
О36	Методическая стройность занятия	Планируется не более двух упражнений на крупные группы мышц, которые выполняются подряд
О37	Представленные в индивидуальной тренировке упражнения затрагивают все крупные группы мышц	Мышечные группы верхнего плечевого пояса, мышцы туловища, мышцы пояса нижних конечностей
О38	Наличие титульного/заключительного кадра с обозначением автора видеофрагмента	Конкурсант должен поместить на первый кадр информацию об авторе видеофрагмента; на заключительном кадре обозначить место съемки, поместить информацию об использованных материалах, контактную информацию (телефон, ссылка на сайт)
О39	Соответствие звукового сопровождения видеоряду	Конкурсант выполняет монтаж или озвучивание фрагмента таким образом, чтобы текст соответствовал действиям
О40	Целостность видеоряда (монтаж переходов)	Конкурсант должен продумать переход к следующему упражнению

О41	Кадры видеофрагмента позволяют видеть волонтера / участника и оценивать технику выполнения всех физических упражнений видеофрагмента	
О42	Выбранный ракурс видеофрагмента позволяет видеть волонтера / участника без дополнительных помех	Сквозь многофункциональную раму, перекрывает своим телом участника или волонтера
О43	Видеофрагмент не содержат кадры, имеющие нестабильный фокус	Дрожание, расплывчатость картинки
О44	Логика построения видеофрагмента: представление участника, сообщение цели с учетом индивидуального запроса, знакомство занимающегося с основной направленностью тренировочного занятия – рекомендации по организации разминки – основная часть (не менее 6 упражнений (с включением вариативность упражнений по необходимости)) – заключительная часть, рекомендации	0,75 баллов поделить на части (рекомендации по разминке - 0,15 баллов, основная часть - 0,15 баллов, наличие вариативности упражнений - 0,15 баллов, заключительная часть - 0,15 баллов, общие рекомендации по периодичности тренировки/ питанию/ времени занятий и т.п.- 0,15 баллов)
О45	Итоговый ролик имеет общую протяженность не менее 6 и не более 8 минут	
О46	Соответствие запланированного содержания фрагмента индивидуальной тренировки к реализованному в видеофрагменте	Количество упражнений и ИП. Если не указано ИП и количество упражнений, или есть несоответствие с запланированным содержанием видеофрагмента, критерий обнуляется
О47	Соответствие запланированной последовательности упражнений к реализованной в видеофрагменте	Последовательность упражнений
О48	Наличие в видеофрагменте вариаций усложнения содержания индивидуальной тренировки	Не менее 2-х усложнений для разных упражнений, продемонстрированных в видеофрагменте
О49	Соблюдение санитарно-гигиенических норм в процессе подготовки и записи видеофрагмента	
О50	Соблюдение ТБ и ОТ в процессе подготовки и выполнения видеосъемки	
О51	Приведение площадки в порядок после видеосъемки	Конкурсант должен: аккуратно вернуть используемый в ходе видеосъемки инвентарь на исходное место, руководит волонтером или самостоятельно убирает площадку; удаляет если необходимо разметку, нанесенную на площадку (мел, скотч).
О52	Участник контролирует деятельность волонтера на протяжении всего конкурсного задания (300 мин.)	
О53	Расположение инвентаря, приготовленного для демонстрации КЗ, не вызывает запинаний, заступов и перешагиваний через него	

O54	Расстановка инвентаря позволяет волонтеру видеть демонстрацию упражнений участником без препятствий	
O55	Расстановка инвентаря учитывает его специфику и обеспечивает его безопасное использование в подготовке и выполнении видеосъемки	
O56	Использование функциональных возможностей МФР с учетом индивидуальных особенностей волонтеров	1. возможность крепления дополнительного оборудования – 0,4 2. возможность дифференциации мышечных усилий при работе с навесной мишенью – 0,4 3. возможность выполнения упражнений на наклонной поверхности – 0,4 4. возможность выполнения упражнений в висе – 0,4 5. возможность использования разновысотных точек опоры - 0,4
O57	Оформление печатного материала в соответствии с требованиями: тип шрифта - Times New Roman; межстрочный интервал 1,0; Размер шрифта (кегль) – 12; Текст выравнивается по ширине, без отступов	Если требования к оформлению печатных материалов не соблюдены (все, что представлено экспертам на бумажном носителе не подлежит дальнейшей оценке)

Судейская (джажмент) оценка

J1	Заполнение индивидуальной карты занимающегося		
		0	Данный аспект подлежит обнулению в одном из описанных случаев: если заполнены не все разделы карты; если имеются ошибки в расчетах; если анализ полученных результатов выполнен неверно
		1	Все разделы индивидуальной карты заполнены, но допущена ошибка в расчетах, повлиявшая на анализ полученных результатов
		2	Все разделы индивидуальной карты заполнены, но допущена ошибка в расчетах, не повлиявшая на анализ полученных результатов
		3	Все разделы индивидуальной карты заполнены, отсутствуют ошибки в расчетах, анализ выполнен с учетом полученных результатов тестирования
J2	Формулировка задач соответствует поставленной цели плана индивидуальной тренировки, результатам тестирования		
		0	Данный аспект подлежит обнулению если: задачи не сформулированы/частично сформулированы или сформулированы не корректно (допущены орфографические ошибки, окончания не согласованы в роде, числе и/или падеже);
		1	3 задачи сформулированы корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), но не учитывают результаты тестирования;
		2	3 задачи сформулированы корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и

			падеже), учитывают результаты тестирования, но не имеют средств направленных на достижения задач;
		3	3 задачи сформулированы корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), учитывают результаты тестирования и содержат средства их достижения
J3	Жесты и мимика		
		0	Выступление сопровождается ощущением скованности и неуверенности
		1	Жесты и мимика, применяемые участником, не способны обеспечить установления положительного эмоционального контакта с волонтером на протяжении всего КЗ (улыбки отсутствуют, нет желания выполнять деятельность)
		2	Жесты и мимика, применяемые участником, способны обеспечить эпизодичное проявление положительного эмоционального настроя у волонтера (улыбки, желания выполнять деятельность)
		3	Жесты и мимика, применяемые участником, способны обеспечить установление положительного эмоционального настроя волонтера (улыбки, желания выполнять деятельность) на протяжении демонстрации всего КЗ
J4	Целесообразность инструктажа по ТБ (отражающий специфику конкурсного задания)		
		0	Инструктаж по ТБ сообщаемый занимающемуся отсутствует
		1	Инструктаж по ТБ носит формальный характер и затрагивает общие моменты внешнего вида (снять цепочки, кольца, завязать шнурки и т.п.)
		2	Инструктаж по ТБ сообщается перед началом и/или в процессе демонстрации задания, но не носит постоянный характер (напоминания по соблюдению ТБ на протяжении всей демонстрации КЗ отсутствуют)
		3	Инструктаж по ТБ проводится в начале и в процессе демонстрации задания обеспечивая безопасность выполнения движений на протяжении всей демонстрации КЗ
J5	Отсутствие применения к участнику санкций за нарушения описанные в ТО компетенции		
		0	получена красная карточка, участник отстраняется от выполнения задания
		1	получена желтая карточка
		2	получена зеленая карточка
		3	отсутствие карточек за нарушения ТБ и ОТ
J6	Голос		
		0	Сила, высота и темп голоса не учитывают специфику условий проведения индивидуального тренировочного занятия
		1	Сила, высота и темп голоса учитывает условия проведения индивидуального тренировочного занятия, но нет демонстрации их комбинирования
		2	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к условиям проведения индивидуального тренировочного занятия

		3	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к условиям проведения индивидуального тренировочного занятия, поддерживая интерес и мотивацию волонтера на протяжении всей демонстрации КЗ
J7	Речь (аудиальное восприятие знания русского языка)		
		0	Речь неразборчива, тихая, полностью нарушается логическая цепочка в построении предложения
		1	Речь неразборчива, тихая, присутствуют слова паразиты, нарушение логической цепочки в построении предложения
		2	Речь четкая, громкая, грамотная, присутствуют слова паразиты, частичное нарушение в логической цепочке построения предложений
		3	Четкая, громкая, грамотная, отсутствуют слова паразиты, четкое построение логической цепочки предложений
J8	Креативность видеофрагмента		
		0	Отсутствуют разнообразные эффекты для видеофрагмента или допущены ошибки в правописании и пунктуации
		1	Наличие 1-2 эффектов используемых для создания видео
		2	Наличие 3-4 эффектов используемых для создания видео
		3	Наличие 5-6 эффектов используемых для создания видео

ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО МОДУЛЮ

SCAN ME

Учебный материал на платформе Moodle

Проведение процедуры оценивания работ через Google-форму (протокол)

1. Просмотрите демонстрацию конкурсного задания участника (слушателя)
2. С помощью QR-кода или ссылки на смартфоне/компьютере перейдите в Google-форму (протокол)
3. Заполните Google-форму (протокол) пока идет демонстрация задания
4. Обсуждение результатов

Ссылка на Google-форму (протокол):

https://docs.google.com/forms/d/1yLZNDZC0G0b1ppOKT1eVaKEr7I0ausN1809x47-AaR8/edit?usp=forms_home&ths=true

Заметки: _____

Модуль 8. Модуль D. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»

Тема 8.1 Мастер-класс от работодателя и тренера сборной по Модулю D. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»

Задание. *Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс).*

30% изменений в задании – цель фрагмента учебного занятия по физической культуре, используются для этого таблица с закрытыми ячейками, сделанную в программе SMART NOTEBOOK. Список целей в количестве 26 штук представлен ниже.

Раздел спортивные игры (волейбол)
1. Цель: Формирование умения выполнять передачи мяча у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела волейбол в 9 классе.
2. Цель: Формирование умения выполнять нападающий удар у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела волейбол в 9 классе.
3. Цель: Формирование умения выполнять одиночное блокирование у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела волейбол в 9 классе.
4. Цель: Формирование навыка выполнять передвижения и остановки у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела волейбол в 10 классе.
5. Цель: Формирование навыка выполнять прием мяча у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела волейбол в 11 классе.
Раздел спортивные игры (баскетбол)
6. Цель: Формирование навыка выполнять бросок одной рукой в прыжке у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела баскетбол в 10 классе.
7. Цель: Формирование умения выполнять передачи мяча с сопротивлением у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела баскетбол в 11 классе.
8. Цель: Формирование навыка выполнять ведение мяча у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела баскетбол в 10 классе.
9. Цель: Формирование навыка выполнять перемещения у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела баскетбол в 10 классе.
10. Цель: Формирование навыка выполнять передачи мяча у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела баскетбол в 11 классе.
11. Цель: Формирование навыка у обучающихся выполнять защитные действия на уроке физической культуры при изучении раздела баскетбол в 11 классе.
Раздел спортивные игры (футбол)
12. Цель: Формирование навыка выполнять передвижения у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела футбол в 9 классе.

13. Цель: Формирование навыка выполнять удары по мячу у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела футбол в 10 классе.

14. Цель: Формирование навыка выполнять удары по мячу и остановки мяча у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела футбол в 11 классе.

15. Цель: Формирование навыка выполнять ведение мяча у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела футбол в 11 классе.

Раздел легкая атлетика

16. Цель: Формирование навыка спринтерского бега у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела легкая атлетика в 11 классе.

17. Цель: Формирование навыка длительного бега у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела легкая атлетика в 11 классе.

18. Цель: Формирование навыка эстафетного бега у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела легкая атлетика в 11 классе.

19. Цель: Развитие координационных способностей (на примере выполнения барьерного бега) у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела легкая атлетика в 11 классе.

20. Цель: Развитие скоростно-силовых способностей (на примере выполнения прыжковых упражнений) у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела легкая атлетика в 11 классе.

21. Цель: Развитие скоростно-силовых способностей (на примере выполнения метаний) у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела легкая атлетика в 11 классе.

Раздел гимнастика с основами акробатики.

22. Цель: Формирование навыка выполнять акробатические упражнения у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела гимнастика в 9 классе.

23. Цель: Формирование навыка выполнять упражнения с предметами у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела гимнастика в 9 классе.

24. Цель: Развитие координационных способностей (на примере выполнения упражнений ритмической гимнастики) у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела гимнастика с основами акробатики в 10 классе.

25. Цель: Развитие гибкости у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела гимнастика с основами акробатики в 10 классе.

26. Цель: Развитие силовых способностей (на примере выполнения упражнений с предметами) у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела гимнастика с основами акробатики в 10 классе.

По итогу времени на выполнение у участника должны быть готовы:

1. Заполненный план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс).

Видео мастер-класс
по модулю D. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»

Scan me

https://youtu.be/GCM11PZLoBA

Задание для слушателей, в процессе просмотра мастер-класса зафиксируйте:

1. Какие виды оборудования и его свойства использовались в процессе демонстрации задания:

- _____
- _____
- _____

2. Какие способы контроля за нагрузкой были продемонстрированы в рамках мастер-класса:

☐ Контроль за дозировкой нагрузки при помощи секундомера.
☐ Контроль за дозировкой нагрузки при соблюдении правила симметрии.
☐ Контроль за дозировкой нагрузки с помощью количества/интенсивности выполняемых упражнений.

3. Какие формы организации занимающихся на занятии были продемонстрированы:

☐ Круговая тренировка.
☐ Фронтальная форма.
☐ Интервальная тренировка.

Образец заполнения плана-конспекта основной части учебного занятия по физической культуре

План-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс)

Ф.И.О. участника Земскова Анна Вячеславовна

Раздел: футбол

Класс: 10 класс

Цель: формирование навыка выполнения ударов по мячу головой на уроках футбола в 10 классе

Образовательная задача: Совершенствовать технику выполнения удара по мячу головой у обучающихся 10 класса на уроке физической культуры, при изучении раздела футбол посредством выполнения упражнений с босу и в движении.

Оздоровительная задача: развивать координационные способности у обучающихся 10 класса на уроке физической культуры при изучении, раздела футбол при выполнении упражнений на нестабильной опоре и в движении.

Воспитательная задача: формировать умение взаимодействовать с партнёром у обучающихся 10 класса на уроке физической культуры при изучении раздела футбол посредством выполнения упражнений в парах.

Инвентарь и оборудование: футбольные мячи, босу, конусы

Содержание фрагмента основной части учебного занятия	Оборудование	Дозировка	Корректировка содержания / дозировки	Организационно-методические указания
1. Построение класса.				
2. Сообщение задач фрагмента учебного занятия.				
2.1. совершенствовать технику выполнения удара по мячу головой у обучающихся 10 класса на уроке физической культуры, при изучении раздела футбол посредством выполнения упражнений с босу и в движении 2.2. развивать координационные способности у обучающихся 10 класса на уроке физической культуры при изучении, раздела футбол при выполнении упражнений на нестабильной опоре и в движении. 2.3. формировать умение взаимодействовать с партнёром у обучающихся 10 класса на уроке физической культуры при изучении раздела футбол посредством выполнения упражнений в парах.		10 сек		
3.1. Удар по мячу головой И.п.- стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии 2 метров Один партнёр выполняет наброс, а второй удар по мячу головой Затем смена ролей	Футбольные мячи	25 сек	Увеличить расстояние между партнёрами	Больше замах туловищем, шейный отдел зафиксирован, если мяч плохо летит, то поймать его руками и начать выполнять упражнение заново
3.2. Удар по мячу головой стоя на не стабильной опоре И.п.- стоя на босу один партнер, стоящий на полу с мячом набрасывает другому мяч, стоящему на босу, второй выполняет удар по мячу головой. Затем партнеры меняются заданием.	Футбольные мячи, босу	25 сек	И.п.- стоя на одной ноге на босу, вторая согнута, ставится на носок на босу. Стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии двух метров, один партнер, стоящий на полу с мячом набрасывает другому мяч, стоящему на босу, второй выполняет удар по мячу головой 5 раз. Затем смена положения. Потом партнеры меняются ролями.	Если чувствуете, что теряете равновесие, то сойдите с босу и начните выполнять упражнение заново, ноги все время согнуты, удерживать баланс, наброс осуществляется только после зрительного контакта обоих партнёров
3.3. Удар по мячу головой сидя на не стабильной опоре И.п.- 1-й партнер принимает сед на босу, у второго партнера, стоящего на полу мяч в руках. Первый партнер выполняет опускание и поднимание	Футбольные мячи, босу	25 сек	Увеличить расстояние между партнёрами	Наброс по высокой траектории, руки согнуты, ноги от пола не отрывать

Активация
Чтобы активи
раздел "Пара
Активация

туловища, второй партнер набрасывает первому мяч на удар, затем меняются заданием.				
3.4. Удар по мячу голой в движении лицом вперед И.п- стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии 1 метра Передвижение лицом и спиной вперёд Партнёр, который движется спиной вперёд набрасывает мяч, а партнёр, который движется лицом вперёд выполняет удар по мячу головой Затем смена ролей	Футбольные мячи	1 раз	2 раза	Передвижение на передней части стопы, больше замах туловищем, удар наносится центром лба
3.5. Удар по мячу голой в движении правым/левым боком Приставные шаги правым/ левым боком лицом друг к другу, один партнер выполняет наброс мяча, второй делает удар по мячу головой. Прибегая на свои места, партнёр передает мяч напарнику, а в следующий раз выполняют смену мест.	Футбольные мячи, конусы	1 раз каждым боком	Увеличить расстояние между партнёрами	Наброс по высокой траектории, передвижение точно боком, шейный отдел зафиксирован
4. Промежуточный итог.				

Тема 8.2 Практическая отработка проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс) с применением новых видов оборудования

Задание. *Участникам предлагается цель фрагмента учебного занятия по физической культуре, с учетом которой необходимо выстроить свое выступление.*

Цель: продемонстрировать умение составлять план-конспект и проводить фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс).

Описание объекта: план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре и его проведение.

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: 12 минут.

Алгоритм выполнения задания:

1. Разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы и возрастной группы обучающихся в соответствии с заданным шаблоном. Подготовить его на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (4 экземпляра) – приложение 6.
2. Подобрать инвентарь и музыкальное сопровождение (по необходимости с использованием программы Audacity) для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.
3. Отрепетировать выполнение задания без привлечения волонтеров.
4. Сообщить экспертам о завершении работы и готовности демонстрировать фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.

Шаблоны для формулирования задач фрагмента учебного занятия по физической культуре

Образовательная задача:

Совершенствовать технику ……. (указать конкретное двигательное действие) у обучающихся ……. (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела ……. (указать раздел) по средствам (с помощью/через расширенную область деятельности) ……./ посредством (с помощью/через конкретные двигательные действия) …….

Оздоровительная задача:

Развивать …….. (указать двигательную способность) у обучающихся ……. (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела ……. (указать раздел) по средствам (с помощью/через расширенную область деятельности) ……./ посредством (с помощью/через конкретные двигательные действия) …….

Укреплять ……. (указать систему организма/мышечную группу) у обучающихся ……. (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела ……. (указать раздел) по средствам (с помощью/через расширенную область деятельности) ……./ посредством (с помощью/через конкретные двигательные действия) ……./

Воспитательная задача:

Формировать…..(указать конкретное личностное качество) у обучающихся ……. (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела ……. (указать раздел) посредством (с помощью/ через конкретные двигательные действия)…….

Воспитывать …….(указать конкретное личностное качество) у обучающихся ……. (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела ……. (указать раздел) посредством (с помощью/ через конкретные двигательные действия)…….

Развивать …….(указать психические процессы: внимание, воля, память, мышление, воображение, речь) у обучающихся ……. (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела ……. (указать раздел) посредством (с помощью/ через конкретные двигательные действия)…….

Описание используемых форм организации деятельности учащихся

Фронтальный метод, данный метод характеризуется одновременным выполнением всеми учащимися одного и того же задания, независимо от места расположения и выбранных форм построения. Данная форма позволяет держать в поле зрения всех детей в равной мере, экономно без личных затрат времени управлять их поведением исключая простои, а так же способствует выработке навыка коллективных действий. Чаще всего данный метод используется при проведении разминки, при разучивании новых упражнений, не требующих страховки и помощи. Недостатком данного метода является отсутствие индивидуального подхода, однако, это не исключает индивидуальных замечаний по ходу выполнения упражнений.

Посменный метод, характеризуется поочередным выполнением одинакового упражнения несколькими группами. Данный метод применяется в том случае, если не имеется в достаточном количестве спортивный инвентарь, однако, те, кто не выполняют упражнение со снарядом, выполняют другое упражнение. Метод может применяться как в вводной так и основной части урока.

Поточный метод, характеризуется выполнением упражнения учащимися поочередно через строго дозируемые учителем промежутки времени. Метод может проводиться как в колонне по одному, по два, по три и т.д. Применение метода рационально при совершенствовании двигательных навыков или развитии физических качеств.

Попеременный метод, применяется при необходимости проведения упражнений в парах, что предусматривает обеспечение страховки и помощи при выполнении упражнения. Метод может применяться как в вводной части так и основной. Так же применяется при разучивании сложно координационных упражнений.

Круговая тренировка может включать в себя как работу в группах, так и индивидуальную работу.

Тема 8.3 Практика оценки конкурсного задания по Модулю D. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»

Задание для слушателей, подготовить план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс), в соответствии с целью, с использованием новых видов оборудования.

1. Продумать комплекс упражнений для реализации поставленных задач основной части учебного занятия по физической культуре не более чем на 12 минут (структура занятия – согласно просмотренному мастер-классу).
2. Заполнить план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы и возрастной группы обучающихся в соответствии с заданным шаблоном.
3. Загрузить на платформу Moodle документы из пункта 2.
4. Подготовиться к онлайн демонстрации задания.

План-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс)

Ф.И.О. участника
Раздел:
Класс:
Цель:
Образовательная задача:
Оздоровительная задача:
Воспитательная задача:
Инвентарь и оборудование:

Содержание фрагмента основной части учебного занятия	Оборудование	Дозировка	Корректировка содержания / дозировки	Организационно-методические указания

Алгоритм проведения оценки

1. Оценка подготовительной части (до начала демонстрации задания – 2 минуты):

- передача документов ответственному эксперты (количество и оформление)
- учет внешнего вида участника / волонтера (согласно ТБ и ОТ)
- проведение вводного инструктажа по ТБ и ОТ
- использование гарнитуры
- самостоятельность при работе с интерактивным оборудованием

2. Оценка основной части (12 минут):

- отсутствие выхода из зоны демонстрации
- руководство волонтерами (дозировка, контроль, расстановка субъектов)
- отсутствие нарушений по ТБ и ОТ, а так же норм СанПин
- реализация запланированного содержания в процессе демонстрации урока к реализуемому в процессе демонстрации (порядок упражнений)
- расположение инвентаря
- методические указания
- соблюдение времени демонстрации
- оценка материалов представленных в шаблонах

3. Заключительная часть (после демонстрации задания – не ограничено во времени):

- уборка оборудования

Критерии оцени

Измеримая (объективная) оценка

О1	Использование гарнитуры	
О2	Представление экспертам документации в распечатанном виде в соответствии с представленным алгоритмом до начала демонстрации КЗ (учитывается количество переданных экземпляров)	в случае обнуления данного аспекта, последующие аспекты, связанные с печатными материалами не оцениваются (О15, О16)
О3	Выполнение требований к внешнему виду участника (спортивная форма застегнута на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию, застегнуты карманы спортивных брюк); футболка (майка, поло) заправлена в спортивные брюки; отсутствуют свисающие концы одежды (в том числе завязки и шнурки) и булавки, иголки на одежде, а так же острые и бьющиеся предметы	
О4	Отсутствует бейдж на момент демонстрации КЗ	
О5	Волосы у волонтера и участника убраны в хвост, пучок или косу так, чтобы не закрывать отдельные части тела, ногти коротко острижены	
О6	Выполнение контроля внешнего вида волонтеров, отсутствия посторонних предметов в соответствии с инструкцией по ТБ и ОТ (производится во время подготовки площадки к демонстрации КЗ)	
О7	Подача вербальных команд к началу демонстрации фрагмента	

О8	Сообщение образовательной задачи фрагмента учебного занятия занимающимся	Фиксируется факт сообщения задачи, правильность формулировки которой оценивается только на бумажном носителе
О9	Сообщение оздоровительной задачи фрагмента учебного занятия занимающимся	Фиксируется факт сообщения задачи, правильность формулировки которой оценивается только на бумажном носителе
О10	Сообщение воспитательной задачи фрагмента учебного занятия занимающимся	Фиксируется факт сообщения задачи, правильность формулировки которой оценивается только на бумажном носителе
О11	Демонстрация участником ИП для всех упражнений	Если в процессе демонстрации хотя бы 1 упражнение не имеет демонстрации ИП, данный аспект обнуляется
О12	Демонстрация участником всех двигательных действий	
О13	Демонстрируемая амплитуда двигательного действия обеспечивает правильное выполнение всех упражнений	
О14	Соблюдение принципа методической стройности "от простого к сложному"	
О15	Соответствие последовательности демонстрируемых физических упражнений, записям в плане-конспекте фрагмента учебного занятия	Любое изменение порядка упражнений, их уменьшение или увеличение (не связанное с корректировкой), которое не было заранее описано в плане-конспекте ведет к обнулению данного аспекта
О16	Реализация хотя бы 1 запланированной корректировки	
О17	Использование фронтальной /круговой формы организации деятельности учащихся в соответствии с задачами фрагмента учебного занятия	
О18	Использование посменной/ попеременной формы организации деятельности учащихся в соответствии с задачами фрагмента учебного занятия	
О19	Использование поточной формы организации деятельности учащихся в соответствии с задачами фрагмента учебного занятия	
О20	Подача вербальных/звуковых команд к началу выполнения упражнения	Аспект подлежит обнулению если при подаче команд не учитывается специфика раздела программы
О21	Подача вербальных/звуковых команд к окончанию выполнения каждого упражнения	Аспект подлежит обнулению если при подаче команд не учитывается специфика раздела программы
О22	Использование вербальных приемов для названия каждого упражнения	
О23	Использование вербальных приемов для описания техники выполнения упражнения	Оценивается факт наличия

О24	Использование вербальных приемов для описания часто повторяющихся ошибок	Оценивается факт наличия
О25	Использование вербальных приемов для описания мышечных ощущений и дыхания	Оценивается факт наличия
О26	Использование невербальных приемов для демонстрации и.п. каждого упражнения	
О27	Использование невербальных приемов для демонстрации техники выполнения каждого упражнения	
О28	Использование невербальных приемов при исправлении часто повторяющихся ошибок	
О29	Использование метода "показ спиной к занимающимся" в процессе демонстрации задания	
О30	Использование метода "показ боком к занимающимся" в процессе демонстрации задания	
О31	Использование метода "показ лицом к занимающимся" в процессе демонстрации задания	
О32	Оказание вербальной помощи при индивидуальном исправлении ошибок в технике выполнения упражнений на протяжении всей демонстрации КЗ для достижения правильности двигательных действий	
О33	Оказание вербальной помощи при групповом исправлении ошибок в технике выполнения упражнений на протяжении всей демонстрации КЗ для достижения правильности двигательных действий	
О34	Оказание невербальной помощи при индивидуальном исправлении ошибок в технике выполнения упражнений на протяжении всей демонстрации КЗ для достижения правильности двигательных действий	
О35	Осуществление контроля за дозировкой нагрузки с помощью секундомера	
О36	Осуществление контроля за дозировкой нагрузки с помощью количества/интенсивности выполняемых упражнений	
О37	Осуществление контроля за дозировкой нагрузки при соблюдении правила симметрии	
О38	Использование варианта увеличения/уменьшения нагрузки за счет изменения ИП	
О39	Использование варианта увеличения/уменьшения нагрузки за счет изменения амплитуды движения	
О40	Использование варианта увеличения/уменьшения нагрузки за счет изменения количества повторов	
О41	Применение профессиональной терминологии при описании ИП упражнений (в соответствии с гимнастической терминологией)	1 ошибка влечет вычет баллов

О42	Применение профессиональной терминологии при обозначении названия упражнений	1 ошибка влечет вычет баллов
О43	Применение профессиональной терминологии при описании каждого упражнения	1 ошибка влечет вычет баллов
О44	Применение профессиональной терминологии при подаче распоряжений / команд / указаний для построения и перестроения занимающихся	1 ошибка влечет вычет баллов
О45	Применение профессиональной терминологии при подаче команд на начало выполнения упражнения и его окончание	1 ошибка влечет вычет баллов
О46	Применение профессиональной терминологии при обозначении частей тела	1 ошибка влечет вычет баллов
О47	Целесообразность расстановки субъектов в процессе демонстрации двигательных действий участником	все волонтеры должны видеть участника без дополнительных перемещений; солнечный свет не светит волонтерам в глаза
О48	Целесообразность расстановки субъектов на безопасное расстояние согласно правилам ТБ и ОТ при выполнении двигательных действий волонтерами	все волонтеры должны располагаться на безопасном расстоянии друг от друга (не менее 3м2 на одного человека)
О49	Соблюдение санитарных норм при проведении фрагмента учебного занятия	солнечный свет не светит волонтерам в глаза; при выполнении упражнений в И.П. лежа (на спине, на животе), а также И.П. в упоре стоя на коленях использованы гимнастические коврики или маты; отсутствует заступ (участником или волонтером) на гимнастический коврик в обуви
О50	Демонстрация заданий в пределах демонстрационной зоны, отсутствие сознательного выхода за пределы площадки	инвентарь расположен в пределах демонстрационной зоны так, что нет необходимости волонтеру и участнику выходить за ее пределы. Неосознанным выходом считается только необходимость вернуть инвентарь (мяч) в демонстрационную зону
О51	Подача вербальных команд к окончанию демонстрации фрагмента	
О52	Соблюдение временного регламента КЗ	аспект обнуляется если участник затратил на демонстрацию КЗ менее 10 мин.48 сек. или превысил лимит 12 мин.
О53	Приведение площадки в порядок после демонстрации конкурсного задания	(аккуратное возвращение используемого в ходе демонстрации конкурсного задания инвентаря на исходное место, руководство волонтерами или самостоятельная деятельность по уборке площадки; закрытие ранее открытых программ или мультимедийного контента на интерактивной доске); разметка нанесенная на площадку (мел,

		скотч) должна быть удалена.
O54	Показатель моторной плотности	65% и более - 0,5 51-64,9% - 0,30 50,9% и менее - 0,0
O55	Оформление печатного материала в соответствии с требованиями: тип шрифта - Times New Roman; межстрочный интервал 1,0; Размер шрифта (кегль) – 12; Текст выравнивается по ширине	требования к оформлению печатных материалов не соблюдены (все, что представлено экспертам на бумажном носителе не подлежит дальнейшей оценке)

Судейская (джажмент) оценка

J1	Целесообразность инструктажа по ТБ (отражающий специфику конкурсного задания)		
		0	Инструктаж по ТБ сообщаемый аудитории отсутствует
		1	Инструктаж по ТБ носит формальный характер и затрагивает общие моменты внешнего вида (снять цепочки, кольца, завязать шнурки и т.п.)
		2	Инструктаж по ТБ сообщается перед началом и/или в процессе демонстрации задания, но не носит постоянный характер (напоминания по соблюдению ТБ на протяжении всей демонстрации КЗ отсутствуют)
		3	Инструктаж по ТБ проводится в начале и в процессе демонстрации задания, обеспечивая безопасность выполнения движений на протяжении всей демонстрации КЗ
J2	Соответствие формулировки цели методическим требованиям и 30% изменений		
		0	цель не сформулирована на бумажном носителе
		1	цель сформулирована не корректно (допущены орфографические ошибки, окончания не согласованы в роде, числе и/или падеже) или не учтены 30 % изменений
		2	цель сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже) без учета 30 % изменений
		3	цель сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже) с учетом 30 % изменений
J3	Формулировка образовательной задачи согласно методическим требованиям, в соответствии с целью и учётом 30 % изменений		
		0	задача не сформулирована или сформулирована не корректно (допущены орфографические ошибки, окончания не согласованы в роде, числе и/или падеже)
		1	задача сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), но не соответствует цели
		2	задача сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), соответствует цели, но не учтены 30 % изменений
		3	задача сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), соответствует цели и учтены 30 % изменений

J4	Формулировка оздоровительной задачи согласно методическим требованиям, в соответствии с целью и учётом 30 % изменений		
		0	задача не сформулирована или сформулирована не корректно (допущены орфографические ошибки, окончания не согласованы в роде, числе и/или падеже)
		1	задача сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), но не соответствует цели
		2	задача сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), соответствует цели, но не учтены 30 % изменений
		3	задача сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), соответствует цели и учтены 30 % изменений
J5	Формулировка воспитательной задачи согласно методическим требованиям, в соответствии с целью и учётом 30 % изменений		
		0	задача не сформулирована или сформулирована не корректно (допущены орфографические ошибки, окончания не согласованы в роде, числе и/или падеже)
		1	задача сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), но не соответствует цели
		2	задача сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), соответствует цели, но не учтены 30 % изменений
		3	задача сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), соответствует цели и учтены 30 % изменений
J6	Соответствие содержания фрагмента учебного занятия поставленным задачам		
		0	если один из аспектов J3, J4, J5 имеет 0, 1 или 2 балла
		1	если одна из задач соответствует содержанию фрагмента учебного занятия
		2	если две задачи соответствуют содержанию фрагмента учебного занятия
		3	если три задачи соответствуют содержанию фрагмента учебного занятия
J7	Реализация поставленных задач фрагмента учебного занятия		
		0	Если в критерии J6 стоит 0
		1	Если решена только 1 задача
		2	Если решены только 2 задачи
		3	Если решены все 3 задачи
J8	Жесты и мимика		
		0	выступление сопровождается ощущением скованности и неуверенности
		1	выступление выглядит уверенно, но монотонно
		2	выступление сопровождается уместными жестами и мимикой и способствует проявлению личностных качеств участника и достижению цели

		3	выступление сопровождается жестами и мимикой, способствующими проявлению личностных качеств участника и вызывающими желание приобщиться к практическому достижению цели урока
J9	Голос		
		0	Сила, высота и темп голоса не передают личностных и профессиональных качеств, не создают аудиальный образ педагога
		1	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной теме, не создавая целостный аудиальный образ педагога
		2	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной теме для поддержания интереса аудитории и создания аудиального образа педагога
		3	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной теме для поддержания интереса аудитории на протяжении всего выступления, создавая аудиальный образ педагога и желание продолжать посещать его уроки
J10	Логическая завершенность фрагмента		
		0	если участник не уложился в отведенное время на демонстрацию КЗ
		1	Логическое завершение упражнения с точки зрения дозирования нагрузки и постановки правильной техники; краткое подведение итогов.
		2	Логическое завершение упражнения с точки зрения дозирования нагрузки и постановки правильной техники; краткое подведение итогов; психоэмоциональная завершенность (похвала, выделение положительных аспектов в работе волонтеров).
		3	Логическое завершение упражнения с точки зрения дозирования нагрузки и постановки правильной техники; краткое подведение итогов; психоэмоциональная завершенность (похвала, выделение положительных аспектов в работе волонтеров), наличие рекомендаций, наставлений.

ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО МОДУЛЮ

SCAN ME

Учебный материал на платформе Moodle

Проведение процедуры оценивания работ через Google-форму (протокол)

1. Просмотрите демонстрацию конкурсного задания участника (слушателя)
2. С помощью QR-кода или ссылки на смартфоне/компьютере перейдите в Google-форму (протокол)
3. Заполните Google-форму (протокол) пока идет демонстрация задания
4. Обсуждение результатов

Ссылка на Google-форму (протокол):

https://docs.google.com/forms/d/1HxaZ8iaHpYYVWpqA-Cxh5Ge2lt8V1-4rgxaQduQrRP0/edit?usp=forms_home&ths=true

Заметки: _____

Тема 9.1 Мастер-класс от чемпиона и тренера сборной по Модулю F. «Организация физкультурно-оздоровительной деятельности на производстве»

Задание. *Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.*

30% изменений в задании составляет определение вида профессиональной деятельности, который предлагается в виде видео-ролика (не более чем на 5 минут) и документа содержащего описание данной профессии (пример можно посмотреть отсканировав код)

SCAN ME

По итогу времени на выполнение у участника должны быть готовы:

- заполненный шаблон с анализом вида профессиональной деятельности;
- составленный комплекс производственной гимнастики в соответствие с видом профессиональной деятельности и выполненным анализом;
- видео-ролик не более 5 минут содержащим комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.

Заметки:

Видео мастер-класс
по Модулю F. «Организация физкультурно-оздоровительной деятельности на производстве»

Scan me

https://www.youtube.com/watch?v=kH8CjsFhQJ4

Задание для слушателей, в процессе просмотра мастер-класса зафиксируйте:

1. Для какого вида профессиональной деятельности предназначена ПГ:

_____

_____

_____

2. Направленность комплекса производственной гимнастики:

_____

3. Какое оборудование было использовано в производственной гимнастики:

_____

_____

4. Какие рекомендации даны по итогу производственной гимнастики

_____

_____

_____

_____

5. Какие требования к ТБ и СанПину соблюдались и сообщались в видео-ролике:

_____

_____

Эталон заполнения шаблона анализа вида профессиональной деятельности и комплекса мер, направленных на профилактику профессиональных заболеваний и повышение работоспособности

№ КОДА участника _____

Производственная гимнастика (анализ - шаблон)

Виды деятельности *(перечислить конкретные виды выполняемых работ в соответствии с видеофрагментом)*	**Влияние на организм** (системы и органы)	**Дополнительные факторы** (пространственно-временные, связанные с организацией труда) влияющие на организм (системы и органы)	**Описание возможных рисков и угроз** развития профессиональных заболеваний (на базе п. 2,3)	**Признаки проявления профессиональных заболеваний**	**Мероприятия** по профилактике профессиональных заболеваний, учитывают следующие рекомендации: а) режим сна и отдыха, б) питьевой режим; в) режим питания; г) режим двигательной активности; д) профилактические осмотры	**Задачи,** направленные на профилактику описанных рисков и угроз
1	2	3	4	5	6	7
Студийная и внестудийная фотосъёмка, ручная и автоматизированная лабораторная отработка и печать, компьютерная и ручная ретушь	Опорно-двигательный аппарат	Небольшое разнообразие движений, продолжительное время проводит в неудобном положении с согнутыми и перенапряженными руками, сутулится, тонкая моторика рук	Остеохондроз, нарушение подвижности верхних конечностей	Болевые ощущения в области спины, головные боли, скованность, нарушение подвижности конечностей, онемение конечностей	А) спать рекомендуется не менее 8 часов в сутки Б) Пить рекомендуется не менее 1,5 литров воды с учетом индивидуальных особенностей В) Питаться рекомендуется дробно, малыми порциями, по возможности снизить употребление жиров и углеводов, но питание должно быть сбалансированным, исключить перекусы и фастфуд Г) В течении рабочего дня необходимо выполнять разные комплексы производственной гимнастики. Рекомендуется заниматься в свободное время циклическими видами спорта (ходьба, оздоровительный бег, катание на роликах, катание на велосипеде, ходьба на лыжах и т.д.). Динамические упражнения рекомендуется выполнять 3 раза в неделю, силовые 2 раза Д) Профилактические осмотры необходимо проходить один раз в два года	Расслабить мышцы верхних конечностей для профилактики нарушения их подвижности с помощью упражнений, способствующих улучшению подвижности суставов и растягивания
	Зрительный анализатор	Продолжительное напряжение зрительного анализатора при искусственном освещении и работе на компьютере	Нарушение зрения, синдром сухого глаза	Понижение остроты зрения, резь в глазах		Снять напряжение со зрительного анализатора для профилактики нарушения зрения, вызванных переутомлением и эмоциональной перегрузкой с помощью гимнастики для глаз
	Дыхательная система	Разные погодные условия (температура воздуха, влажность, сила ветра, осадки), контакт с реагентами	Аллергия, частые простудные и хронические заболевания	Отдышка, кашель		Увеличить вентиляцию лёгких для профилактики простудных заболеваний с помощью дыхательных упражнений
	Центральная нервная система	Высокая концентрация внимания, быстрота реакции	Стрессовое состояние	Апатия, депрессивное состояние		Снять эмоциональное напряжение для профилактики возникновения депрессивного состояния с помощью динамических упражнений

Комплексы упражнений ПГ (не менее 2-х)

Задачи, направленные на профилактику описанных рисков и угроз	Упражнения комплекса производственной гимнастики (с указанием И.П. и описания упражнения)	Дозировка упражнений	Периодичность выполнения комплекса упражнений производственной гимнастики	Методические рекомендации по выполнению комплекса упражнений производственной гимнастики
	Комплекс № 1			
Расслабить мышцы верхних конечностей для профилактики нарушения их подвижности с помощью упражнений, способствующих улучшению подвижности суставов и растягивания	1. И.п.- сед на стуле Руки через стороны вверх- вдох, затем опуская руки расслабить мышцы спины, округлиться- выдох	4-6 раз	Выполнять комплекс упражнений ежедневно по 2-3 раза в день с периодичностью в 3 часа	Если у вас появились болевые ощущения, то снизьте амплитуду выполнения упражнений, их интенсивность или прекратите его выполнение. Упражнения выполняются в медленном темпе. Дыхание не задерживать
	2. И.п.- сед на стуле Выполнить наклон головы вправо, сверху наложить правую руку и слегка надавить, затем медленно смена положения	3-4 раза		
	3. И.п.- сед на стуле, правая рука вверх Сгибаем руку, заводим за голову и сверху на локоть надавливаем левой рукой Затем смена положения рук	4-6 раз		
	4. И.п.- сед на стуле Выполнить наклон вправо, левая рука вверх, затем тоже влево	4-6 раз		
	5. И.п.- стойка ноги врозь, руки опираются на стул Прогнуться в поясничном отделе и выполнять небольшие пружинистые покачивания	4-6 раз		
	6. И.п.- узкая стойка ноги врозь, руки опираются на спинку стула Выпад вправо и небольшие пружинистые покачивания, затем то же влево	3 х 30 сек		
	7. И.п.- узкая стойка ноги врозь, руки опираются на спинку стула Правая нога на носок, руки опираются на стул Выполнять смену положения ног	1 минута		
	Комплекс № 2			
Снять напряжение со зрительного анализатора для профилактики нарушения зрения, вызванных переутомлением и эмоциональной перегрузкой с помощью гимнастики для глаз	1. И.п.- сидя на стуле, расслабить и вытянуть ноги Посмотреть глазами вправо, затем влево, вверх и вниз	10 раз	Комплекс выполнять через каждые 2-3 часа напряжённой работы	Упражнения выполняются в удобном положении сидя или лёжа, чтобы плечи, шея и голова были расслабленном состоянии, в медленном темпе, следить за дыханием. Если присутствуют очки, то необходимо их снять на время выполнения упражнений
	2. И.п.- сидя на стуле, расслабить и вытянуть ноги Выполнять круговые движения глазами по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки	10 раз		
	3. И.п.- сидя на стуле, расслабить и вытянуть ноги Зажмурить, а затем широко открыть глаза	10 раз		
	4. И.п.- сидя на стуле, расслабить и вытянуть ноги Быстро поморгать глазами	10 раз		
	5. И.п.- сидя на стуле, расслабить и вытянуть ноги «Рисование» глазами геометрических фигур с максимальной амплитудой	10 раз		
	6. И.п.- сидя на стуле, расслабить и вытянуть ноги Свести глаза к носу и венуться	10 раз		

Тема 9.2 Выполнение конкурсного заданиями слушателями, практика оценки конкурсного задания по Модулю F. «Организация физкультурно-оздоровительной деятельности на производстве»

1. Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.

Участникам предлагается вид профессиональной деятельности, с учетом которого необходимо выстроить свое выступление.

Цель: продемонстрировать умение проводить комплекс упражнений производственной гимнастики в соответствии с заданными условиями и с использованием современных технологий.

Описание объекта: видеофрагмент комплекса упражнений производственной гимнастики; анализ вида профессиональной деятельности и комплекс мер, направленных на профилактику профессиональных заболеваний и повышение работоспособности.

Лимит времени на выполнение задания: 240 минут.

Лимит времени на подготовку площадки: не предусмотрено.

Лимит времени на представление задания: не предусмотрено.

Алгоритм выполнения задания:

В течение 60 минут выполнить:

- анализ вида профессиональной деятельности путем наблюдения за реальным или представленным в видеоконтенте ходом работы на предмет выявления рисков и угроз данного вида профессиональной деятельности в соответствии с представленным шаблоном;
- определить задачи, обеспечивающие профилактику профессиональных заболеваний, повышение работоспособности и снижение рисков, угроз связанных с данным видом профессиональной деятельности;
- определить комплекс мер (совокупность мероприятий учитывающих режим двигательной активности, режим питания, режим сна и отдыха, профилактических осмотров, контрольных замеров и т.д.), направленных на решение поставленных задач по профилактике профессиональных заболеваний, повышению работоспособности и снижению рисков, угроз выявленных в данном виде профессиональной деятельности;
- определить содержание (подобрать материалы и оборудование) не менее двух комплексов упражнений производственной гимнастики в рамках намеченного комплекса мер по профилактике профессиональных заболеваний и повышению работоспособности в соответствии с заданным

шаблоном;

- отрепетировать без привлечения волонтеров и подготовиться к видеосъемке одного из комплексов упражнений производственной гимнастики запланированных в рамках намеченного комплекса мер по профилактике профессиональных заболеваний и повышению работоспособности в соответствии с заданным шаблоном.

2. Выполнить первичную видеосъемку комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности в соответствии с порядком жеребьевки (не более 10 минут на каждого участника).

3. В течение 30 минут просмотреть отснятый материал. Выполнить монтаж материала на 4-5 минут с использованием программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro. Внести необходимые коррективы.

4. Выполнить повторную видеосъемку (по необходимости) комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности после внесение корректив в обратном порядке жеребьевки (не более 10 минут на участника).

5. В течение 30 минут выполнить итоговый монтаж видеофрагмента с использованием программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro.

6. Сообщить экспертам о завершении работы. Представить экспертам на бумажном носителе результаты анализа вида профессиональной деятельности по установленной форме (3 экземпляра).

7. Сбросить техническому эксперту видеофрагмент комплекса производственной гимнастики.

Задание для слушателей, подготовить шаблон анализа вида профессиональной деятельности и комплекса мер, направленных на профилактику профессиональных заболеваний и повышение работоспособности специалистов в области «Промышленная автоматика».

1. Заполнить шаблон анализа вида профессиональной деятельности и комплекса мер, направленных на профилактику профессиональных заболеваний и повышение работоспособности специалистов в области «Промышленная автоматика».
2. Продумать комплекс упражнений для реализации поставленных задач производственной гимнастики.
3. Записать комплекс упражнений в шаблон установленной формы.
4. Загрузить на платформу Moodle документы из пункта 1 и 3.
5. Подготовиться к онлайн демонстрации задания.

Алгоритм проведения оценки

1. Оценка процедуры съемки:
- отсутствие выхода из зоны демонстрации
- отсутствие нарушений по ТБ и ОТ, а так же норм СанПин
- расположение инвентаря
- соблюдение времени съемки
- уборка площадки

2. Оценка продукта (видеоматериал + документы):
- Соблюдение временного интервала видео-ролика (не более 5 минут)
- Соответствие содержания заданным условия
- Количество, оформление, полнота и правильность предложенных документов

Критерии оценки

Измеримая (объективная) оценка

О1	Представление экспертам документации в распечатанном виде в соответствии с представленным алгоритмом КЗ до окончания основного времени	Конкурсант должен сдать анализ вида профессиональной деятельности и комплекс мер по профилактике профессиональных заболеваний. Если печатный материал не сдан, критерий обнуляется. В случае обнуления данного аспекта, последующие аспекты, связанные с печатным материалом обнуляются (J2, J3)
О2	Оформление печатного материала в соответствии с требованиями: тип шрифта - Times New Roman; межстрочный интервал 1,0; Размер шрифта (кегль) – 12; Текст выравнивается по ширине	требования к оформлению печатных материалов не соблюдены (все, что представлено экспертам на бумажном носителе не подлежит дальнейшей оценке)
О3	Выполнение требований к внешнему виду участника (спортивная форма застегнута на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию, застегнуты карманы спортивных брюк); футболка (майка, поло) заправлена в спортивные брюки; отсутствуют свисающие концы одежды (в том числе завязки и шнурки) и булавки, иголки на одежде, а так же острые и бьющиеся предметы	Конкурсант должен соблюдать требования к внешнему виду во время подготовки к демонстрации КЗ
О4	Отсутствует бейдж на момент демонстрации КЗ	Конкурсант должен снять бейдж во время подготовки к демонстрации КЗ
О5	Соблюдение правил ТБ и ОТ, норм СанПина в процессе демонстрации КЗ: применение средств защиты с учетом специфики вида профессиональной деятельности	Конкурсант во время демонстрации КЗ должен соблюдать правила ТБ и ОТ, норм СанПина, учитывающие специфику профессиональной деятельности, специфику площадки для выполнения КЗ и рабочую экипировку волонтеров
О6	Целесообразность размещения субъекта и средств	Расположение инвентаря, приготовленного для демонстрации КЗ, не вызывает запинаний, заступов и

		перешагиваний через него
О7	Наличие рекомендаций, способствующих эффективному выполнению комплекса упражнений производственной гимнастики	Конкурсант сопровождает проведение комплекса упражнений производственной гимнастики рекомендациями по выполнению упражнений
О8	Использование вербальных приемов для описания часто повторяющихся ошибок	
О9	Содержание комплекса упражнений производственной гимнастики учитывает специфику вида профессиональной деятельности / профессиональные заболевания	Конкурсант должен составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом специфики профессиональной деятельности, специфики площадки для выполнения КЗ и рабочей экипировки волонтеров.
О10	Упражнения производственной гимнастики планируются с учетом одинакового количества повторов/ симметрии	Конкурсант должен осуществлять контроль за дозировкой нагрузки, соблюдая правила симметрии (упражнения планируются с учетом одинакового количества повторов)
О11	виды деятельности описаны в полном объеме и совпадают с Эталоном	
О12	указанные органы и зоны подверженные рискам совпадают с Эталоном	
О13	описанные дополнительные факторы влияющие на обострение (усугубление) влияния на организм, совпадают с Эталоном	
О14	описание возможных рисков и угроз (профессиональных заболеваний) совпадают с Эталоном	
О15	описанные признаки проявления профессиональных заболеваний совпадают с Эталоном	
О16	предложенные мероприятия, направленные на профилактику профессиональных заболеваний, учитывают следующие рекомендации: режим сна и отдыха; питьевой режим; режим питания; режим двигательной активности; профилактические осмотры	Отсутствие одного пункта или его не соответствие эталона (отсутствие полноты данных) влечет вычет 0,1
О17	предложенные задачи (конкретны, учитывают факторы влияния на организм, направленны на профилактику, учитывают средства достижения)	
О18	упражнения основываются на поставленных задачах	
О19	представленные комбинации ПГ затрагивают: периодичность выполнения упражнений; описание условий при которых данный комплекс упражнений может быть выполнен	
О20	Соответствие музыкального сопровождения содержанию комплекса ПГ	
О21	Использование вербальных приемов для описания каждого упражнения	Конкурсант описывает каждое упражнение с помощью слова

O22	Использование невербальных приемов для описания каждого упражнений	Конкурсант использует показ для описания упражнений
O23	Использование вербальных приемов для описания мышечных ощущений и дыхания	Конкурсант описывает мышечные ощущения с помощью слова
O24	Использование невербальных приемов для описания часто повторяющихся ошибок	Конкурсант использует показ для описания часто повторяющихся ошибок
O25	Использование метода "показ лицом / спиной к занимающимся" в процессе демонстрации задания	Конкурсант использует метод "показ лицом / спиной к занимающимся" в видеофрагменте при демонстрации КЗ
O26	Использование метода "показ боком к занимающимся" в процессе демонстрации задания	Конкурсант использует метод "показ боком к занимающимся" в видеофрагменте при демонстрации КЗ
O27	Осуществление качественного показа	
O28	Логическая завершенность производственной гимнастики	Конкурсант дает рекомендации по применению комплекса упражнений производственной гимнастики в течение рабочего дня с учетом специфики вида профессиональной деятельности
O29	Итоговый видеофрагмент должен быть по продолжительности не менее 4 и не более 5 минут	
O30	Приведение площадки в порядок после демонстрации конкурсного задания	Конкурсант должен: аккуратно вернуть используемый в ходе демонстрации конкурсного задания инвентарь на исходное место, руководит волонтерами или самостоятельно убирает площадку; закрыть ранее открытые программы или мультимедийный контент на интерактивной доске; удалить разметку, нанесенную на площадку (мел, скотч).
O31	Наличие начального кадра содержащего информацию об авторе и названии видеофрагмента	Конкурсант должен на первый кадр поместить информацию об авторе видеофрагмента
O32	Соответствие звукового сопровождения видеоряду	Конкурсант выполняет монтаж или озвучивание фрагмента таким образом, чтобы текст соответствовал действиям
O33	Целостность видеоряда (монтаж переходов)	Конкурсант должен продумать переход к следующему упражнению
O34	Наличие завершающего кадра с титрами	

Судейская (джажмент) оценка

J1	Целесообразность инструктажа по ТБ (отражающий специфику конкурсного задания)		
		0	Инструктаж по ТБ, сообщаемый аудитории отсутствует
		1	Инструктаж по ТБ носит формальный характер и затрагивает общие моменты внешнего вида (снять цепочки, кольца, завязать шнурки и т.п.)
		2	Инструктаж по ТБ сообщается перед началом и/или в процессе демонстрации задания (видеофрагмента), но не носит постоянный характер (напоминания по соблюдению ТБ на протяжении всего видеофрагмента демонстрации КЗ отсутствуют), не учитывает вид профессиональной деятельности
		3	Инструктаж по ТБ проводится в начале и в процессе демонстрации

			задания (видеофрагмента), обеспечивая безопасность выполнения движения на протяжении всей демонстрации КЗ (видеофрагмента), а также учитывает вид профессиональной деятельности
J2	Решение поставленной задачи		
		0	если не сдан печатный материал или формулировка задачи некорректна
		1	если задача сформулирована без учета специфики вида профессиональной деятельности
		2	если задача сформулирована с учетом специфики вида профессиональной деятельности и направлена на профилактику профессиональных заболеваний, но не реализована
		3	если задача сформулирована с учетом специфики вида профессиональной деятельности, направлена на профилактику профессиональных заболеваний и реализована
J3	Жесты и мимика		
		0	выступление сопровождается ощущением скованности и неуверенности
		1	выступление выглядит уверенно, но монотонно. Мимика и жесты не способствуют раскрытию личностных качеств.
		2	выступление сопровождается уместными жестами и мимикой и способствует проявлению личностных качеств
		3	выступление сопровождается уместными жестами и мимикой и способствует раскрытию личностных качеств в профессиональной ориентации, создаёт законченный образ (имидж) педагога.
J4	Голос		
		0	Сила, высота и темп голоса не учитывают специфику условий проведения комплекса производственной гимнастики
		1	Сила, высота и темп голоса учитывает условия проведения производственной гимнастики, но нет демонстрации их комбинирования
		2	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к условиям проведения производственной гимнастики
		3	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к условиям проведения производственной гимнастики, поддерживая интерес и мотивацию волонтеров на протяжении всей демонстрации КЗ
J5	Речь (аудиальное восприятие знания русского языка)		
		0	Речь неразборчива, тихая, полностью нарушается логическая цепочка в построении предложения
		1	Речь неразборчива, тихая, присутствуют слова паразиты, нарушение логической цепочки в построении предложения
		2	Речь четкая, громкая, грамотная, присутствуют слова паразиты, частичное нарушение в логической цепочке построения предложений
		3	Четкая, громкая, грамотная, отсутствуют слова паразиты, четкое построение логической цепочки предложений

Проведение процедуры оценивания работ через Google-форму (протокол)

1. Просмотрите демонстрацию конкурсного задания участника (слушателя)
2. С помощью QR-кода или ссылки на смартфоне/компьютере перейдите в Google-форму (протокол)
3. Заполните Google-форму (протокол) пока идет демонстрация задания
4. Обсуждение результатов

Ссылка на Google-форму (протокол):

https://docs.google.com/forms/d/1qJ7nkQ5ccRnbQuj8J1UFAiarWY-iTVX41ADG7lh-CFs/edit

Заметки: _____

Модуль 10. Модуль С. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению

Тема 10.1 Мастер-класс от чемпиона и тренера сборной по Модулю С. «Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению»

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

30% изменений в задании – тема и вопрос от волонтера

Пример:

№	Тема по ЗОЖ	Вопрос от волонтеров
1	Вы являетесь тренером спортивной секции школы. Вы услышали разговор учениц 10-го класса о том, что они решили с помощью голодовки скорректировать фигуру. Какие действия вы предпримите?	Какие еще способы коррекции фигуры Вы можете предложить? И какие из перечисленных использовали бы лично? Почему?

По итогу времени на выполнение у участника должны быть готовы:

1. Задачи экспресс – консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей, на бумажном носителе (4 экземпляра).
2. Презентация в программе SMART Notebook 16 для сопровождения экспресс-консультации в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей.
3. 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 участника).

Заметки:

Видео мастер-класс по Модулю С. «Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению»

Scan me

https://www.youtube.com/watch?v=BvXZdETIsW0

Задание для слушателей, в процессе просмотра мастер-класса определите:

1. Тему консультации _____
2. Оборудование, которое конкурсант использовал для проведения экспресс-консультации _____
3. Задачи консультации, которые озвучил конкурсант _____
4. С какой целью проводился комплекс упражнений в ходе экспресс-консультации _____
5. Какие рекомендации дал участник по завершению экспресс-консультации _____

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

ЗОЖ (шаблон для анализа теоретического материала)

Тема консультации: «_____»

Факторы, влияющие на организм (системы и органы)	**Описание возможных рисков и угроз**	**Признаки проявления**	**Комплекс мер, направленных на профилактику возможных рисков и угроз:** а) режим сна и отдыха, б) питьевой режим; в) режим питания; г) режим двигательной активности
1	2	3	4

1. ЗОЖ (комплекс упражнений, направленных на поддержание режима двигательной активности в соответствии с заданной тематикой)

Организация режима двигательной активности (описание конкретных упражнений, с указанием ИП)	**Оборудование**	**Дозировка упражнений**	**Периодичность**	**Условия для выполнения**	**Противопоказания**
1	2	3	4	5	6

2. Рекомендации в соответствии с заданной тематикой и описанным комплексом мер, направленных на профилактику возможных рисков и угроз

Активаци
чтобы активи
раздел "Пара

Тема 10.2 Практически упражнения по анализу профилей владельцев умных браслетов с использованием автоматических таблиц расчетов

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

№	Тема по ЗОЖ	Вопрос от волонтеров
1	Вы являетесь тренером спортивной секции школы. Вы услышали разговор учениц 10-го класса о том, что они решили с помощью голодовки скорректировать фигуру. Какие действия вы предпримите?	Какие еще способы коррекции фигуры Вы можете предложить? И какие из перечисленных использовали бы лично? Почему?

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 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 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 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 демонстрировать экспресс – консультацию.

Задание для слушателей, зайдите в свое приложение (или используйте ссылку на тестовый аккаунт) и выполните его анализ используя автоматические таблицы расчетов.

Ссылка на тестовый аккаунт

SCAN ME

Дополнительные материалы по модулю

Основы здорового питания, Wellness программы, здоровье человека и специфика его профессиональной деятельности

Рациональное питание - это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и климатических условий обитания. Сбалансированное питание всегда обеспечивает суточную энергетическую потребность организма в питательных веществах, поддерживает оптимальный баланс элементов питания и учитывает физиологические потребности человека во всех макронутриентах.

ВОДА

Функции воды в организме человека: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

БЕЛКИ

Функции белков: _____

_____

_____

_____

_____

_____

Классификация белков по источнику получения

Виды белка	Пищевые источники

Проверь себя: От чего зависит биологическая ценность белка?

ЖИРЫ

Классификация жиров по составу жирных кислот

Виды жиров	Функции	Пищевые источники

Проверь себя: Энергетическая ценность 1 гр жира составляет?

УГЛЕВОДЫ

Классификация углеводов

Виды углеводов	Функции	Пищевые источники

Работа углеводов в организме человека

Проверь себя: Сколько времени «работают» в организме простые углеводы как источник энергии?

ВИТАМИНЫ

Название/к какому классу относится	Основные функции в организме человека	Пищевые источники	Признаки дефицита

МИНЕРАЛЛЫ

Название	Основные функции в организме человека	Пищевые источники	Признаки дефицита

Словарь терминов

Анорексия – это расстройство приёма пищи, характеризующееся значительно сниженным весом тела, преднамеренно вызываемым и/или поддерживаемым самим пациентом, в целях похудения или для профилактики набора лишнего веса.

Аритмия сердца – это нарушение частоты или последовательности сердечных сокращений: учащение, замедление сокращений, нарушение ритма, преждевременное сокращение.

Артериальное давление – это давление, которое кровь оказывает на стенки кровеносных сосудов, иначе говоря, превышение давления жидкости в кровеносной системе над атмосферным.

Артрит – это собирательное обозначение болезней (поражений) суставов воспалительной этиологии. Может быть основным заболеванием (например: спондилит) или проявлением другого заболевания (например: ревматизма).

Артроз – это деструктивно-дистрофическое заболевание суставов, возникающее вследствие поражения хрящевых тканей суставных поверхностей.

Варикозное расширение вен нижних конечностей (варикозная болезнь) – это расширение поверхностных вен нижних конечностей, сопровождающееся несостоятельностью клапанов и нарушением кровотока.

Гастрит – это воспалительные или воспалительно-дистрофические изменения слизистой оболочки желудка; длительно протекающее заболевание, характеризуется дистрофически-воспалительными изменениями, протекает с нарушением регенерации, а также с атрофией эпителиальных клеток и замещением нормальных желёз на фиброзную ткань.

Гиподинамия – это нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

Гипертония – это синдром повышения систолического АД (САД) ≥ 140 мм рт. ст. и/или диастолического АД (ДАД) ≥ 90 мм рт. ст.

Гипотония – это продолжительное состояние организма, характеризующееся пониженным артериальным давлением и различными вегетативными расстройствами: понижение температуры тела, потливость стоп и ладоней, бледность и прочее.

Головная боль - это один из наиболее распространённых неспецифических симптомов разнообразных заболеваний и патологических состояний, представляющий собой боль в области головы или шеи.

Инсулин – это гормон пептидной природы, образуется в бета-клетках островков Лангерганса поджелудочной железы.

Кифоз – это в общих случаях представляет собой искривление позвоночника в сагиттальной плоскости, направленное выпуклостью назад.

Лордоз – это изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью вперёд.

Ожирение – это отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани.

Плоскостопие – это изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

Сахарный диабет – это группа эндокринных заболеваний, связанных с нарушением усвоения глюкозы и развивающихся вследствие абсолютной или относительной (нарушение взаимодействия с клетками-мишенями) недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается гипергликемия – стойкое увеличение содержания глюкозы в крови.

Сколиоз – это трёхплоскостная деформация позвоночника у человека.

Язва желудка, она же язвенная болезнь желудка (ЯБЖ) – это локальный дефект слизистой оболочки желудка (иногда с захватом подслизистого слоя), образующийся под действием соляной кислоты, пепсина и желчи и вызывающий на этом участке трофические нарушения.

Тема 10.3 Практическая отработка составления интерактивного буклета клиенту на основе проанализированных данных в программе Smart Notebook

Программа SMART Notebook

SCAN ME

Ссылка на программное обеспечение:
https://cloud.mail.ru/public/3t3n/44xiD5Pgb/

Задание для слушателей. В процессе проведения практического занятия зафиксируйте средства (функции), позволяющие сделать презентационный материал более функциональным.

Наименование функции	Шаги выполнения
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Требования к оформлению презентационного материала

№	Критерии	Показатели оценки
1	**Правило начального (титульного) слайда и заключительного (последнего) слайда**	✓ Наличие на первом слайде общей информации: тема, ФИО разработчика. ✓ Наличие на заключительном слайде общей информации о ее разработчике (ФИО, контактная информация) и благодарности слушателям за внимание.
2	**Стиль**	✓ Наличие единого стиля оформления (на одном слайде допускается использование только один из перечисленных видов: фото, картинка, графическое изображение) ✓ Преобладание основной информации (текст, иллюстрации) над вспомогательной
3	**Фон**	✓ Использование холодный тон для фона слайдов интерактивного буклета (синий, голубой, сиреневый и их оттенки, черный, серый). Не более одного фона для всех слайдов интерактивного буклета. **! Запрещено** менять цвет фона на одном слайде.
4	**Использование цвета**	✓ Применение на одном слайде не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. ✓ Использование контрастных цветов для фона и текста интерактивного буклета **! Запрещено** изменять цвет слайдов/ текста/ заголовков/ способов выделения информации (рамок; границ, заливки; штриховки, стрелок и т.д.)
5	**Анимационные эффекты**	✓ Использование анимационных эффектов (они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде, не привлекать внимание на себя) с учетом заданных условий и возрастной категории волонтеров
6	**Содержание информации**	✓ Использование коротких информативных слов и предложений. ✓ Привлекательность заголовка (передача сути содержания материала)
7	**Расположение информации на странице**	✓ Горизонтальное расположение информации. ✓ Выравнивание информации по центру экрана.
8	**Шрифты**	✓ Для заголовков кегель – не менее 32. ✓ Для информации кегель - не менее 24. **! Запрещено** смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. ✓ Применение жирного, курсивного начертания, подчеркивание выделенного текста для смыслового выделения информации **! Запрещено** злоупотреблять прописными буквами. Тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Arial, Tahoma, Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем
9	**Способы выделения информации**	✓ Применение: рамки; границы, заливку; штриховку, стрелки; рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.
10	**Объем информации**	✓ Удержание соотношения информации на слайде: 30% – текст 70% – изображение

Структура презентации для сопровождения экспресс-консультации:

1. Самопредставление
2. Сообщение темы и задач экспресс-консультации
3. Освещение проблематики, рисков, угроз
4. Рекомендации по решению выявленных проблем, рисков и угроз
5. Проведение комплекса упражнений
6. Ответ, на вопрос, заложенный в варианте задания
7. Логическое завершение консультации

НА ЗАМЕТКУ!

При построении консультационного материала по ЗОЖ используйте данные ВОЗ как база для обоснования актуальности и важности представляемой Вами проблемы.

Данные ВОЗ по заболеваниям детей

Данные ВОЗ по различным заболеваниям

Рекомендации могут включать в себя:

1. Цветную печать;
2. Оформление буклетом (в программе Publicher);
3. Наличие рубрик:
   - для заполнения; для индивидуального применения; для тестирования;
   - для контроля и самоконтроля;
4. Наличие иллюстраций (условных обозначений) позволяющих быстро дифференцировать информацию.

Методическое пособие по работе в программе Smart Notebook

VIEW NOW

https://kpfu.ru/portal/docs/F1532584194/SmartNotebookIntrodution.pdf

VIEW NOW

Тема 10.4 Практика оценки конкурсного задания по Модулю С. «Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению»

Задание для слушателей, подготовьтесь к демонстрации *экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий на основе проанализированного профиля.*

1. Подготовить шаблон анализа теоретического материала и заполните шаблон установленной формы.
2. Подобрать физическую активность наиболее адекватную для реализации поставленных задач экспресс-консультации.
3. Записать комплекс упражнений в шаблон установленной формы.
4. Загрузить на платформу Moodle документы из пункта 1 и 3.
5. Подготовиться к онлайн демонстрации задания.

Заметки:

Алгоритм проведения оценки

1. Оценка подготовительной части (до начала демонстрации задания – 2 минуты):
- передача документов ответственному эксперты (количество и оформление)
- учет внешнего вида участника / волонтера (согласно ТБ и ОТ)
- проведение вводного инструктажа по ТБ и ОТ
- использование гарнитуры
- самостоятельность при работе с интерактивным оборудованием

2. Оценка основной части (10 минут):
- отсутствие выхода из зоны демонстрации
- Проведение консультации (теория и практика)
- руководство волонтерами (дозировка, контроль, расстановка субъектов)
- отсутствие нарушений по ТБ и ОТ, а так же норм СанПин
- расположение инвентаря
- методические указания
- передача распечатанных рекомендаций, всем волонтерам
- ответ на вопрос от волонтеров
- соблюдение времени демонстрации
- оценка материалов представленных в шаблонах

3. Заключительная часть (после демонстрации задания – не ограничено во времени):
- уборка оборудования

Критерии оценки

Измеримая (объективная) оценка

О1	Использование гарнитуры	
О2	Выполнение требований к внешнему виду участника (спортивная форма застегнута на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию, застегнуты карманы спортивных брюк); футболка (майка, поло) заправлена в спортивные брюки; отсутствуют свисающие концы одежды (в том числе завязки и шнурки) и булавки, иголки на одежде, а так же острые и бьющиеся предметы	
О3	Отсутствует бейдж на момент демонстрации КЗ	
О4	Выступление учитывает заданные условия	
О5	Представление экспертам документации в распечатанном виде в соответствии с представленным алгоритмом до начала демонстрации КЗ	аспект обнуляется, если: 1. переданные материалы не подписаны участником; 2. представление на бумажном носителе содержания, задач и практических рекомендаций меньше установленного количества (3 экземпляра)
О6	Самостоятельная работа участника (без помощи технического эксперта) с интерактивной доской	Работа только с интерактивной доски, а не с ноутбука

О7	Соблюдение правил ТБ и ОТ и норм СанПина	Размещение субъектов относительно интерактивной доски должно учитывать максимальный угол отклонения (не более 45 градусов) нормы СанПин при выполнении упражнений в И.П. лежа (на спине, на животе), а также И.П. в упоре на коленях необходимо использовать гимнастические коврики или маты. При использовании гимнастических ковриков запрещено заступать на их поверхность в обуви. В остальных случаях целесообразность использования данного вида инвентаря определяется участником самостоятельно
О8	Сообщение задач экспресс - консультации целевой аудитории	Фиксируется факт сообщения задачи, правильность формулировки которой оценивается только на бумажном носителе
О9	Соблюдение правила "ведущей руки" при работе с интерактивным оборудованием	
О10	Доступность и информативность предлагаемого содержания для целевой аудитории	Аспект подлежит обнулению если используемая терминология не подкрепляется примерами, фактами, практическими действиями
О11	Грамотность оформления электронной презентации (соблюдение орфографии)	2 и более опечаток/ошибок влечет обнуление аспекта
О12	Грамотность оформления электронной презентации (соблюдение пунктуации)	2 и более опечаток/ошибок влечет обнуление аспекта
О13	Грамотность оформления электронной презентации (правильность переноса)	наличие переносов в словах влечет обнуление аспекта
О14	Презентационный материал оформлен в соответствии с требованиям	
О15	Логическое соответствие выступления визуальному ряду презентации	
О16	Подобранное оборудование способствует достижению поставленных задач	(без учета интерактивного оборудования и оборудования необходимого для организации рабочего пространства: гимнастическая скамья, стулья и т.д.)
О17	Указаны факторы влияющие на организм (системы и органы) в соответствии с заданной тематикой совпадают с эталоном	сравнение с эталоном
О18	Описанные возможные риски и угрозы совпадают с эталоном	сравнение с эталоном
О19	Описанные признаки проявления рисков и угроз совпадают с Эталоном	сравнение с эталоном
О20	Теоретический материал раскрывает суть заданной тематики	
О21	Теоретический материал способствует решению одной из поставленных задач	

О22	Практический материал раскрывает суть заданной тематики (упражнения подобраны с учетом заявленной тематики)	подразумевает демонстрируемые практические действия
О23	Практический материал способствует решению одной из поставленных задач (упражнения подобраны с учетом заявленной тематики)	подразумевает демонстрируемые практические действия
О24	Предложенный комплекс мер, направленных на профилактику возможных рисков и угроз, учитывает следующие рекомендации: режим сна и отдыха, питьевой режим, режим питания, режим двигательной активности	Отсутствие одного пункта или его не соответствие эталона (отсутствие полноты данных) влечет вычет 0,25
О25	Наличие дозировки упражнений	Оценивается факт наличия
О26	Наличие периодичности выполнения упражнений с учетом заданной тематики	Оценивается факт наличия
О27	Наличие описанных условий для выполнения с учетом заданной тематики	Оценивается факт наличия
О28	Наличие прописанных противопоказаний с учетом заданной тематики	Оценивается факт наличия
О29	Наличие методических указаний, обеспечивающих правильность выполнения упражнений практической части консультации	
О30	Передача распечатанных рекомендаций каждому волонтеру	
О31	Осуществление качественного показа упражнений практической части консультации участником	
О32	Логическое построение комплекса упражнений в практической части консультации	
О33	Размещение субъектов соответствует принципу безопасности - размещение субъектов друг от друга при выполнении упражнений (не менее 3м2 на одного человека)	
О34	Размещение субъектов соответствует принципу комфортности - размещение на противоположной стороне от солнечного света (солнечный свет не должен светить субъектам в глаза)	
О35	Логическая завершенность консультации	
О36	Оформление печатного материала в соответствии с требованиями: тип шрифта - Times New Roman; межстрочный интервал 1,0; Размер шрифта (кегль) – 12; Текст выравнивается по ширине, без отступа	требования к оформлению печатных материалов не соблюдены (все, что представлено экспертам на бумажном носителе не подлежит дальнейшей оценке)
О37	Демонстрация заданий в пределах демонстрационной зоны, отсутствие сознательного выхода за пределы площадки	инвентарь расположен в пределах демонстрационной зоны так, что нет необходимости волонтеру и участнику выходить за ее пределы. Неосознанным выходом считается только необходимость вернуть инвентарь (мяч) в

		демонстрационную зону
O38	Приведение площадки в порядок после демонстрации конкурсного задания	аккуратное возвращение используемого в ходе демонстрации конкурсного задания инвентаря на исходное место, самостоятельная деятельность по уборке площадки; закрытие презентации после окончания демонстрации
O39	Соблюдение временного регламента КЗ	аспект обнуляется если участник затратил на демонстрацию КЗ менее 9 мин. 00 сек. или превысил лимит 10 мин.

Судейская (джажмент) оценка

J1	Включение в презентацию функций программы SMART Notebook		
		0	В презентацию включена одна функция программы SMART Notebook
		1	В презентацию включены две-три функции программы SMART Notebook
		2	В презентацию включены четыре-пять функции программы SMART Notebook
		3	В презентацию включены шесть и более функций программы SMART Notebook
J2	Организация режима двигательной активности (описание конкретных упражнений, с указанием ИП и учетом заданной тематики) - В соответствии с шаблоном ЗОЖ (пункт 1)		
		0	Описано менее 4 упражнений с указанием названия и ИП
		1	Описаны 4 упражнения, однако указанные названия и / или ИП имеют ошибки или описаны не полностью
		2	Описано 5 и более упражнений, однако указанные названия и / или ИП имеют ошибки или описаны не полностью
		3	Описано 5 и более упражнений с верным указанием названия и ИП
J3	Представленные практические рекомендации соответствуют заявленной тематике и направлены на решение одной из задач - В соответствии с шаблоном ЗОЖ (пункт 2) (сколько - когда / периодичность - показания/ противопоказания)		
		0	практические рекомендации не представлены или носят формальный характер и / или не соответствуют теме
		1	в практических рекомендациях обозначены только содержание комплекса или другие мероприятия
		2	в практических рекомендациях обозначены содержание комплекса (дозировка) и периодичность выполнения (кол-во занятий)
		3	в практических рекомендациях обозначены содержание комплекса (дозировка), периодичность выполнения (кол-во занятий) и описаны показания / противопоказания

J4	Творческий подход к визуальному оформлению практических рекомендаций: 1. Цветная печать; 2. Оформление буклетом; наличие рубрик для заполнения; наличие рубрик для индивидуального применения/тестирования/контроля и самоконтроля; 3. Наличие иллюстраций (условных обозначений) позволяющих быстро дифференцировать информацию		
		0	Рекомендации представленные на формате А4 (в черно-белом цвете)
		1	Рекомендации представленные на формате А4 (в цветном варианте)
		2	Наличие 2 компонентов
		3	Наличие 3 компонентов
J5	Аргументированное изложение собственной позиции по заданному вопросу от волонтера		
		0	Ответ на вопрос от волонтеров отсутствует или нелогичен
		1	Ответ логичен, но не убедителен
		2	Ответ логичен и подкреплён утверждениями, но нет примеров по заданному вопросу
		3	Убедительный ответ, подкреплён развернутыми утверждениями и примерами по заданному вопросу
J6	Визуальный контакт		
		0	Отсутствует визуальный контакт, информация считывается с бумажного носителя или со слайдов на экране ИД
		1	Поддерживает визуальный контакт без обратной связи с аудиторией. Читает текст со слайдов/бумажного носителя, разрывая контакт с аудиторией (разрыв более 3 секунд)
		2	Поддерживает визуальный контакт с обратной связью с аудиторией. Читает текст со слайдов/бумажного носителя, не разрывая контакта с аудиторией (разрыв не более 3 секунд)
		3	Поддерживает постоянный визуальный контакт с аудиторией без опоры на слайды и бумажный носитель
J7	Поддержание диалога с аудиторией		
		0	Выступление понятно, информации подается в форме монолога, диалог с аудиторией отсутствует
		1	Выступление понятно, соответствует событию и личности выступающего, основная форма подачи информации - монолог, элементы диалога с аудиторией присутствуют.
		2	Выступление понятно, впечатляет, соответствует событию и личности выступающего форма подачи информации - диалог с аудиторией.
		3	Выступление понятно, впечатляет, запоминается, соответствует событию и личности выступающего, форма подачи информации - диалог с аудиторией, результат которого волнует, меняет сознание и побуждает к конкретным действиям.
J8	Логическое построение консультации (в соответствии со структурой демонстрации) - обозначения проблематики - раскрытие глубины - практические советы		
		0	несоответствие форме (экспресс-консультация)
		1	обозначена проблемы, но не раскрыта глубина и не даны практические советы
		2	обозначена проблемы, раскрыта глубина, но не даны практические

			советы
		3	обозначение проблемы (формулировка проблемы / актуальность темы) - глубина (причины возникновения - следствия - косвенное влияние на состояние организма в целом) - практические советы
J9	Положительный эмоциональный отклик аудитории		
		0	Аудитория неактивна, не проявляет интерес, не стремится к лучшему выполнению задания, не проявляет положительные эмоции (одобрительные жесты, восклицания, улыбки)
		1	Аудитория формально выполняет задание, не проявляя интереса и положительных эмоций
		2	Аудитория активна, проявляет интерес, стремится к лучшему выполнению задания, но не проявляет положительные эмоции (одобрительные жесты, восклицания, улыбки)
		3	Аудитория активна, проявляет интерес, стремится к лучшему выполнению задания, проявляет положительные эмоции (одобрительные жесты, восклицания, улыбки)
J10	Речь		
		0	Речь неразборчива, тихая, полностью нарушается логическая цепочка в построении предложения
		1	Речь неразборчива, тихая, присутствуют слова паразиты, нарушение логической цепочки в построении предложения
		2	Речь четкая, громкая, грамотная, присутствуют слова паразиты, частичное нарушение в логической цепочки построения предложений
		3	Четкая, громкая, грамотная, отсутствуют слова паразиты, четкое построение логической цепочки предложений

Проведение процедуры оценивания работ через Google-форму (протокол)

1. Просмотрите демонстрацию конкурсного задания участника (слушателя)
2. С помощью QR-кода или ссылки на смартфоне/компьютере перейдите в Google-форму (протокол)
3. Заполните Google-форму (протокол) пока идет демонстрация задания
4. Обсуждение результатов

Ссылка на Google-форму (протокол):

https://docs.google.com/forms/d/1RmHjs66j-rGcXnhdIesrkYbyHVgzdmi-1FQfHvweqSM/edit?usp=forms_home&ths=true

Заметки: _____

Модуль 11. Проектирование содержания учебно-производственного процесса с учетом спецификации стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Тема 11.1 Разработка и общий разбор практических заданий (упражнений) для студентов в учебно-производственном процессе по модулям компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Для того, чтобы студенты были готовы к сдаче ДЭ по окончанию обучения, необходимо приводить программы подготовки в соответствие со стандартами Ворлдскиллс соответствующей компетенции. С этой целью попробуем разобрать механизм внедрения таких стандартов в программы.

Шаг 1. Необходимо изучить техническое описание компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», в частности Раздел 2. Спецификации стандартов Ворлдскиллс (WSSS). Данный раздел позволяет сориентироваться, какие знания, умения и навыки необходимы современному специалисту в области «Физической культуры, спорта и фитнеса»

Общие требования к организации и проведению рабочего процесса с учетом Техники безопасности, охраны труда и Санитарно-гигиенических норм
Специалист должен знать и понимать: • специфику подготовки оборудования перед началом деятельности (осмотр-тестирование); • специфику расстановки субъектов и размещения спортивного инвентаря / оборудования в зависимости от планируемого вида деятельности; • требования к внешнему виду в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности; • существующие правила безопасности и Санитарно-гигиенические нормы; • специфику планирования времени в зависимости от вида деятельности; • существующие правила по окончанию запланированного вида деятельности; • существующие правила зонирования места проведения в зависимости от вида деятельности.
Специалист должен уметь: • осуществлять подготовку оборудования перед началом (осмотр-тестирование) с учетом специфики планируемой деятельности и существующих правил безопасности и Санитарно-гигиенических норм; • осуществлять расстановку субъектов и размещение спортивного

инвентаря / оборудования с учетом существующих правил безопасности, санитарно-гигиенических норм и планируемого вида деятельности;

- выполнять требования к внешнему виду в зависимости от планируемой деятельности, с учетом существующих правил безопасности и санитарно-гигиенических норм;
- осуществлять страховку и самостраховку в зависимости от планируемой деятельности, с учетом существующих правил безопасности и санитарно-гигиенических норм;
- соблюдать правила СанПина в зависимости от планируемой деятельности и вида оборудования;
- планировать распределение времени в зависимости от предстоящего вида деятельности;
- соблюдать существующие правила по окончанию запланированного вида деятельности;
- соблюдать правила зонирования места проведения в зависимости от вида деятельности.

Разработка и оформление документации, презентационного материала (текстовый, цифровой) в соответствии с установленными требованиями

Специалист должен знать и понимать:

- требования, предъявляемые к разработке документов в зависимости от вида деятельности;
- требования, предъявляемые к оформлению документов в зависимости от вида деятельности;
- требования, предъявляемые к разработке презентационного материала (текстового и цифрового) в зависимости от вида деятельности;
- требования, предъявляемые к оформлению презентационного материала (текстового и цифрового) в зависимости от вида деятельности.

Специалист должен уметь:

- разрабатывать документы в зависимости от вида деятельности и предъявляемых требований;
- оформлять документы в зависимости от вида деятельности и предъявляемых требований;
- разрабатывать презентационный материал (текстовый и цифровой) в зависимости от вида деятельности и предъявляемых требований;
- оформлять презентационный материал (текстовый и цифровой) в зависимости от вида деятельности и предъявляемых требований.

Планирование организации и содержания физкультурно-спортивной деятельности

Специалист должен знать и понимать:

- требования к формулировке цели и задач;
- требования к профессиональной терминологии;
- требования к отбору содержания в зависимости от целеполагания, вида деятельности и возрастных особенностей;
- требования к показу в зависимости от вида деятельности и возрастных

особенностей; • специфику, назначение, применение всего оборудования и инвентаря; • анатомо-физиологические особенности различных возрастных групп населения; • приемы дозирования и изменения физической нагрузки; • эффективность применения различных методов, приемов, методик и форм организации в зависимости от вида деятельности и возрастных особенностей; • способы осуществления контроля за техникой выполнения двигательного действия и исправления ошибок; • специфику составления индивидуального плана тренировок в зависимости от полученных результатов тестирования и запросов занимающихся.
Специалист должен уметь: • определять и формулировать цель и задачи в зависимости от вида деятельности, возрастных особенностей и заданных условий; • грамотно применять профессиональную терминологию в зависимости от вида деятельности; • осуществлять отбор содержания в зависимости от целеполагания, вида деятельности и возрастных особенностей; • осуществлять качественный показ техники двигательных действий; • отбирать и применять оборудование и инвентарь с учетом их специфики и назначения; • учитывать анатомо-физиологические особенности различных возрастных групп населения при организации и проведении различных видов деятельности; • осуществлять дозировку физической нагрузки при организации и проведении различных видов деятельности; • осуществлять отбор и применять различные методы, приемы, методики и формы организации в зависимости от вида деятельности и возрастных особенностей; • предлагать подходящие варианты упражнений с учетом особенностей или потребностей занимающегося; • осуществлять контроль за техникой выполнения двигательного действия и исправлять ошибки; • осуществлять комплексный подход при составлении индивидуального плана тренировок с учетом анализа полученных результатов и индивидуального запроса занимающихся.
Проведение анализа различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности
Специалист должен знать и понимать: • биомеханическую структуру движений; • назначение тестов и функциональных проб; • процедуру проведения тестирования; • значение двигательной активности для профилактики двигательных и

соматических нарушений здоровья.

Специалист должен уметь:

- осуществлять биомеханический анализ движения;
- осуществлять тестирование и проведение функциональных проб в соответствии с требованиями к их процедуре;
- владеть диагностическим инструментарием;
- делать выводы и умозаключения на основе полученных результатов;
- осуществлять анализ возможных рисков и угроз возникновения соматических заболеваний при нарушении правил здорового образа жизни;
- осуществлять отбор средств, методов и приемов в зависимости от выявленных рисков и угроз возникновения соматических заболеваний при нарушении правил здорового образа жизни;
- предлагать подходящие варианты упражнений с учетом особенностей или потребностей занимающегося.

Осуществление коммуникации с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности

Специалист должен знать и понимать:

- значение вербальных средств общения при осуществлении коммуникации и самопрезентации;
- значение невербальных средств общения при осуществлении коммуникации и самопрезентации.

Специалист должен уметь:

- выстраивать монолог и диалог;
- поддерживать аудиальный контакт с аудиторией;
- понимать суть запроса аудитории и оперативно подбирать целесообразные способы решения их запросов;
- демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий спортом;
- использовать методы убеждения и аргументации своей позиции;
- использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями;
- применять жесты / мимику при осуществлении коммуникации;
- поддерживать визуальный контакт с аудиторией.

Использование современных цифровых технологий в процессе организации различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности

Специалист должен знать и понимать:

- возможность использования и принципы работы современных цифровых технологий для демонстрации разных видов деятельности;
- возможности новейших цифровых технологий и оборудования для организации тренировочного процесса в области спорта и фитнеса;
- возможность использования и принципы работы с интерактивным и видео оборудованием для демонстрации разных видов деятельности;
- техники управления стилем жизни, включая принципы рационального

питания, борьбы со стрессом; • специфику видеомонтажа / аудиомонтажа.
Специалист должен уметь: • применять новейшие цифровые технологии и оборудование для организации тренировочного процесса в области спорта и фитнеса; • применять современные цифровые технологии для организации консультаций населения по основам здорового образа жизни; • пропагандировать среди занимающихся здоровый стиль жизни и сопутствующие его поддержанию повседневные стратегии (управление стилем жизни); • интерпретировать полученные показания цифрового оборудования; • использовать программное обеспечение (Smart Notebook, Audacity, Movie maker, MAGIX Movie Edit Pro) для демонстрации разных видов деятельности; • осуществлять видеосъемку и фотосъемку; • переносить отснятый материал для дальнейшей работы; • применять правила работы с интерактивным и цифровым оборудованием; • производить видеомонтаж; • производить аудиомонтаж (голосового и музыкального сопровождения).

Шаг 2. Произвести наложение содержания Раздела 2. Спецификации стандартов Ворлдскиллс (WSSS) на ФГОС специальности 49.02.01 и/или 49.02.02. Для этого заполните таблицу предложенную ниже.

Компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес»		
Наименование WSSS компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	ФГОС СПО	Вывод о соответствии/ востребованности в заданиях Чемпионата WSR

Заполните таблицу – «Матрица результатов обучения»

Наименование дисциплины/ПМ	ОК (по ФГОС)	ОК (по WSR)	ПК (по ФГОС)	ПК (по WSR)

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ПОЛУЧЕННЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

В целях обеспечения более высокого уровня практико-ориентированности подготовки выпускников, оценки соответствия подготовки требованиям международных стандартов WSR, целесообразно использовать при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации материалы конкурсных заданий по соответствующей профессии (компетенции) WSR предыдущих лет (не старше 3-летней давности, чтобы обеспечить соответствие уровня развития техники и технологии в профильной сфере).

Шаг 3. Разработка процедур и средств оценки результатов обучения по программе. Организация оценки квалификации при освоении образовательных программ. Заполните таблицу – «Анализ содержания системы оценивания по программе»

Предмет оценки		Схема начисления и количество баллов		Вид востребованных заданием критериев		Наличие требования по ТБ	
существует в ПМ/УД	по методике WSR	существует в ПМ/УД	по методике WSR	существует в ПМ/УД	по методике WSR	существует в ПМ/УД	по методике WSR
Вывод: каково соотношение между объективными и судейскими критериями; наличие двух или одного видов критериев, степень соответствия/несоответствия системы критериев							

Шаг 4. Определение структурных компонентов программы и их содержательное наполнение с учетом требований стандартов WSR. Заполните таблицу – «Дидактические единицы, которые следует внести в содержание рабочих программ с учетом уровня квалификации. Паспорт компетенций»

ПК	Результат освоения компетенции	Темы, дидактические единицы МДК	Темы практических работ, формирующих умения	Виды работ учебной практики
Базовый уровень				
ПК 1.1.	ФГОС СПО ПК 1.1.			
	Знать:			
	Уметь:			
ПК ….	ФГОС СПО ПК ….			
	Знать:			
	Уметь:			

Тема 11.2 Методики освоения soft-skills, предусмотренных спецификацией стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

«Soft skills» - это, прежде всего, коммуникативные навыки: умение общаться, управлять своими эмоциями и эмоциями других людей, выступать публично, убеждать в своей правоте, мотивировать, вдохновлять и т.д.

«Hard skills» (англ. «твердые навыки») - это набор профессиональных навыков и умений, связанных с технической стороной деятельности.

16 необходимых навыков 21 века

Сводная таблица ваших soft skills

	Отлично развит	Хорошо развит	Плохо развит	Отсутствует
Количество навыков				
	Да, он мне необходим	**Не помешает, но есть более важные задачи**	**Нет, он мне не нужен**	**Пока не нужен, но в будущем – возможно**
Количество навыков				

Оцените имеющиеся у вас soft skills и степень необходимости каждого навыка для вас

Soft skills	Оцените наличие этого навыка у себя на настоящий момент:	Хотите ли Вы развить этот навык у себя?
1. Math / Умение считать	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно
2. Honesty / Честность	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно
3. Reliability / Надёжность	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно
4. Flexibility / Гибкость	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно
5. Team skills / Умение работать в команде	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно

6. Eye contact / Умение держать зрительный контакт	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно
7. Follow rules / Уметь следовать правилам	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно
8.Writing skills / Грамотная письменная речь	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно
9. Personal energy / Умение быть энергиным	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно
10. Motivational skills / Умение мотивировать людей сделать что-то	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно
11. Personal chemistry / Харизма	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен
12. Willingness to learn / Желание учиться	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно
13. Critical thinking skills / Навык критического мышление	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно
14. Reporting to work on time / Умение укладываться в срок	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно

15. Wanting to do a good job / Выполнять работу хорошо, доводить дело до конца	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно
16. Awareness of how business works / Понимание того, как всё устроено в бизнесе/мире и т.д.	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно
17. Willingness to take instruction and responsibility / Готовность следовать инструкциям и брать ответственность	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно
18. Умение выступать перед негативно настроенной аудиторией	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно
19. Способность эффективно выполнять несколько задач одновременно	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно
20. Повышенная стрессоустойчивость	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи
	□ Отсутствует	□ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно
21. Способность эффективно работать сверх нормы	□ Отлично развит □ Хорошо развит □ Плохо развит □ Отсутствует	□ Да, он мне необходим □ Не помешает, но есть более важные задачи □ Нет, он мне не нужен □ Пока не нужен, но в будущем – возможно

Что есть для освоения soft-skills во ФГОС?

НАЗНАЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ ПРОФЕССИОНАЛА»

- СФОРМИРОВАТЬ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ РЕЗУЛЬТАТЕ (ОК)
- ПРЕДОСТАВИТЬ СВЕДЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ОПЕРАЦИЙ
- ОБЕСПЕЧИТЬ ПОЛУЧЕНИЕ ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Soft-skills во взаимосвязи с ОК

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Тренируем - Эффективное общение: диалог (восприятие информации на слух)

Уровень I

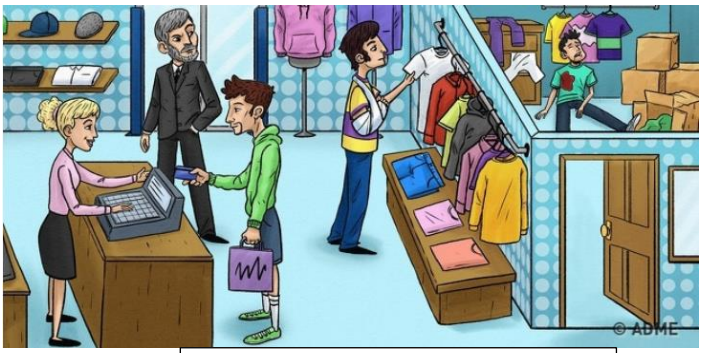
Прослушайте фрагмент интервью с депутатом Госдумы Олегом Смолиным Запишите способы решения бытовых проблем незрячих, которые были упомянуты Олегом Смолиным.

1.
2.
3.

Примеры других заданий можно посмотреть направленных на развитие общих компетенций:

https://www.cposo.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=2201

Тренируем логику



Определи кто убийца?

ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО МОДУЛЮ

VIEW NOW

Презентационный материал по модулю

SCAN ME

Учебный материал на платформе Moodle

Лист для записей

Модуль 12. Организация и проведение демонстрационного экзамена с применением стандартов Ворлдскиллс как базовых принципов объективной оценки результатов подготовки рабочих кадров в системе среднего профессионального образования. Особенности проведения демонстрационного экзамена с обучающимися, имеющими особые образовательные потребностями

Тема 12.1 Организация и проведение демонстрационного экзамена с применением стандартов Ворлдскиллс как базовых принципов объективной оценки результатов подготовки рабочих кадров в системе среднего профессионального образования

Демонстрационный экзамен - вид аттестационного испытания при государственной итоговой аттестации или промежуточной аттестации по основным профессиональным образовательным программам среднего профессионального образования или по их части, который предусматривает моделирование реальных производственных условий для решения выпускниками практических задач профессиональной деятельности.

Проведение аттестации с использованием механизма демонстрационного экзамена предполагает вариативность видов аттестации, в том числе:

- с учетом опыта Ворлдскиллс;
- в соответствии с требованиями профессиональных стандартов;
- с учетом требований корпоративных стандартов работодателей.

Вариативность видов аттестации реализуется через возможность проведения демонстрационного экзамена, как в процедурах итоговой аттестации, так и в процедурах промежуточной аттестации по программам среднего профессионального образования.

Комплект оценочной документации (далее КОД) - комплекс требований для проведения демонстрационного экзамена по компетенции, включающий задания, перечень оборудования и оснащения, план застройки площадки, требования к составу экспертных групп, а также инструкцию по технике безопасности.

КОД создается на основе конкурсных заданий последнего Финала Национального чемпионата.

По компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» разработано 13 отдельных КОД.

Обзор модулей лежащих в основе каждого КОД 2020 года

КОД 1.1 Модуль D. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.

Задание. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс).

Общий вес аспектов – 18 баллов.

КОД 1.2 Модуль E. Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися.

Задание. Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования.

Общий вес аспектов – 15 баллов.

КОД 1.3 Модуль A. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися.

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

Общий вес аспектов – 21 балл.

КОД 1.4 Модуль C. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению.

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

Общий вес аспектов – 16 баллов.

КОД 1.5 Модуль B. Организация спортивно-массовых мероприятий

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

Общий вес аспектов – 14 баллов.

КОД 1.6 Модуль F. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности на производстве.

Задание. Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.

Общий вес аспектов – 16 баллов.

КОД 1.7 Комбинация из двух модулей:

Модуль B. Организация спортивно-массовых мероприятий

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

Модуль C. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению.

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

Общий вес аспектов по КОД – 30 баллов.

КОД 1.8 Комбинация из двух модулей:

Модуль D. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.

Задание. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс).

Модуль F. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности на производстве.

Задание. Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.

Общий вес аспектов по КОД – 34 балла.

КОД 1.9 Комбинация из двух модулей:

Модуль D. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.

Задание. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс).

Модуль C. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению.

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

Общий вес аспектов по КОД – 34 балла.

КОД 1.10 Комбинация из двух модулей:

Модуль D. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.

Задание. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс).

Модуль B. Организация спортивно-массовых мероприятий

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

Общий вес аспектов по КОД – 32 балла.

КОД 1.11 Комбинация из двух модулей:

Модуль E. Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися.

Задание. Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования.

Модуль C. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению.

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

Общий вес аспектов по КОД – 31 балл.

КОД 1.12 Комбинация из двух модулей:

Модуль E. Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися.

Задание. Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования.

Модуль B. Организация спортивно-массовых мероприятий

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

Общий вес аспектов по КОД – 29 баллов.

КОД 1.13 Комбинация из двух модулей:

Модуль E. Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися.

Задание. Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования.

Модуль F. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности на производстве.

Задание. Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.

Общий вес аспектов по КОД – 31 балл.

Подходы к выбору КОД

- Возможности МТБ учреждения в соответствии с ИЛ выбираемого КОД компетенции «Физическая культура, спорт фитнес».
- Количество max набранных баллов за выполнения заданий в выбираемом КОД.
- Специальностью в рамках которой проходит ГИА.

Комплекты оценочной документации размещаются в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" на сайтах www.worldskills.ru и http://www.esat.worldskills.ru не позднее 1 декабря и рекомендуются к использованию для проведения государственной итоговой и промежуточной аттестации по программам среднего профессионального образования.

Содержание комплекта оценочной документации

1. **Паспорт КОД** - перечень знаний, умений, навыков в соответствии со Спецификацией стандарта компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес» (WorldSkills Standards Specifications, WSSS), проверяемый в рамках комплекта оценочной документации.
2. **Форма участия** (индивидуальная / групповая)
3. **Обобщенная оценочная ведомость** – позволяющая ориентироваться в количестве максимально возможных – набранных балах в рамках конкретного КОД.
4. **Требование к количеству экспертов на площадке ЦПДЭ** (центра проведения демонстрационного экзамена).

5. Список оборудования и материалов, запрещенных на площадке - запрещено использовать спортивное оборудование и инвентарь, не указанные в перечне инфраструктурного листа, а также аналогичное оборудование, имеющееся на площадке проведения демонстрационного экзамена. См. инфраструктурный лист по выбранному КОД (отдельный документ в формате Excel).

6. Раздела «Задание КОД» - включает в себя формулировку задания, время и алгоритм его выполнения, а так же необходимые приложения.

7. Примерный SMP (Skills Management Plan) – план работы площадки.

8. Примерный план застройки площадки для проведения демонстрационного экзамена по КОД компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Этапы демонстрационного экзамена

1. Организационный
2. Подготовительный день
3. Проведение демонстрационного экзамена

Согласно методике организации и проведения ДЭ, нами была разработана примерная маршрутная карта, которая поможет Вам сориентироваться в сроках и направлениях, необходимых с целью организации ДЭ в своей организации:

№	Наименование деятельности	Сроки реализации	Отметка о выполнении / Ответственный
1	Подача заявки на проведение ДЭ (включает: перечень компетенций, количество участников, сроки проведения (график), место проведения)	до 1 декабря	
2	Выбор КОД по компетенции (изучение содержания КОД по компетенции и анализ МТБ)	январь	
3	Аккредитация ЦПДЭ (центр проведения демонстрационного экзамена), проводится в соответствии с положением	не позднее, чем за 30 календарных дней до начала ДЭ	
4	Регистрация участников на Цифровой Платформе WSR (https://id.dp.worldskills.ru/) и формирование экзаменационных групп	не позднее, чем за 21 календарный день до начала ДЭ	
5	Подача кандидатуры на роль ГЭ на согласование	не позднее, чем за 25	

		календарных дня до даты начала ДЭ	
6	Подтверждения состава Экспертной группы	не позднее, чем за 20 календарных дня до даты начала ДЭ	
7	Утверждение плана проведения ДЭ	не позднее, чем за 10 календарных дня до даты начала ДЭ	
8	Проверка готовности ЦПДЭ Главным экспертом	День С-1	
9	Проведение ДЭ	Согласно СМП	

Итоговым документом, подтверждающим успешность сдачи демонстрационного экзамена является – Skills Passport.

Заметки:

Методика перевода результатов демонстрационного экзамена в оценку

Баллы за выполнение заданий демонстрационного экзамена выставляются в соответствии со схемой начисления баллов, приведенной в комплекте оценочной документации.

Необходимо осуществить перевод полученного количества баллов в оценки "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно".

Перевод баллов в оценку может быть осуществлен на основе таблицы

Оценка ГИА	"2"	"3"	"4"	"5"
Отношение полученного количества баллов к максимально возможному (в процентах)	0,00% - 19,99%	20,00% - 39,99%	40,00% - 69,99%	70,00% - 100,00%

Внимание: образовательная организация вправе разработать иную методику перевода или дополнить предложенную, в том числе на основе дифференцированной системы перевода результатов демонстрационного экзамена в оценки с учетом специфики компетенций и уровней сложности комплектов оценочной документации, разработанной союзом.

Применяемая методика закрепляется локальными актами образовательной организации.

Ссылки на нормативные документы:

Методические рекомендации о проведении аттестации с применением механизма демонстрационного экзамена - https://docs.edu.gov.ru/document/c765ab5faa40a1783380c7f39a893a01/download/1263/

Методика организации и проведения демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия - https://storage.yandexcloud.net/teamc-esatk-prod/public_files/d32580ad-58d2-41a6-a20d-afc9d499c892-04fd620ccdc5dfa0fff81dda1a2b0b67.pdf

Единая система актуальных требований - esat.worldskills.ru

Заметки:

Тема 12.2 Особенности проведения демонстрационного экзамена с обучающимися, имеющими особые образовательные потребностями

Обучающиеся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (далее - лица с ОВЗ и инвалиды) сдают демонстрационный экзамен в соответствии с комплектами оценочной документации с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности) таких обучающихся.

При проведении демонстрационного экзамена для лиц с ОВЗ и инвалидов при необходимости предусматривается возможность создания дополнительных условий с учетом индивидуальных особенностей.

Перечень оборудования, необходимого для выполнения задания демонстрационного экзамена, может корректироваться, исходя из требований к условиям труда лиц с ОВЗ и инвалидов.

Соответствующий запрос по созданию дополнительных условий для обучающихся с ОВЗ и инвалидов направляется образовательными организациями в адрес союза при формировании заявки на проведение демонстрационного экзамена.

При подготовке и проведении демонстрационного экзамена обеспечивается соблюдение требований, закрепленных в статье 79 "Организация получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья" Закона об образовании и разделе V Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 августа 2013 г. № 968, определяющих порядок проведения государственной итоговой аттестации для выпускников из числа лиц с ОВЗ и инвалидов.

При проведении государственной итоговой аттестации обеспечивается соблюдение следующих общих требований

- проведение ГИА для лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с выпускниками, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для выпускников при прохождении государственной итоговой аттестации;
- присутствие в аудитории ассистента, оказывающего выпускникам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных

особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с членами ГЭК);

- пользование необходимыми выпускникам техническими средствами при прохождении ГИА с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа выпускников в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Соблюдение требований к ГИА в зависимости от категорий выпускников с ОВЗ

а) для слепых:

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке государственной итоговой аттестации оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, или зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или надиктовываются ассистенту;

- выпускникам для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых.

б) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- выпускникам для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения государственной аттестации оформляются увеличенным шрифтом.

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по их желанию государственный экзамен может проводиться в письменной форме.

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту.

Выпускники или родители (законные представители) несовершеннолетних выпускников не позднее чем за 3 месяца до начала государственной итоговой аттестации подают письменное заявление о необходимости создания для них специальных условий при проведении государственной итоговой аттестации.

ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО МОДУЛЮ

VIEW NOW

Презентационный материал по модулю

SCAN ME

Учебный материал на платформе Moodle

Заметки: _____