



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

КОНКУРСНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ
по компетенции
«Физическая культура, спорт и фитнес»
Регионального этапа Чемпионата по
профессиональному мастерству «Профессионалы»
в 2024 г.

Компетенция	Физическая культура, спорт и фитнес
Наименование этапа Чемпионата	Региональный этап
Субъект РФ	Ленинградская область
Базовая организация расположения конкурсной площадки	город Гатчина
Адрес конкурсной площадки	город Гатчина, улица Рошинская, дом 7
Даты проведения	25.03.2024-29.03.2024
Главный эксперт	Шилова Мария Владимировна
Электронная почта ГЭ	mariashilova1996@gmail.com
Телефон ГЭ	8-911-761-27-39
Технический эксперт	Сорокина Злата Андреевна
Электронная почта ТЭ	sorokina_zl@bk.ru
Телефон ТЭ	8-981-885-04-69
Количество конкурсантов (команд)	6
Количество рабочих мест	6
Количество экспертов (в т.ч. с ГЭ)	10

Инфраструктурный лист для оснащения конкурсной площадки по компетенции "Физическая культура, спорт и фитнес"

Основная информация о конкурсной площадке:

Субъект Российской Федерации: Ленинградская область

Базовая организация расположения конкурсной площадки: Государственное бюджетное образовательное учреждение Ленинградской области "Гатчинский педагогический колледж имени

Адрес базовой организации: Ленинградская область, город Гатчина, улица Рошинская, дом 7

Главный эксперт: Шилова Мария Владимировна, 8-911-761-27-39, mariashilova1996@gmail.com

Технический эксперт: Сорокина Злата Андреевна, 8-981-885-04-69, sorokina_zl@bk.ru

Количество экспертов (в том числе с главным экспертом): 10

Количество конкурсантов (команд): 6

Количество рабочих мест: 6

Даты проведения: 25.03.2024 - 29.03.2024

Общая зона конкурсной площадки А (оборудование, инструмент, мебель, канцелярия)

Требования к обеспечению зоны (коммуникации, площадь, сети, количество рабочих мест и др.):

Площадь зоны: 242 кв.м.

Освещение: Допустимо верхнее искусственное освещение (не менее 300 люкс)

Интернет: Подключение ноутбуков к беспроводному интернету (с возможностью подключения к проводному интернету)

Электричество: 6 подключений к сети по (220 Вольт и 380 Вольт)

Контур заземления для электропитания и сети слаботочных подключений (при необходимости): не требуется

Покрывание пола: нескользящее покрытие на всю зону

Подведение/отведение ГХВС (при необходимости): не требуется

Подведение сжатого воздуха (при необходимости): не требуется

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Комментарии
1	Интерактивная система:		Оборудование ИТ				
1.1	Проектор с креплением	Короткофокусный	Оборудование ИТ	1	шт.	1	Модуль А, Б, В, Е, Ж
1.2	Интерактивная доска / Интерактивная панель	С лотком или с	Оборудование ИТ	1	шт.	1	Модуль А, Б, В, Е, Ж
1.3	Напольная стойка для интерактивной доски с кронштейном для КФ проектора / Универсальная мобильная стойка для интерактивной панели	Напольная мобильная стойка для интерактивных досок и короткофокусных проекторов различных производителей, материал: металл / Напольная мобильная стойка для интерактивных панелей	Инструмент	1	шт.	1	Модуль А, Б, В, Е, Ж
1.4	Ноутбук к интерактивной доске / интерактивной панели	Минимальные требования: экран: диагональ - 15,6"(39,6 см); количество ядер - 4; объём жесткого диска - 500	Оборудование ИТ	1	шт.	1	Модуль А, Б, В, Е, Ж
1.5	Компьютерная мышь	Проводная / беспроводная с колесом прокрутки	Инструмент	1	шт.	1	Модуль А, Б, В, Е, Ж
2	Микшер + музыкальные колонки	USB-аудио интерфейсом, XENYX микр. предусилит. и компресс., беспровод. опциями, Multi-FX процессор, 16 каналов	Оборудование	1	шт.	1	Модуль А, Б, В, Е, Ж
3	Ноутбук	Минимальные требования: экран: диагональ - 15,6"(39,6 см); количество ядер - 4; объём жесткого диска - 500 Гб. Допускается использование моноблоков.	Оборудование ИТ	1	шт.	1	
4	Компьютерная мышь	Проводная / беспроводная с колесом прокрутки	Инструмент	1	шт.	1	
5	Гарнитура для выступления (микрофон)	Головная гарнитура с конденсаторным микрофоном с круговой характеристикой направленности	Оборудование	2	шт.	2	Модуль А, Б, В, Е, Ж
6	Сетевой фильтр	Сетевой фильтр на 6 розеток, мощность 220 Вт, заземление, выключатель на корпусе, световая индикация, длина шнура не менее 3м	Инструмент	2	шт.	2	
7	МФУ	МФУ лазерный черно-белый	Оборудование	1	шт.	1	
8	Принтер	лазерный черно-белый	Оборудование	1	шт.	1	
9	Картридж для принтера	Картридж заправочный	Расходные материалы	1	шт.	1	
10	Картридж для МФУ	Картридж заправочный	Расходные материалы	2	шт.	2	
11	Переходник / адаптер для наушников с микрофоном (по необходимости в соответствии с конструктивными особенностями компьютера/ноутбука)	Mini jack 3.5 mm (M) - 2 x mini jack 3.5 mm (F). Применно для наушников с двумя штекерами.	Инструмент	1	шт.	5	
12	Картридер (по необходимости в соответствии с конструктивными особенностями)	Устройство для чтения карт памяти. Интерфейс USB 2.0.	Инструмент	1	шт.	5	
13	Программное обеспечение для обработки и монтажа видео	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт.	5	Модуль Ж
14	Программное обеспечение для разработки презентационного материала	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт.	5	Модуль Б, В, Е, Ж
15	Программное обеспечение для разработки интерактивных уроков	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт.	5	Модуль А, Б, В, Е, Ж
16	Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт.	5	Модуль А, Б, В, Е, Ж
17	Программное обеспечение для обработки и монтажа аудиозаписей	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт.	5	Модуль А, Б, В, Е, Ж
18	Редактор для обработки текстовых документов	Критически важные	ПО	1	шт.	5	Модуль А, Б, В, Е, Ж
19	Программное обеспечение для работы с графическими изображениями	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт.	5	Модуль Д, Е, Ж
20	Программное обеспечение для просмотра фото и	Критически важные	ПО	1	шт.	5	Модуль Д, Е, Ж
21	Батарейки (по необходимости)	типоразмер AAA LR-03 / AA	Инструмент	6	шт.	6	
22	Офисный стол	2-х местный	Мебель	1	шт.	5	
23	Стул	Каркас: металл	Мебель	2	шт.	10	
24	Стул для эксперта	2-х местный	Мебель	1	шт.	8	
25	Стул для эксперта	Каркас: металл	Мебель	1	шт.	8	
26	Стеллаж	Минимальные размеры:	Мебель	2	шт.	2	
27	Конусы	h = 24 см	Инструмент	10	шт.	10	Модуль Б, В, Е, Ж
28	Флики для футбола	Материал: пластик, d = 19 см.	Инструмент	12	шт.	12	Модуль Б, В, Е, Ж
29	Мат гимнастический	1м * 2м * 0,1м	Инструмент	8	шт.	8	Модуль Б, В, Ж
30	Мяч баскетбольный	d = 7", вес - 500 г.	Инструмент	14	шт.	14	Модуль Б, В, Ж
31	Мяч волейбольный	Размер 5, длина окружности	Инструмент	14	шт.	14	Модуль Б, В, Ж

32	Мяч футбольный	Окружность от 57,5 до 59,5 см.	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Ж
33	Обруч	Диаметр - 90 см	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
34	Гимнастическая палка	Минимальная длина - 90 см	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
35	Скакалка	до 3 м (275 см)	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
36	Гимнастический коврик	Размер: 180 x 60 x 0,6 см.	Инструмент	12	шт.	10	Модуль А, Б, В, Д, Е, Ж
37	Гимнастическая скамейка	4 м	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В, Е, Ж
38	Гантели	(0,5 кг) литые, неразборные.	Инструмент	14	шт.	14	Модуль А, Б, В, Е, Ж
39	Гантели	(1 кг) литые, неразборные	Инструмент	14	шт.	14	Модуль А, Б, В, Е, Ж
40	Гантели	(2 кг) литые, неразборные	Инструмент	14	шт.	14	Модуль А, Б, В, Е, Ж
41	Утяжелители	Вес 0,5 кг. Наполнитель 32%	Инструмент	14	шт.	14	Модуль Б, В, Ж
42	Утяжелители	Вес 1 кг. Наполнитель 32%	Инструмент	14	шт.	14	Модуль Б, В, Ж
43	Стен-платформа	Регулировка высоты 10-15-20-	Инструмент	10	шт.	10	Модуль А, Б, В, Д, Е, Ж
44	Гимнастический мяч (фитбол)	Диаметр 65-75 см	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Ж
45	Ринги (изотонические кольца)	d = 38 см	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Ж
46	Роллы (цилиндры)	Размер 15*90	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
47	Роллы (массажные)	Размер 14*33	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
48	Мяч массажный	d = 6 - 7 см	Инструмент	10	шт.	10	Модуль Б, В, Е, Ж
49	Мяч для пилатеса	d = 25 см	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
50	Малый мяч	d = 10 - 12 см	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
51	Теннисный мяч	d = 6 см	Инструмент	14	шт.	14	Модуль Б, В, Е, Ж
52	Ремень для йоги	Размеры: 180(175)*3,8 см	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
53	Блок для Йоги	Габариты, см (Д*Ш*Т): 22,5 x	Инструмент	14	шт.	14	Модуль Б, В, Е, Ж
54	Болстер	Размер: длина - 50 см.,	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
55	Медицинский мяч	1 кг	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
56	Медицинский мяч	2 кг	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
57	Полушара гимнастическая bosu	Диаметр от 24 до 63 см, max	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
58	Набор из 3-4 кольцевых ленточных мини	Материал латекс. Набор мини-	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
59	Эспандер ленточный 0,45	Материал: латекс. Размер	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
60	Эспандер ленточный 0,55	Материал: латекс. Размер	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
61	Эспандер ленточный 0,65	Материал: латекс. Размер	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
62	Плиометрическая тумба	Размер: 75*60*50 см,	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В, Е, Ж
63	Бодибар 4 кг	Длина 120 см длина,	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
64	Бодибар 6 кг	Длина 120 см длина,	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
65	Амортизатор с ручками уровень сопротивления	Длина 130 см с мягкими	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
66	Амортизатор с ручками уровень сопротивления	Длина 130 см с мягкими	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
67	Балансировочная доска	Доска-балансир с	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
68	Координационная лестница	Длина 6 м. Материал	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В, Е, Ж
69	Барьер	Плавная регулировка высоты;	Инструмент	5	шт.	5	Модуль Б, В, Е, Ж
70	Манишка зеленая	Цвет: зеленый, материал - 100	Инструмент	3	шт.	3	Модуль Б, В
71	Манишка оранжевая	Цвет: оранжевый, материал -	Инструмент	3	шт.	3	Модуль Б, В
72	Эстафетные палочки	Материал: пластик/	Инструмент	6	шт.	6	Модуль Б, В
73	Передвижная корзина для мячей (на колесах)	Вместимость - 25-30 мячей,	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В
74	Сетка для переноски и хранения мячей	Сетка для переноса мячей,	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В
75	Многофункциональная рама	Рама представляет собой	Оборудование	1	шт.	1	Модуль Б, В
76	Мишень и крепление мишени	Крепление мишени	Оборудование	2	шт.	2	Модуль Б, В
77	Скамья для прессы навесная	Скамья состоит из сварного	Оборудование	2	шт.	2	Модуль Б, В
78	Держатели для штанги	Держатель состоит из сварной	Оборудование	4	шт.	4	Модуль Б, В
79	Брусья/Пресс навесные	Навесные брусья/турник (1	Оборудование	2	шт.	2	Модуль Б, В
80	Платформа для зашагивания	Рама тренажера выполнена из	Оборудование	2	шт.	2	Модуль Б, В
81	Универсальная скамья 0-90 градусов	Основная рама тренажера	Оборудование	2	шт.	2	Модуль Б, В
82	Ребаундер реактор для мячей	Рама изготовлена из	Оборудование	2	шт.	2	Модуль Б, В
83	TRX-петля	Петли TRX со встроеным	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В
84	Кольцевой амортизатор	Резиновый амортизатор.	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В, Е, Ж
85	Кольцевой амортизатор	Резиновый амортизатор.	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В, Е, Ж
86	Кольцевой амортизатор	Резиновый амортизатор.	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В, Е, Ж
87	Канат	Длина 9 м; диаметр 4,5 см;	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В
88	Гриф	Длина 220 см; материал:	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В, Ж
89	Аквобат	Спортивный снаряд с	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
90	Штанга разборная для аэробики в комплекте * 2 х	Гриф имеет полиуретановое	Инструмент	7	шт.	7	Модуль А
91	Стойка для хранения штанг разборных для	Габариты: 162*78*136 см	Инструмент	1	шт.	1	Модуль А
92	Мусорная корзина	Критически важные	Другое	1	шт.	1	
93	Мешки для мусора	30-60 л	Другое	1	уп.	1	

Общая зона конкурсной площадки Б (Оборудование, инструмент, мебель, канцелярия)

Требования к обеспечению зоны (коммуникации, площадь, сети, количество рабочих мест и др.):							
Площадь зоны: 648 кв.м.							
Освещение: Допустимо верхнее искусственное освещение (не менее 300 люкс)							
Интернет : Подключение ноутбуков к беспроводному интернету (с возможностью подключения к проводному интернету)							
Электричество: 6 подключений к сети по (220 Вольт и 380 Вольт)							
Контур заземления для электропитания и сети слаботочных подключений (при необходимости) : не требуется							
Покрывание пола: нескользящее покрытие на всю зону							
Подведение/ отведение ГХВС (при необходимости): не требуется							
Подведение сжатого воздуха (при необходимости): не требуется							

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Комментарии
1	Интерактивная система:		Оборудование ИТ				
1.1	Проектор с креплением	Короткофокусный	Оборудование ИТ	1	шт.	1	Модуль А, Б, В, Е, Ж
1.2	Интерактивная доска / Интерактивная панель	С лотком или с	Оборудование ИТ	1	шт.	1	Модуль А, Б, В, Е, Ж
1.3	Напольная стойка для интерактивной доски с	Напольная мобильная стойка	Инструмент	1	шт.	1	Модуль А, Б, В, Е, Ж
1.4	Ноутбук к интерактивной доске / интерактивной	Минимальные требования:	Оборудование ИТ	1	шт.	1	Модуль А, Б, В, Е, Ж
1.5	Компьютерная мышь	Проводная / беспроводная с	Инструмент	1	шт.	1	Модуль А, Б, В, Е, Ж
2	Микшер + музыкальные колонки	USB/аудио интерфейсом,	Оборудование	1	шт.	1	Модуль А, Б, В, Е, Ж
3	Ноутбук	Минимальные требования:	Оборудование ИТ	1	шт.	1	
4	Компьютерная мышь	Проводная / беспроводная с	Инструмент	1	шт.	1	
5	Гарнитура для выступления (микрофон)	Головная гарнитура с	Оборудование	2	шт.	2	Модуль А, Б, В, Е, Ж
6	Сетевой фильтр	Сетевой фильтр на 6 розеток,	Инструмент	2	шт.	2	
7	МФУ	МФУ лазерный черно-белый	Оборудование	1	шт.	1	
8	Принтер	лазерный черно-белый	Оборудование	1	шт.	1	
9	Картридж для принтера	Картридж заправочный	Расходные материалы	1	шт.	1	
10	Картридж для МФУ	Картридж заправочный	Расходные материалы	2	шт.	2	
11	Переходник / адаптер для наушников с	Mini jack 3.5 mm (M) - 2 x	Инструмент	1	шт.	5	
12	Картридср (по необходимости в соответствии с	Устройство для чтения карт	Инструмент	1	шт.	5	
13	Программное обеспечение для обработки и	Критически важные	ПО	1	шт.	5	Модуль Ж
14	Программное обеспечение для разработки	Критически важные	ПО	1	шт.	5	Модуль Б, В, Е, Ж
15	Программное обеспечение для разработки	Критически важные	ПО	1	шт.	5	Модуль А, Б, В, Е, Ж
16	Программное обеспечение для работы с	Критически важные	ПО	1	шт.	5	Модуль А, Б, В, Е, Ж
17	Программное обеспечение для обработки и	Критически важные	ПО	1	шт.	5	Модуль А, Б, В, Е, Ж

18	Редактор для обработки текстовых документов	Критически важные	ПО	1	шт.	5	Модуль А, Б, В, Е, Ж
19	Программное обеспечение для работы с	Критически важные	ПО	1	шт.	5	Модуль Д, Е, Ж
20	Программное обеспечение для просмотра фото и	Критически важные	ПО	1	шт.	5	Модуль Д, Е, Ж
21	Батарейки (по необходимости)	типоразмер ААА LR-03 / АА	Инструмент	6	шт.	6	
22	Офисный стол	2-х местный	Мебель	1	шт.	5	
23	Стул	Каркас: металл	Мебель	2	шт.	10	
24	Стол для эксперта	2-х местный	Мебель	1	шт.	8	
25	Стул для эксперта	Каркас: металл	Мебель	1	шт.	8	
26	Стеклаж	Минимальные размеры:	Мебель	2	шт.	2	
27	Конусы	h = 24 см	Инструмент	10	шт.	10	Модуль Б, В, Е, Ж
28	Флиски для футбола	Материал: пластик, d = 19 см,	Инструмент	12	шт.	12	Модуль Б, В, Е, Ж
29	Мат гимнастический	1м * 2м * 0,1м	Инструмент	8	шт.	8	Модуль Б, В, Ж
30	Мяч баскетбольный	d = 7", вес - 500 г.	Инструмент	14	шт.	14	Модуль Б, В, Ж
31	Мяч волейбольный	Размер 5, длина окружности	Инструмент	14	шт.	14	Модуль Б, В, Ж
32	Мяч футзальный	Окружность от 57,5 до 59,5 см.	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Ж
33	Обруч	Диаметр - 90 см	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
34	Гимнастическая палка	Минимальная длина - 90 см	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
35	Скакалка	до 3 м (275 см)	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
36	Гимнастический коврик	Размер: 180 х 60 х 0,6 см.	Инструмент	2	шт.	10	Модуль А, Б, В, Д, Е, Ж
37	Гимнастическая скамейка	4 м	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В, Е, Ж
38	Гантели	(0,5 кг) литые, неразборные,	Инструмент	14	шт.	14	Модуль А, Б, В, Е, Ж
39	Гантели	(1 кг) литые, неразборные	Инструмент	14	шт.	14	Модуль А, Б, В, Е, Ж
40	Гантели	(2 кг) литые, неразборные	Инструмент	14	шт.	14	Модуль А, Б, В, Е, Ж
41	Утяжелители	Вес 0,5 кг. Наполнитель 32%	Инструмент	14	шт.	14	Модуль Б, В, Ж
42	Утяжелители	Вес 1 кг. Наполнитель 32%	Инструмент	14	шт.	14	Модуль Б, В, Ж
43	Стен-платформа	Регулировка высоты 10-15-20-	Инструмент	10	шт.	10	Модуль А, Б, В, Д, Е, Ж
44	Гимнастический мяч (фитбол)	Диаметр 65-75 см	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Ж
45	Ринги (изотонические кольца)	d = 38 см	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Ж
46	Роллы (цилиндры)	Размер 14*33	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
47	Роллы массажные	Размер 14*33	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
48	Мяч массажный	d = 6 - 7 см	Инструмент	10	шт.	10	Модуль Б, В, Е, Ж
49	Мяч для пилатеса	d = 25 см	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
50	Малый мяч	d = 10 - 12 см	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
51	Теннисный мяч	d = 6 см	Инструмент	14	шт.	14	Модуль Б, В, Е, Ж
52	Ремень для йоги	Размеры: 180(175)*3,8 см	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
53	Блок для йоги	Габариты, см (Д*Ш*Т): 22,5 х	Инструмент	14	шт.	14	Модуль Б, В, Е, Ж
54	Болстер	Размер: длина - 50 см.,	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
55	Медицинский мяч	1 кг	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
56	Медицинский мяч	2 кг	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
57	Полушара гимнастическая bosu	Диаметр от 24 до 63 см, шах	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
58	Набор из 3-4 кольцевых ленточных мини	Материал латекс. Набор мини-	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
59	Эспандер ленточный 0,45	Материал: латекс. Размер	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
60	Эспандер ленточный 0,55	Материал: латекс. Размер	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
61	Эспандер ленточный 0,65	Материал: латекс. Размер	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
62	Пилометрическая тумба	Размер: 75*60*50 см,	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В, Е, Ж
63	Бодибар 4 кг	Длина 120 см длина,	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
64	Бодибар 6 кг	Длина 120 см длина,	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
65	Амортизатор с ручками уровень сопротивления	Длина 130 см с мягкими	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
66	Амортизатор с ручками уровень сопротивления	Длина 130 см с мягкими	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
67	Балансировочная доска	Доска-балансир с	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
68	Координационная лестница	Длина 6 м. Материал	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В, Е, Ж
69	Барьер	Плавная регулировка высоты:	Инструмент	5	шт.	5	Модуль Б, В, Е, Ж
70	Манишка зеленая	Цвет: зеленый, материал - 100	Инструмент	3	шт.	3	Модуль Б, В
71	Манишка оранжевая	Цвет: оранжевый, материал -	Инструмент	3	шт.	3	Модуль Б, В
72	Эстафетные палочки	Материал: пластик/	Инструмент	6	шт.	6	Модуль Б, В
73	Передвижная корзина для мячей (на колесах)	Вместимость - 25-30 мячей,	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В
74	Сетка для переноски и хранения мячей	Сетка для переноса мячей,	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В
75	Многофункциональная рама	Рама представляет собой	Оборудование	1	шт.	1	Модуль Б, В
76	Мишень и крепление мишени	Крепление мишени	Оборудование	2	шт.	2	Модуль Б, В
77	Скамья для прессы навесная	Скамья состоит из сварного	Оборудование	2	шт.	2	Модуль Б, В
78	Держатели для штанги	Держатель состоит из сварной	Оборудование	4	шт.	4	Модуль Б, В
79	Брусья/Пресс навесные	Навесные брусья/турики (1	Оборудование	2	шт.	2	Модуль Б, В
80	Платформа для зашагивания	Рама тренажера выполнена из	Оборудование	2	шт.	2	Модуль Б, В
81	Универсальная скамья 0-90 градусов	Основная рама тренажера	Оборудование	2	шт.	2	Модуль Б, В
82	Ребаундер реактор для мячей	Рама изготовлена из	Оборудование	2	шт.	2	Модуль Б, В
83	TRX-петля	Петли TRX со встроеным	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В
84	Кольцевой амортизатор	Резиновый амортизатор.	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В, Е, Ж
85	Кольцевой амортизатор	Резиновый амортизатор.	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В, Е, Ж
86	Кольцевой амортизатор	Резиновый амортизатор.	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В, Е, Ж
87	Канат	Длина 9 м; диаметр 4,5 см;	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В
88	Гриф	Длина 220 см; материал:	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В, Ж
89	Аквабэг	Спортивный снаряд с	Инструмент	7	шт.	7	Модуль Б, В, Е, Ж
90	Штанга разборная для аэробики в комплекте * 2 х	Гриф имеет полиуретановое	Инструмент	7	шт.	7	Модуль А
91	Стойка для хранения штанг разборных для	Габариты: 162*78*136 см	Инструмент	1	шт.	1	Модуль А
92.1	Скамья в комплекте с интегрированными	Марка FOREMAN	Оборудование	1	шт.	1	Модуль Б, В
92.2	Скамья	Скамья вмещает	Оборудование	1	шт.	1	Модуль Б, В
92.3	Гексагональные гантели	Материал: износостойкая	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В
92.4	Гексагональные гантели	Материал: износостойкая	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В
92.5	Гексагональные гантели	Материал: износостойкая	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В
92.6	Гексагональные гантели	Материал: износостойкая	Инструмент	2	шт.	2	Модуль Б, В
92.7	Гири чугунная	Материал: железо. Матовое	Инструмент	1	шт.	1	Модуль Б, В
92.8	Амортизатор трубчатый	Материал: нейлон. Ручки	Инструмент	1	шт.	1	Модуль Б, В
93	Мяч слэмбол	Нескользящее резиновое	Инструмент	1	шт.	1	Модуль Б, В
94	Мусорная корзина	Критически важные	Другое	1	шт.	1	
95	Мешки для мусора	30-60 л	Другое	1	уп.	1	

Комната Конкурсантов (по количеству конкурсантов - 5)

Требования к обеспечению зоны (коммуникации, площадь, сети, количество рабочих мест и др.):	
Площадь зоны: не менее 15 кв.м.	
Освещение: Допустимо верхнее искусственное освещение (не менее 200 люкс)	
Интернет: Подключение ноутбуков к беспроводному интернету (с возможностью подключения к проводному интернету)	
Электричество: 1 подключение к сети по (220 Вольт и 380 Вольт)	
Контур заземления для электропитания и сети слаботочных подключений (при необходимости): не требуется	
Покрытие пола: нескользящее покрытие	
Подведение/ отведение ГХВС (при необходимости): не требуется	
Подведение сжатого воздуха (при необходимости): не требуется	

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Комментарии
1	Ящики для хранения (6 секций)	Критически важные	Мебель	1	шт.	1	
2	Стул	Каркас: металл	Мебель	1	шт.	5	
3	Мусорная корзина	Критически важные	Другое	1	шт.	1	

Комната Экспертов (включая Главного эксперта) (по количеству экспертов)

Требования к обеспечению зоны (коммуникации, площадь, сети, количество рабочих мест и др.):							
Площадь зоны: не менее 15 кв.м.							
Освещение: Допустимо верхнее искусственное освещение (не менее 200 люкс)							
Интернет : Подключение ноутбуков к беспроводному интернету (с возможностью подключения к проводному интернету)							
Электричество: 6 подключений к сети по (220 Вольт и 380 Вольт)							
Контур заземления для электропитания и сети слаботочных подключений (при необходимости) : не требуется							
Покрытие пола: нескользящее покрытие							
Подведение/ отведение ГХВС (при необходимости): не требуется							
Подведение сжатого воздуха (при необходимости): не требуется							

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Комментарии
1	Ноутбук	Минимальные требования:	Оборудование ИТ	1	шт.	1 на каждого	
2	Наушники	Совместимые с ПК /	Оборудование	1	шт.	1 на каждого	
3	Картридж для МФУ	Картридж заправочный	Расходные материалы	5	шт.	1	
4	Офисный стол	2-х местный	Мебель	1	шт.	1 на каждого	
5	МФУ	МФУ лазерный черно-белый	Оборудование	1	шт.	1	
6	Стул	Каркас: металл	Мебель	1	шт.	1 на каждого	
7	Сетевой фильтр	Сетевой фильтр на 3-6	Инструмент	1	шт.	1 на два-три	
8	Спортивный секундомер	Материал: пластик, с	Инструмент	1	шт.	1 на каждого	
9	Одноразовые перчатки	Критически важные	СИЗ	4	шт.	3 на каждого	
10	Антисептик	Критически важные	СИЗ	1	шт.	1	
11	Влажные салфетки	Критически важные	СИЗ	1	шт.	1	
12	Мусорная корзина	Критически важные	Другое	1	шт.	1	
13	Вешалка / Ящики для хранения	Критически важные	Инструмент	1	шт.	1 / 1 на	

Охрана труда и техника безопасности

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Комментарии
1	Аптечка	Оснащение не менее, чем по	Охрана труда	1	шт.	1	
2	Огнетушитель	Требования не менее, чем по	Охрана труда	1	шт.	1	
3	Кулер с холодной/горячей водой	Напольный кулер для воды с	Охрана труда	1	шт.	1	
4	Одноразовые стаканы	Критически важные	Охрана труда	100	шт.	100	

Инфраструктурный лист для оснащения конкурсной площадки Чемпионата (Региональный этап)

Основная информация о конкурсной площадке:

Субъект Российской Федерации: Ленинградская область

Базовая организация расположения конкурсной площадки: Государственное бюджетное образовательное учреждение Ленинградской области "Гатчинский педагогический колледж

Адрес базовой организации: Ленинградская область, город Гатчина, улица Рошинская, дом 7

Главный эксперт: Шилова Мария Владимировна, 8-911-761-27-39, mariashilova1996@gmail.com

Технический эксперт: Сорокина Злата Андреевна, 8-981-885-04-69, sorokina_zl@bk.ru

Количество экспертов (в том числе с главным экспертом): 10

Количество конкурсантов (команд): 6

Количество рабочих мест: 6

Даты проведения: 25.03.2024 - 29.03.2024

1. Зона для работ предусмотренных в Модулях обязательных к выполнению (инвариант) - Модули В, Г, Д, Е, Ж (по количеству конкурсантов)

Рабочее место Конкурсанта (основное оборудование, вспомогательное оборудование, инструмент (по количеству рабочих мест))

Требования к обеспечению зоны (коммуникации, площадь, сети, количество рабочих мест и др.):

Площадь зоны: не менее 4 кв.м.

Освещение: Допустимо верхнее искусственное освещение (не менее 200 люкс)

Интернет : Подключение ноутбуков к беспроводному интернету (с возможностью подключения к проводному интернету)

Электричество: 10 подключений к сети по (220 Вольт и 380 Вольт)

Контур заземления для электропитания и сети слаботочных подключений (при необходимости) : не требуется

Покрытие пола: нескользящее покрытие

Подведение/ отведение ГХВС (при необходимости): не требуется

Подведение свежего воздуха (при необходимости): не требуется

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Комментарии
1	Ноутбук	Минимальные требования: экран: диагональ - 15,6"(39,6	Оборудование IT	1	шт.	5	
2	Компьютерная мышь	Проводная / беспроводная с колесом прокрутки	Инструмент	1	шт.	5	
3	Наушники с микрофоном	Критически важные характеристики отсутствуют	Оборудование	1	шт.	5	
4	Сетевой фильтр	Сетевой фильтр на 3-6 розеток, мощность 220 Вт,	Инструмент	1	шт.	5	
5	Программное обеспечение для обработки и монтажа видео	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт.	5	
6	Программное обеспечение для разработки презентационного материала	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт.	5	
7	Программное обеспечение для разработки интерактивных уроков	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт.	5	
8	Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт.	5	
9	Программное обеспечение для обработки и монтажа аудиозаписей	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт.	5	
10	Редактор для обработки текстовых документов	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт.	5	
11	Программное обеспечение для работы с графическими изображениями	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт.	5	
12	Программное обеспечение для просмотра фото и видео	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт.	5	
13	Программа для видео-конференц-связи	Open Broadcaster Software (OBS) — свободная	ПО	1	шт.	5	

Охрана труда и техника безопасности

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Комментарии
1	Спортивная форма	Спортивная футболка,	Охрана труда	1	шт	5	
2	Спортивная обувь с нескользящей подошвой	Кроссовки на шнурках или	Охрана труда	1	шт	5	

1. Зона для работ предусмотренных в модуле А (вариатив) (по количеству конкурсантов)

Рабочее место Конкурсанта (дополнительное оборудование, инструмент для выполнения модуля (по количеству рабочих мест))

Требования к обеспечению зоны (коммуникации, площадь, сети, количество рабочих мест и др.):

Площадь зоны: не менее 4 кв.м.

Освещение: Допустимо верхнее искусственное освещение (не менее 200 люкс)

Интернет : Подключение ноутбуков к беспроводному интернету (с возможностью подключения к проводному интернету)

Электричество: 10 подключений к сети по (220 Вольт и 380 Вольт)

Контур заземления для электропитания и сети слаботочных подключений (при необходимости) : не требуется

Покрытие пола: нескользящее покрытие

Подведение/ отведение ГХВС (при необходимости): не требуется

Подведение свежего воздуха (при необходимости): не требуется

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Комментарии
1	Ноутбук	Минимальные требования:	Оборудование IT	1	шт. (на 1	5	
2	Компьютерная мышь	Проводная / беспроводная с	Инструмент	1	шт. (на 1	5	
3	Наушники с микрофоном	Критически важные	Оборудование	1	шт. (на 1	5	
4	Сетевой фильтр	Сетевой фильтр на 3-6	Инструмент	1	шт. (на 1	5	
5	Программное обеспечение для разработки презентационного материала	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт. (на 1 раб.место)	5	
6	Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт. (на 1 раб.место)	5	
7	Программное обеспечение для обработки и монтажа аудиозаписей	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт. (на 1 раб.место)	5	
8	Редактор для обработки текстовых документов	Критически важные	ПО	1	шт. (на 1	5	
9	Программное обеспечение для работы с графическими изображениями	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт. (на 1 раб.место)	5	

Охрана труда и техника безопасности (дополнительно)

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Комментарии
1	Спортивная форма	Спортивная футболка,	Охрана труда	1	шт	5	

2	Спортивная обувь с нескользящей подошвой	Кроссовки на шнурках или	Охрана труда	1	шт	5	
2. Зона для работ предусмотренных в модуле Б (вариатив) (по количеству конкурсантов)							
Рабочее место Конкурсанта (дополнительное оборудование, инструмент для выполнения модуля (по количеству рабочих мест))							
Требования к обеспечению зоны (коммуникации, площадь, сети, количество рабочих мест и др.):							
Площадь зоны: не менее 4 кв.м.							
Освещение: Допустимо верхнее искусственное освещение (не менее 200 люкс)							
Интернет : Подключение ноутбуков к беспроводному интернету (с возможностью подключения к проводному интернету)							
Электричество: 10 подключений к сети по (220 Вольт и 380 Вольт)							
Контур заземления для электропитания и сети слаботочных подключений (при необходимости) : не требуется							
Покрытие пола: нескользящее покрытие							
Подведение/ отведение ГХВС (при необходимости): не требуется							
Подведение сжатого воздуха (при необходимости): не требуется							
№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Комментарии
1	Ноутбук	Минимальные требования:	Оборудование ИТ	1	шт. (на 1	5	
2	Компьютерная мышь	Проводная / беспроводная с	Инструмент	1	шт. (на 1	5	
3	Наушники с микрофоном	Критически важные	Оборудование	1	шт. (на 1	5	
4	Сетевой фильтр	Сетевой фильтр на 3-6	Инструмент	1	шт. (на 1	5	
5	Программное обеспечение для разработки презентационного материала	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт. (на 1 раб.место)	5	
6	Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт. (на 1 раб.место)	5	
7	Программное обеспечение для обработки и монтажа аудиозаписей	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт. (на 1 раб.место)	5	
8	Редактор для обработки текстовых документов	Критически важные	ПО	1	шт. (на 1	5	
9	Программное обеспечение для работы с графическими изображениями	Критически важные характеристики отсутствуют	ПО	1	шт. (на 1 раб.место)	5	
Охрана труда и техника безопасности (дополнительно)							
№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Комментарии
1	Спортивная форма	Спортивная футболка,	Охрана труда	1	шт	5	
2	Спортивная обувь с нескользящей подошвой	Кроссовки на шнурках или	Охрана труда	1	шт	5	

Инфраструктурный лист для оснащения конкурсной площадки Чемпионата (Региональный этап)

Основная информация о конкурсной площадке:

Субъект Российской Федерации: Ленинградская область

Базовая организация расположения конкурсной площадки: Государственное бюджетное образовательное учреждение Ленинградской области "Гатчинский педагогический

Адрес базовой организации: Ленинградская область, город Гатчина, улица Рошинская, дом 7

Главный эксперт: Шилова Мария Владимировна, 8-911-761-27-39, mariashilova1996@gmail.com

Технический эксперт: Сорокина Злата Андреевна, 8-981-885-04-69, sorokina_z@bk.ru

Количество экспертов (в том числе с главным экспертом): 10

Количество конкурсантов (команд): 6

Количество рабочих мест: 6

Даты проведения: 25.03.2024 - 29.03.2024

1. Зона для работ предусмотренных в Модулях обязательных к выполнению (инвариант) Модулей В, Г, Д, Е, Ж (по количеству конкурсантов)

Рабочее место Конкурсанта (расходные материалы по количеству конкурсантов)

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Комментарии
1	Простой карандаш	Твердость - НВ, с ластиком,	Канцелярия	1	шт.	5	
2	Скобы для степлера	№10, 1000 штук, материал -	Канцелярия	1	шт.	5	
3	Папка-планшет с зажимом	С верхним прижимом и	Канцелярия	1	шт.	5	
4	Ластик	Материал: каучук	Канцелярия	1	шт.	5	
5	Ножницы	Длина: 170 мм. Тип:	Канцелярия	1	шт.	5	
6	Линейка с нулевой отметкой	Длина 20 см	Канцелярия	1	шт.	5	
7	Степлер	№10, до 16 листов,	Канцелярия	1	шт.	5	
8	Антистеплер	Для скоб № 10 и № 24/6 с	Канцелярия	1	шт.	5	
9	Бумага для записей	Блокнот А5 (148*210) Лист -	Канцелярия	1	шт.	5	
10	Ручка шариковая	Модель изготовлена из	Канцелярия	1	шт.	5	
11	Стакан для хранения канцелярских принадлежностей	Материал: пластик, размер	Канцелярия	1	шт.	5	
12	Вертикальные накопители	Ширина: 70-80 мм, материал:	Канцелярия	1	шт.	5	
13	Папка скоросшиватель	Папка формата А 4	Канцелярия	1	шт.	5	
14	Двусторонний скотч	25 мм x 10 м; Двусторонняя	Канцелярия	1	шт.	5	
15	Мел	Белого цвета, квадратный,	Канцелярия	1	шт.	5	
16	Малырный скотч	Белого цвета, 38 мм x 25 м,	Канцелярия	1	шт.	5	

Охрана труда и техника безопасности

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Комментарии
1	Не требуется						

Расходные материалы на всех конкурсантов и экспертов

1	Папка-планшет с зажимом	С верхним прижимом и	Канцелярия	14	шт.	14	
2	Ластик	Материал: каучук	Канцелярия	14	шт.	14	
3	Ножницы	Длина: 170 мм. Тип:	Канцелярия	14	шт.	14	
4	Линейка	Длина 20 см	Канцелярия	14	шт.	14	
5	Степлер	№10, 1000 штук, материал -	Канцелярия	14	шт.	14	
6	Степлер	№24, 1000 штук, материал -	Канцелярия	3	шт.	3	
7	Скобы для степлера	№10, до 16 листов,	Канцелярия	14	шт.	14	
8	Скобы для степлера	№24, до 30 листов,	Канцелярия	5	шт.	5	
10	Простой карандаш	Твердость - НВ, с ластиком,	Канцелярия	14	шт.	14	
11	Антистеплер	Для скоб № 10 и № 24/6 с	Канцелярия	9	шт.	9	
12	Ручка шариковая	Модель изготовлена из	Канцелярия	14	шт.	14	
13	Бумага ксероксная	Формат А4 (500 листов)	Канцелярия	5	уп.	5	
14	Файлы	Формат: А4, плотность	Канцелярия	100	шт.	100	
15	Скотч	Узкий, прозрачный	Канцелярия	3	шт.	3	
16	Двусторонний скотч	25 мм x 10 м; Двусторонняя	Канцелярия	9	шт.	9	
17	Скотч малырный	Белого цвета, 38 мм x 25 м,	Канцелярия	10	шт.	10	
18	Стакан для хранения канцелярских принадлежностей	Материал: пластик, размер	Канцелярия	9	шт.	9	
19	Папка скоросшиватель	Папка формата А 4	Канцелярия	10	шт.	10	
20	Цветные стикеры	Самоклеющиеся, в упаковке: 4	Канцелярия	4	шт.	4	
21	Папка сегрегатор	С верхним прижимом и	Канцелярия	2	шт.	2	
22	Нож канцелярский	Канцелярский нож с	Канцелярия	2	шт.	2	

1. Зона для работ предусмотренных в вариативном модуле А (по количеству конкурсантов)

Рабочее место Конкурсанта (расходные материалы по количеству конкурсантов)

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Комментарии
1	Простой карандаш	Твердость - НВ, с ластиком,	Канцелярия	1	шт.	5	
2	Скобы для степлера	№10, 1000 штук, материал -	Канцелярия	1	шт.	5	
3	Папка-планшет с зажимом	С верхним прижимом и	Канцелярия	1	шт.	5	
4	Ластик	Материал: каучук	Канцелярия	1	шт.	5	
5	Ножницы	Длина: 170 мм. Тип:	Канцелярия	1	шт.	5	
6	Линейка с нулевой отметкой	Длина 20 см	Канцелярия	1	шт.	5	
7	Степлер	№10, до 16 листов,	Канцелярия	1	шт.	5	
8	Антистеплер	Для скоб № 10 и № 24/6 с	Канцелярия	1	шт.	5	
9	Бумага для записей	Блокнот А5 (148*210) Лист -	Канцелярия	1	шт.	5	
10	Ручка шариковая	Модель изготовлена из	Канцелярия	1	шт.	5	
11	Стакан для хранения канцелярских принадлежностей	Материал: пластик, размер	Канцелярия	1	шт.	5	
12	Вертикальные накопители	Ширина: 70-80 мм, материал:	Канцелярия	1	шт.	5	
13	Папка скоросшиватель	Папка формата А 4	Канцелярия	1	шт.	5	
14	Двусторонний скотч	25 мм x 10 м; Двусторонняя	Канцелярия	1	шт.	5	
15	Мел	Белого цвета, квадратный,	Канцелярия	1	шт.	5	
16	Малырный скотч	Белого цвета, 38 мм x 25 м,	Канцелярия	1	шт.	5	

Охрана труда и техника безопасности (дополнительно)

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Комментарии
1	Не требуется						
I. Зона для работ предусмотренных в вариативном модуле Б (по количеству конкурсантов)							
Рабочее место Конкурсанта (расходные материалы по конкурсантов)							
№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Комментарии
1	Простой карандаш	Твердость - HB, с ластиком,	Канцелярия	1	шт.	5	
2	Скобы для степлера	№10, 1000 штук, материал -	Канцелярия	1	шт.	5	
3	Папка-планшет с зажимом	С верхним прижимом и	Канцелярия	1	шт.	5	
4	Ластик	Материал: каучук	Канцелярия	1	шт.	5	
5	Ножницы	Длина: 170 мм. Тип:	Канцелярия	1	шт.	5	
6	Линейка с нулевой отметкой	Длина 20 см	Канцелярия	1	шт.	5	
7	Степлер	№10, до 16 листов,	Канцелярия	1	шт.	5	
8	Антистеплер	Для скоб № 10 и № 24/6 с	Канцелярия	1	шт.	5	
9	Бумага для записей	Блокнот А5 (148*210) Лист -	Канцелярия	1	шт.	5	
10	Ручка шариковая	Модель изготовлена из	Канцелярия	1	шт.	5	
11	Стакан для хранения канцелярских принадлежностей	Материал: пластик, размер	Канцелярия	1	шт.	5	
12	Вертикальные накопители	Ширина: 70-80 мм, материал:	Канцелярия	1	шт.	5	
13	Папка скоросшиватель	Папка формата А 4	Канцелярия	1	шт.	5	
14	Двусторонний скотч	25 мм x 10 м; Двусторонняя	Канцелярия	1	шт.	5	
15	Мел	Белого цвета, квадратный,	Канцелярия	1	шт.	5	
16	Малырный скотч	Белого цвета, 38 мм x 25 м,	Канцелярия	1	шт.	5	
Охрана труда и техника безопасности (дополнительно)							
№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Комментарии
1	Не требуется						

Инфраструктурный лист для оснащения конкурсной площадки Чемпионата (Региональный этап)

Личный инструмент конкурсанта

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Примечание
1	Спортивная форма	Спортивная футболка, спортивные штаны, олимпийка (по необходимости)	Одежда	1	шт.	
2	Спортивная обувь с нескользкой подошвой	Кроссовки на шнурках или липучках со светлой подошвой	Одежда	1	шт.	
3	Карта памяти sdhc	Карта памяти формата SDHC, объем не менее 32 Гб, не более 64 Гб	Инструмент	4	шт.	
4	USB-флешка	Минимальный объем 16 Gb	Инструмент	2	шт.	
5	Спортивный секундомер	Материал: пластик, с функцией запоминания результатов	Инструмент	1	шт.	
6	Свисток	Материал: пластик или металл с шнурком	Инструмент	1	шт.	
7	Калькулятор	Критически важные характеристики позиции отвечают	Инструмент	1	шт.	
8	Сантиметровая лента	Сантиметровая лента с делением в 1 см с двух сторон. Общая длина 200 см	Инструмент	1	шт.	
9	Рулетка	Измерительная рулетка с фиксатором, 10м x 25мм	Инструмент	1	шт.	
10	Антибактериальные салфетки, упаковка 50 шт.	одноразовые влажные салфетки с антибактериальными и противовирусными свойствами	Инструмент	1	шт.	
11	Зеркальный/цифровой фотоаппарат	Зеркальный/цифровой фотоаппарат с возможностью видеозаписи в формате Avi, Mp4. С дополнительной возможностью дистанционного управления. Наличие входа для петличного микрофона	Оборудование	1	шт.	
12	Аккумулятор	Совместимый с фотоаппаратом и емкостью 1000 mah	Инструмент	2	шт.	
13	Зарядное устройство для аккумулятора фотоаппарата	Совместимый с аккумулятором от фотоаппарата	Инструмент	1	шт.	
14	Микрофон петличный/беспроводной для фотоаппарата	Совместимый с фотоаппаратом; всенаправленный петличный микрофон для смартфонов, DSLR, диктофонов и т.п. Оснащен Omni pickup pattern для полного охвата в 360 градусов. Длина кабеля - 150 см.	Оборудование	1	шт.	
15	Батарейка для микрофона (по необходимости)	Типоразмер AAA LR-03 / AA LR6 Емкость: 1500 мА*ч	Инструмент	количество на усмотрение конкурсанта	шт.	
16	Штатив	Штатив для фотоаппарата на трехсекционной опоре с тремя ножками, высота при всех выдвинутых секторах ножек – 130 см, с выдвинутой центральной колонной – 170 см; центральная колонна вращается и наклоняется до 180 градусов	Инструмент	1	шт.	
17	Планшет / смартфон	Android. Минимальные требования к планшету: Диагональ дисплея: 10.1"-10.8". Разрешение дисплея: 1920x1200. Количество ядер процессора: 8. Размер оперативной памяти: 4 Гб. Размер встроенной памяти: 64 Гб. Разрешение основной камеры: 8 Мпикс. Минимальные требования к смартфону: Диагональ экрана: 6.53". Разрешение дисплея: 1600 x 720. Тип матрицы дисплея: IPS. Процессор: MediaTek Helio G25. Количество ядер процессора 8. Макс. частота процессора: 2.0 ГГц. Объем оперативной памяти: 2 Gb. Объем встроенной памяти: 32 Gb. Тыловая камера: 13 Мп (ƒ/1.8, 1.12µm). Фронтальная камера: 5 Мп. Макс. разрешение видео 1080p@30fps. Поддерживаемые форматы: MP4, MP3, MKV, AAC, H.264, MPEG4, PCM, FLAC, WB	Оборудование	1	шт.	
18	Наушники	Совместимые со смартфоном (проводные / беспроводные)	Оборудование	1	шт.	
19	Евроконверт	Конверт европейского стандарта E65. Размер 220*110 мм	Канцелярия	10	шт.	
20	Отвес	Утяжелитель (10-20 г) +нитка	Инструмент	1	шт.	
21	Дерматографический карандаш / аквамаркер	Средство для нанесения отметок на теле человека	Инструмент	1	шт.	
22	Антисептик жидкий с распылителем	Объем - 50 мл	СИЗ	1	шт.	

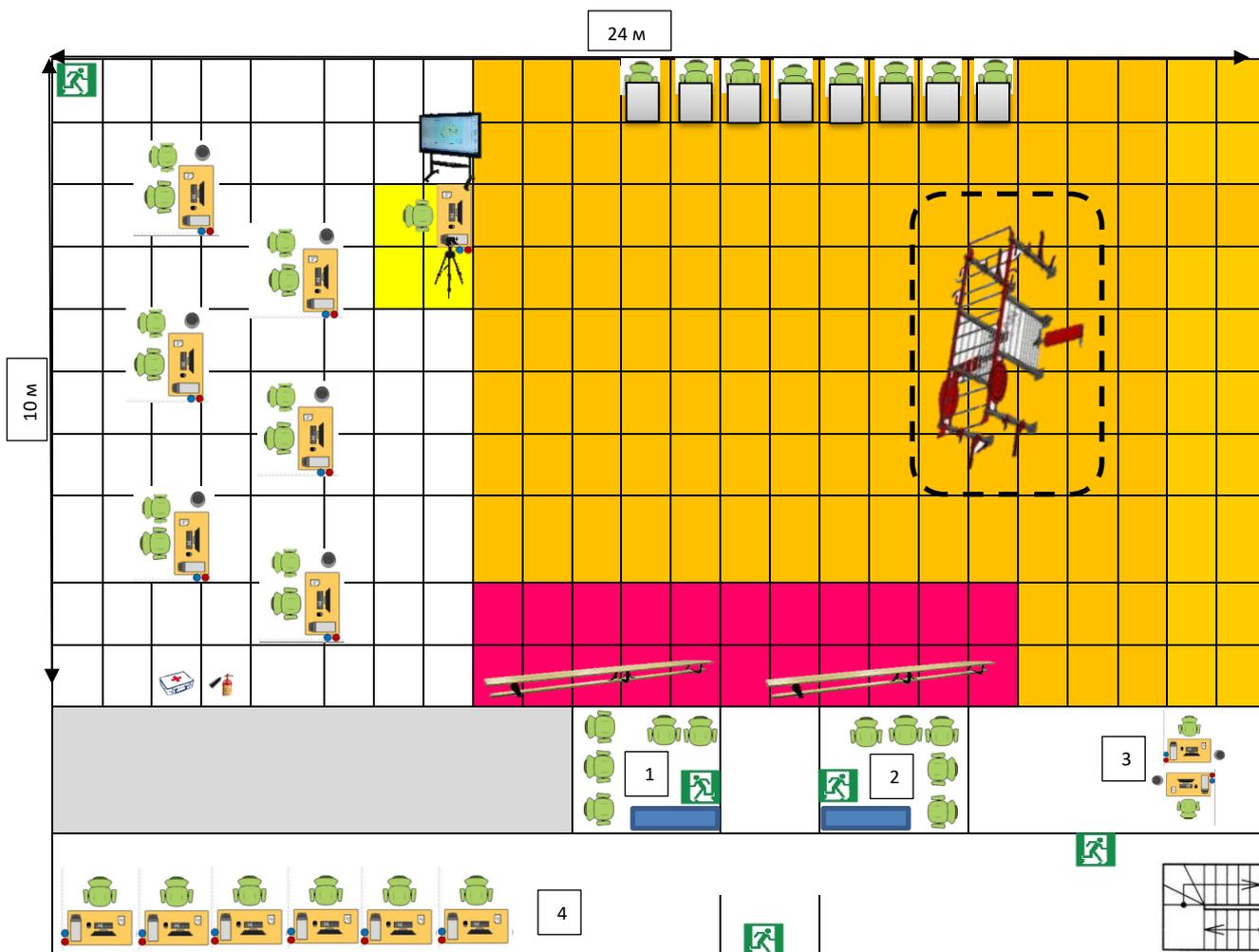
23	Маска одноразовая	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	СИЗ	количество на усмотрение конкурента или с учетом санитарно-эпидемиологических требований	шт.	
24	Резиновые перчатки	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	СИЗ	количество на усмотрение конкурента или с учетом санитарно-эпидемиологических требований	шт.	
25	Контейнер для хранения материалов	Минимальные размеры 25 см * 27 см * 15 см	Инструмент	1	шт.	
26	Диагностическая сетка в комплекте с каркасом	Материал: бумага или банерная ткань (полиэстер), каркас - металлический, в комплекте с хомутами пластиковыми для крепления	Инструмент	1	шт.	



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

ПЛАН ЗАСТРОЙКИ
по компетенции
«Физическая культура, спорт и фитнес»
Регионального этапа Чемпионата по
профессиональному мастерству «Профессионалы»
в 2024 г.

Площадка А



Условные обозначения



Рабочее место (2x2 метра) в составе: стол, стул 2 шт., ноутбук (компьютер: монитор, системный блок, клавиатура), мышка, набор ПО



Место для эксперта: стол, стул



Шкафчик с 6-ти ячейками

1

Комната конкурсанта № 1

2

Комната конкурсанта № 2

3

Комната главного эксперта

4

Комната экспертов

- Подключение 220В (розетки)
- Подключение локальной сети (интернет)
- Мусорная корзина



Аптечка



Огнетушитель



Вход - Выход



Интерактивная панель



Гимнастическая скамья



Фотокамера + штатив



Зона для выступления



Зона ТЭП



Зона размещения инвентаря и оборудования

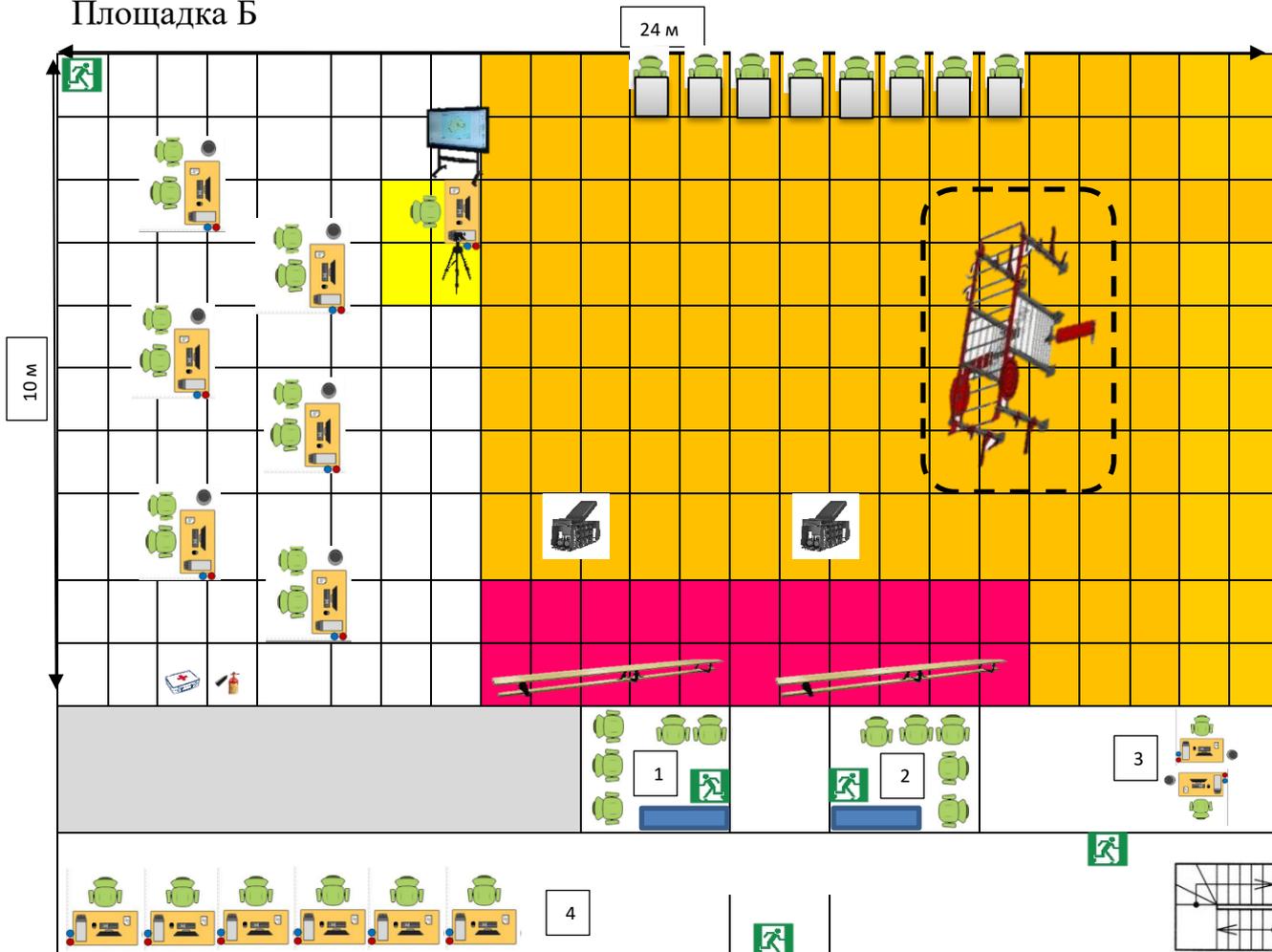


Многофункциональная рама



Место эксперта-оценки, в составе: стол, стул, ноутбук (компьютер: монитор, системный блок, клавиатура), мышка, набор ПО, подключение к интернету / WI-FI, розетка

Площадка Б



Условные обозначения



Рабочее место (2x2 метра) в составе: стол, стул 2 шт., ноутбук (компьютер: монитор, системный блок, клавиатура), мышка, набор ПО



Место для эксперта: стол, стул



Шкафчик с 6-ти ячейками



Комната конкурсанта № 1



Комната конкурсанта № 2



Комната главного эксперта



Комната экспертов

- Подключение 220В (розетки)
- Подключение локальной сети (интернет)
- Мусорная корзина



Аптечка



Огнетушитель



Вход - Выход



Интерактивная панель



Гимнастическая скамья



Фотокамера + штатив



Скамья в комплекте с интегрированными гантелями



Зона для выступления



Зона ТЭП



Зона размещения инвентаря и оборудования



Многофункциональная рама



Место эксперта-оценки, в составе: стол, стул, ноутбук (компьютер: монитор, системный блок, клавиатура), мышка, набор ПО, подключение к интернету / WI-FI, розетка



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ «Физическая культура, спорт и фитнес»

Регионального этапа Чемпионата по профессиональному
мастерству «Профессионалы» в 2024 г.

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

Конкурсное задание включает в себя следующие разделы:

1. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ	3
1.1. Общие сведения о требованиях компетенции	3
1.2. Перечень профессиональных задач специалиста по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	3
1.3. Требования к схеме оценки	11
1.4. Спецификация оценки компетенции	11
1.5. Конкурсное задание	15
1.5.1. Разработка/выбор конкурсного задания	15
1.5.2. Структура модулей конкурсного задания (инвариант/вариатив)	19
2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА КОМПЕТЕНЦИИ.....	19
2.1. Личный инструмент конкурсанта	47
2.2. Материалы, оборудование и инструменты, запрещенные на площадке	47
3. ПРИЛОЖЕНИЯ	49

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

1. *ОДА – опорно-двигательный аппарат*
2. *ПСК - пиксели*
3. *РГТЗ – регламентированные, групповые тренировочные занятия*
4. *ШОП – шейный отдел позвоночника*
5. *ГОП – грудной отдел позвоночника*
6. *ТБС – тазобедренный сустав*
7. *КПС – крестцово-поясничное сочленение*
8. *ВКС – видеоконференцсвязь*
9. *Уд.мин – ударов в минуту*
10. *ГОСТ - межгосударственный стандарт*
11. *ПППТ – порядок проведения процедуры тестирования*
12. *ЗОЖ – здоровый образ жизни*
13. *ДД – двигательное действие*
14. *УЗ – учебное занятие*
15. *УТЗ – учебно-тренировочное занятие*
16. *КЗ – конкурсное задание*
17. *ДА – двигательная активность*
18. *КУ – корригирующие упражнения*
19. *МР - методическое руководство/методические рекомендации*

1. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ

1.1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ТРЕБОВАНИЯХ КОМПЕТЕНЦИИ

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

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

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

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

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

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

Таблица №1

Перечень профессиональных задач специалиста

№ п/п	Раздел	Важность в %
1	Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	15
	Специалист должен знать и понимать: - возрастные особенности человека; - техники позитивной мотивации в фитнесе; - фитнес-программы для улучшения общего физического	

	<p>состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности в фитнесе; - нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки; - общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий; - техники безопасного использования тренажерных устройств, спортивного оборудования и свободных весов в фитнесе. 	
	<p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать оптимальные методы коммуникации с населением для регулярного взаимодействия; - демонстрировать техники самостраховки при проведении мастер-классов, демонстрационных занятий; - демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса. 	
2	<p>Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки</p> <p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках; - комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации; - построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду 	15

	<p>спорта.</p> <p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий; - использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин); - демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок; - демонстрировать тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировать технико-тактическую задачу с наглядным объяснением; - использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; - развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию; - формировать положительную самооценку занимающихся, уверенность в собственных силах; - отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе. 	
3	<p>Проведение занятий физической культурой и спортом</p> <p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; - особенности планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры; - цели и задачи образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; - формы, методы и средства обучения в предметной 	15

	<p>области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта. 	
	<p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых. 	
4	<p>Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования</p> <p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила вида спорта, в том числе правила подачи сигналов, жестов спортивным судьям; - правила вида спорта, в том числе правила подачи сигналов, жестов спортивным судьям. <p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "оценивать корректность технических действий участников спортивного соревнования, их соответствие правилам вида спорта"; - подавать сигналы, в том числе жестами, спортивным судьям в соответствии с правилами вида спорта. 	7
5	<p>Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования</p> <p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека; - противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса; - система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, допущения в ходе тестирования, ограничения теста и степень его точности; - правила и методология тестирования физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе; - методики интерпретации данных тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, статического и динамического тестирования человека в фитнесе; - биомеханика движений человека. 	16

	<p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять систему тестов статического и динамического тестирования с учетом текущего физического состояния тестируемого для обеспечения его безопасности; - интерпретировать данные тестирования физического состояния населения с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов; - подбирать для населения упражнения для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса на основе результатов тестирования. 	
6	<p>Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке</p> <p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - биомеханика двигательной деятельности; - гигиена физической культуры и спорта; - виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке; - "комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке в адаптивной физической культуре и спорте"; - гигиенические основы физического воспитания; - биомеханика двигательной деятельности; - основы здорового образа жизни; - правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся; - приемы, способы страховки и само страховки; - комплексы упражнений по общей физической и специальной подготовке; - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. <p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - варьировать продолжительность тренировочной нагрузки, периодами отдыха между отдельными упражнениями, выявлять первые признаки напряжения, усталости занимающегося; - использовать этические нормы в процессе коммуникации с занимающимися; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке, 	

	<p>определять первые признаки напряжения и утомления;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать специализированное спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы для занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - разъяснять техники выполнения комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием техник общения. 	
7	<p>Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом</p> <p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия; - физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия; - средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности; - формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия; - возрастные особенности человека; - технологии интегрированных маркетинговых коммуникаций; - специальные мероприятия по реализации информативной и имиджевой политики организации для различных аудиторий; - система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий; - противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса; - медико-биологические основы фитнеса; - двигательная рекреация; - основные и дополнительные услуги в фитнесе; - основы организации занятия по фитнесу; - особенности организации фитнеса для лиц различного возраста; - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса; - биомеханика движений человека; - основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека; - двигательная рекреация; - методы коммуникации с населением в фитнесе; 	16

- технологии продаж в фитнесе;
- правила и нормы делового общения;
- возрастные особенности человека;
- типы личности и методы работы с возражениями;
- мобильные приложения в фитнес-индустрии;
- информационные технологии при работе с базами данных о населении, получающем фитнес-услуги;
- правила и техники самомотивации в фитнесе;
- техники позитивной мотивации в фитнесе;
- техники самопрезентации в фитнесе;
- фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование;
- методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности в фитнесе;
- нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки;
- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий;
- основы ЗОЖ;
- техники самостраховки при занятиях фитнесом;
- техники безопасного использования тренажерных устройств, спортивного оборудования и свободных весов в фитнесе.

Специалист должен уметь:

- анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на развитие личностно ориентированной двигательной активности;
- информировать население о рисках, связанных с недостатком движения и физической активности;
- выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;
- использовать методы взаимодействия со СМИ для продвижения культуры ЗОЖ и физической активности среди населения и вовлечения населения в занятия фитнесом;
- подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;
- использовать социальные медиаресурсы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

	<p>для вовлечения населения в занятия фитнесом;</p> <ul style="list-style-type: none">- организовывать взаимодействие с лицами старшего возраста, разъяснять роль и значение фитнеса в поддержании активного долголетия;- использовать специальные мотивирующие фитнес-мероприятия для вовлечения населения в занятия фитнесом;- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;- применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;- выбрать оптимальные методы коммуникации с населением для регулярного взаимодействия;- демонстрировать техники самостраховки при проведении мастер-классов, демонстрационных занятий;- использовать техники самопрезентации для мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом;- разъяснять населению физиологические аспекты упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса;- разъяснять населению принципы дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки в фитнесе;- разъяснять населению сущность процесса самомотивации и техники её применения в фитнесе;- демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса;- использовать характеристики типов личности для поощрения и мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом;- разъяснять населению особенности и правила рационального питания при занятиях фитнесом;- использовать информационные технологии при работе с базами данных о населении, получающем фитнес-услуги.	
--	---	--

1.3. ТРЕБОВАНИЯ К СХЕМЕ ОЦЕНКИ

Сумма баллов, присуждаемых по каждому аспекту, должна попадать в диапазон баллов, определенных для каждого раздела компетенции, обозначенных в требованиях и указанных в таблице №2.

Таблица №2

Матрица пересчета требований компетенции в критерии оценки

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

1.4. СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИИ

Оценка Конкурсного задания будет основываться на критериях, указанных в таблице №3:

Таблица №3

Критерий	Методика проверки навыков в критерии
А Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	<p><i>Визуальный контроль экспертной группой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания, согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера); - последовательности действий при подборе веса с использование шаблонов для фиксации и видео процедуры; - порядка подбора оборудования и оценки его ТБ для планируемой деятельности; - соблюдения временного регламента, отведенного на процедуру демонстрации разработанного продукта (фиксация времени производится экспертами за счет трех секундомеров и общего таймера); - соблюдения требований ТБ и ОТ, СанПиНа, предъявляемые к каждому виду деятельности (оценка внешнего вида согласно алгоритму, оценка уборки площадки по завершению работы; - оценка контроля СанПин при выполнении двигательных действий).

		<p><i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - содержания шаблонов плана-проведения фрагмента группового регламентированного тренировочного занятия силовой направленности с разборными штангами; - порядка проведения РГТЗ согласно алгоритму. <p><i>Контроль экспертной группой, соблюдения требований, предъявляемых к материалам (с использованием специализированных программ):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - аудио-монтажа треков (фиксация: продолжительности, целостности композиции, сохранение в доступном по алгоритму формате); - проверка соответствия аудио треков на ударность.
Б	<p>Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки</p>	<p><i>Визуальный контроль экспертной группой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера); - последовательности действий согласно алгоритму; - порядка подбора оборудования и оценки его ТБ для планируемой деятельности; - соблюдения временного регламента, отведенного на процедуру демонстрации разработанного продукта (фиксация времени производится экспертами за счет трех секундомеров и общего таймера); - соблюдения требований ТБ и ОТ, СанПина, предъявляемые к каждому виду деятельности (оценка внешнего вида согласно алгоритму, оценка уборки площадки по завершению работы; оценка контроля СанПин при выполнении двигательных действий). <p><i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - содержания шаблона фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия с учетом специфики вида спорта; - порядка проведения учебно-тренировочного занятия согласно алгоритму.
В	<p>Проведение занятий физической культурой и спортом</p>	<p><i>Визуальный контроль экспертной группой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера); - последовательности действий согласно алгоритму; - порядка подбора оборудования и оценки его ТБ для планируемой деятельности; - соблюдения временного регламента, отведенного на процедуру демонстрации разработанного продукта (фиксация времени производится экспертами за счет трех секундомеров и общего таймера); - соблюдения требований ТБ и ОТ, СанПина, предъявляемые к каждому виду деятельности (оценка внешнего вида согласно алгоритму, оценка уборки площадки по завершению работы; оценка контроля

		<p>СанПин при выполнении двигательных действий).</p> <p><i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - содержания шаблона учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (5-8 класс); - порядка проведения урока согласно алгоритму.
Г	Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования	<p><i>Визуальный контроль экспертной группой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера); - последовательности действий согласно алгоритму. <p><i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения правильности выявления нарушений, фиксации времени его возникновения и описание наказания с включением жеста судьи (оценка происходит путем сравнения с эталоном, который составляется экспертами после старта на выполнение задания).
Д1.	Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	<p><i>Визуальный контроль экспертной группой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера); - порядка подготовки места для тестирования согласно алгоритму; - последовательности действий при проведении тестирования (оценка осуществляется по предоставленным конкурсантам видео материалов процедуры тестирования); - соблюдения требований ТБ и ОТ, СанПина, предъявляемые к каждому виду деятельности (оценка внешнего вида согласно алгоритму, оценка уборки площадки по завершению работы; оценка контроля СанПин при выполнении двигательных действий). <p><i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - содержания, составленной программы корректирующей направленности (проверка производится на основе проведенных тестов). <p>В случае, если результаты тестов не верны, оценка программы невозможна.</p>
Е	Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий. Проведение с занимающимися тренировочных занятий	<p><i>Визуальный контроль экспертной группой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - порядка подбора оборудования и оценки его ТБ для планируемой деятельности; - соблюдения временного регламента, отведенного на процедуру демонстрации разработанного продукта (фиксация времени производится экспертами за счет трех секундомеров и общего таймера); - соблюдения требований ТБ и ОТ, СанПина, предъявляемые к каждому виду деятельности (оценка внешнего вида согласно алгоритму, оценка уборки

	по общей физической и специальной подготовке	площадки по завершению работы; оценка контроля СанПин при выполнении двигательных действий).
Ж	Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	<p><i>Визуальный контроль экспертной группой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера). <p><i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение структуры создания марафона, заложенной в алгоритме.

1.5. КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

Общая продолжительность Конкурсного задания¹: 18 ч. 50 мин.

Количество конкурсных дней: 3 дня

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

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

1.5.1. Разработка/выбор конкурсного задания

(ссылка на ЯндексДиск с матрицей, заполненной в Excel)

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

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

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

Таблица №4

Матрица конкурсного задания

¹ Указывается суммарное время на выполнение всех модулей КЗ одним конкурсантом.

Обобщенная трудовая функция	Трудовая функция	Нормативный документ/ЗУН	Модуль	Константа /вариатив	ИЛ	КО
1	2	3	4	5	6	7
Организация продвижения фитнес-услуг среди населения	Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	ПС: 05.013 Специалист по оказанию фитнес-услуг; ФГОС СПО 49.02.03 Спорт (квалификация: тренер по виду спорта); ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре и спорту)	Модуль А	вариатив	ИЛ	15
Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	ПС: 05.003 Тренер; ФГОС СПО 49.02.03 Спорт (квалификация: тренер по виду спорта); ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре); ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: учитель физической культуры); ФГОС СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура (квалификация: педагог по адаптивной физической культуре и спорту); ФГОС СПО 49.02.01 Физическая	Модуль Б	вариатив	ИЛ	15

		культура (квалификация: педагог по физической культуре и спорту)				
Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Проведение занятий физической культурой и спортом	ПС: 05.012 Тренер-преподаватель; ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: учитель физической культуры); ФГОС СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура (квалификация: педагог по адаптивной физической культуре и спорту); ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре и спорту)	Модуль В	константа	ИЛ	15
Организация судейства спортивных соревнований по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования, мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)	Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования	ПС: 05.007; ФГОС СПО 49.02.03 Спорт (квалификация: тренер по виду спорта)	Модуль Г	Константа	ИЛ	7
Организация продвижения	Определение физического	ПС: 05.013 Специалист по	Модуль Д	Константа	ИЛ	16

фитнес-услуг среди населения	состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	оказанию фитнес-услуг; ФГОС СПО 49.02.03 Спорт (квалификация: тренер по виду спорта); ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре и спорту)				
Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий	Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке	ПС: 05.002 Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; ФГОС СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура (квалификация: педагог по адаптивной физической культуре и спорту)	Модуль Е	Константа	ИЛ	16
Организация продвижения фитнес-услуг среди населения	Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	ПС: 05.013 Специалист по оказанию фитнес-услуг; ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре); ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: учитель физической культуры); ФГОС СПО 49.02.01	Модуль Ж	Константа	ИЛ	16

		Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре и спорту)				
--	--	--	--	--	--	--

[Инструкция по заполнению матрицы конкурсного задания \(Приложение № 1\)](#)

1.5.2. Структура модулей конкурсного задания (инвариант/вариатив)

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

Задание: разработка и проведение регламентированных групповых тренировок силовой направленности с разборными штангами для населения разного уровня физической подготовленности в соответствии с заданными условиями

Время на выполнение модуля - 219 минут

Описание задания. Составить и провести фрагмент группового регламентированного тренировочного занятия силовой направленности с разборными штангами с группой клиентов (волонтеры-актеры) в соответствии с заданными условиями.

Лимит времени на выполнение задания: 200 минут.

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

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

Алгоритм работы:

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

- по необходимости обработать музыкальное сопровождение с помощью программы Audacity (или аналоге) с учетом требований руководства (продолжительность и темп);

- распечатать карту оценки техники двигательных действий волонтеров-актеров Шаблон 1 с учетом 30% изменений и карту фиксации рабочего веса для каждого блока Шаблон 2;

- разработать последовательность упражнений для проведения фрагмента группового регламентированного тренировочного занятия с разборными штангами в соответствии с заданными условиями и установленной формой – Шаблоном 3.

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

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

ВНИМАНИЕ: любые исправления запрещены.

На карту памяти № 1 поместить:

- Шаблоны 1, 2 и 3, сохраненные в формате PDF, указав в имени каждого файла ФИО конкурсанта (пример: Шаблон 1_Иванов Иван Иванович; Шаблон 2_Иванов Иван Иванович и т.д.);

- Музыкальное сопровождение, созданное в Audacity (или аналоге) и переименованное в соответствии с названием блока (пример: блок_1_Разминка и т.д.).

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

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

- подобрать необходимые материалы, оборудование и дополнительный спортивный инвентарь;

- отрепетировать фрагмент группового регламентированного тренировочного занятия силовой направленности с разборными штангами в соответствии с заданными условиями без привлечения волонтеров-актеров.

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

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

Если конкурсант не подготовил музыкальное сопровождение или не перенес его на компьютер технического эксперта для сопровождения конкурсного задания или музыкальное сопровождение не воспроизводится, то очная демонстрация конкурсного задания с волонтерами-актерами отменяется.

Особенности выполнения задания:

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

- два варианта организации видеосъемки тестирования волонтеров-актеров:

Вариант 1 - в каждую зону для тестирования конкурсант готовит свою фотокамеру на штативе с флешкой для проведения видеофиксации процедуры тестирования ответственными экспертами;

Вариант 2 – технические эксперты готовят 2 фотокамеры на штативе с флешками для проведения видеофиксации процедуры тестирования ответственными экспертами;

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

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

- по окончанию процедуры подбора рабочего веса конкурсант должен в течение 20 минут сдать подписанную копию заполненных шаблонов карты оценки техники двигательных действий;

- по окончании процедуры подбора рабочего веса последним конкурсантом/парой конкурсантов ответственные эксперты в течение 20-30 минут составляют эталон для конкретного конкурсанта;

- затем сопоставляют шаблоны карт оценки техники двигательных действий с эталоном и вносят исправления по необходимости, делают копию, заверенную подписью экспертов, и возвращают конкурсанту не позднее, чем за 40 минут окончания основного времени;

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

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

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

Задание: разработка и проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с использованием новых видов оборудования

Время на выполнение модуля - 120 минут

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

Лимит времени на выполнение задания: 100 минут.

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

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

Алгоритм работы:

- разработать план-конспект фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с учетом специфики вида спорта в соответствии с заданным Шаблоном 4;
- подобрать инвентарь для проведения фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с учетом специфики вида спорта;
- отрепетировать фрагмент основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта без привлечения волонтеров-актеров;
- до истечения 100 минут сохранить Шаблон № 4 в формате PDF, указав в имени файла ФИО конкурсанта (пример: *Шаблон 4_Иванов Иван Иванович*);
- перенести шаблон № 4 на флешнакопитель;
- флешнакопитель поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО конкурсанта», и поместить в место сбора печатных материалов до истечения времени на подготовку конкурсного задания.

Особенности выполнения задания. При планировании содержания фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта необходимо учитывать специфику вида спорта, специфику конкретного двигательного действия или их совокупности (техническая подготовка), кондиционную составляющую (физическая подготовка), основные задачи учебно-тренировочного занятия, особенности возраста и гендерной

принадлежности занимающихся, особенности размеров площадки для демонстрации конкурсного задания и количество необходимого и наличного спортивного инвентаря и его свойств.

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

В день выполнения задания конкурсанты в порядке случайного выбора получают гендерную принадлежность волонтеров-актеров и цель учебно-тренировочного занятия, например, «Повышение специальной физической подготовленности прыгуна в длину».

На основе полученной цели формулируются задачи, в которых отражаются технические действия и развиваемые двигательные качества, например:

1. Совершенствовать техническое действие у спортсмена в
2. Воспитывать качество/качества у спортсмена

Содержание фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия фиксируется в конспекте по установленной форме.

Возможные ошибки. Постановка задач не учитывает специфику вида спорта и/или не соответствует методическими требованиями. Несоответствие методов и средств, нецелесообразное использование оборудования для реализации поставленных задач, отсутствие учета индивидуальных особенностей и возможностей волонтеров-актеров, а также несоблюдение правил ТБ.

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

Задание: *Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (5-8 классов)*

Время на выполнение модуля - 108 минут

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

Лимит времени на выполнение задания: 90 минут.

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

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

Алгоритм работы (90 минут):

- разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы, возрастной группы, половых особенностей обучающихся в соответствии с заданным Шаблоном 5;

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

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

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

- перенести Шаблон № 5 на флешнакопитель;

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

Особенности выполнения задания.

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

Для демонстрации задания привлекаются волонтеры-актеры, учащиеся

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

В рамках регионального этапа допустимо привлечение студентов 1 курса образовательной организации в качестве волонтеров-актеров.

Технический эксперт распечатывает по 4 экземпляра плана-конспекта каждого конкурсанта для передачи экспертам оценки (с учетом жеребьевки).

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

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

Описание задания: *произвести фиксацию нарушений правил в рамках просмотра видео фрагментов соревнований по двум видам спорта и определить в соответствии с действующими правилами, возможные дисциплинарные наказания с использованием жестовой визуализации* (первый вид определяется случайным выбором из таких видов спорта, как мини-футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей с шайбой; второй вид спорта определяется региональным компонентом и может быть представлен русской лаптой, настольным теннисом, а также любым национальным видом спорта)

Лимит времени на выполнение задание: 90 минут.

Лимит времени на подготовку площадки: не предусмотрено.

Лимит времени на демонстрацию задания: не предусмотрено.

Алгоритм выполнения задания:

- изучить материалы видеофрагментов 1 и 2;
- определить время нарушения правил/причины остановки игры каждого вида спорта (видеофрагмент 1 и 2);
- определить необходимую жестовую визуализацию в соответствии с нарушением правил/причиной остановки игры каждого вида спорта (видеофрагмент 1 и 2), сделать фиксацию номера жеста и обозначить его название в Шаблоне 6 в соответствии с официальными правилами по виду спорта и жестами судей, расположенными в контент-папке конкурсанта;
- определить возможное дисциплинарное наказание/изменение игровой ситуации за нарушение правил/причину остановки игры каждого вида спорта (видеофрагмент 1 и 2);
- заполнить Шаблон 6 «Протокол фиксации нарушений/причины остановки в процессе игры»;
- сохранить Шаблон 6, в формате PDF, указав в имени файла ФИО конкурсанта (*пример: Шаблон 6_Иванов Иван Иванович*);
- перенести Шаблон 6 на флешнакопитель;
- флешнакопитель поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО конкурсанта», и поместить в место сбора печатных материалов до истечения времени на подготовку конкурсного задания.

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

Возможные ошибки. Неправильное определение нарушений/причины остановки в процессе игры. Несоответствие времени фиксации нарушений/причины остановки в процессе игры.

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

Задание: Проведение фитнес-тестирования по индивидуальному запросу

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

Время на выполнение задания – 270 минут.

Алгоритм выполнения работы (общее время – 270 минут):

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

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

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

3. Определить порядок тестов (сверху – вниз).

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

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

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

- проверить размещение диагностического полотна;
- проверить работоспособность камеры и устройства для фотофиксации;
- проверить работу микрофона;
- подготовить все оборудование для проведения тестов.

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

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

Общие правила перед началом работы по данному направлению:

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

б) съемка начинается с первичной коммуникации и опроса;

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

г) ЗАПРЕЩЕНО:

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

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

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

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

2. Выполните опрос волонтера-актера по заранее подготовленным вопросам.

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

ВНИМАНИЕ: выход конкурсанта на площадку с любыми печатными материалами строго запрещен. Кроме распечатанных шаблонов или чистого листа для фиксации информации, во время работы данные листы должны аккуратно лежать в заранее продуманном для них месте (не на полу).

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

5. После тестирования привести рабочее место и место для тестирования в порядок: удалить разметку, убрать оборудование на место, переместить инструменты для тестирования на свое рабочее место.

Если этап 2 выполнен быстрее указанного времени, конкурсант отпускает волонтера-актера и работает по алгоритму этапа 3.

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

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

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

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

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

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

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

3. Перенести фотографии и видео на компьютер по необходимости.

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

- допускается использование контрастного цвета линий: красным, желтым, синим и зеленым. Допустимо использования сразу нескольких цветов из перечисленных по необходимости;

- толщина линий должна быть 5 пск;

- в программе Smart Notebook обрабатываются фото, в которых необходимо указать угол в градусах. ВАЖНО: после наложения транспорта необходимо отщелкнуть угол, так чтобы градусы на нем были зафиксированы и перенести полученный угол с градусами на хорошо видимую область. После выполненной обработки фотографии сделать скрин, поместить его в программу Paint и сохранить в формате **jpeg, и/или pdf**.

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

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

7. Приступить к анализу всех полученных результатов. Результаты зафиксировать в Шаблон 7.1 и в Шаблон 7.2. Сохранить Шаблоны 7.1 и 7.2 в формате pdf.

8. Заполнить Шаблон 8 «Программа корригирующей направленности».

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

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

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

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

- прощание и обмен контактными данными.

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

11. Отрепетировать комплекс упражнений без привлечения волонтера-актера. По необходимости внося в Шаблон «Программа корригирующей направленности» правки, комментарии, дополнения.

12. По завершению всей работы выполнить сохранение Шаблона 8 «Программа корригирующей направленности» в формате pdf.

13. Указать в имени файла привязку к содержанию и ФИО разработчика, пример: Программа корригирующей направленности_Иванов_Иван_Иванович.

14. Подготовить к передаче экспертам SD-карту, в которой находится папка с названием «Модуль_Д_Иванов_Иван_Иванович», включающей следующий перечень материалов: папка «Видео тестов, первичной коммуникации и опроса»; папка «Фото до обработки»; папка «Фото после обработки»; Шаблоны 7.1 и 7.2, Шаблон 8 «Программа корригирующей направленности».

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

ВНИМАНИЕ: после обнуления таймера, если у конкурсанта не было дополнительного времени, материалы не принимаются. Ответственный эксперт закрывает коробку и не дает возможность доложить материалы. Все материалы, не попавшие в место сбора печатных материалов, по причине опоздания обнуляются. Оценке подлежит только очный этап работы с волонтером-актером.

РЕКОМЕНДАЦИИ: в виду предупреждения опоздания по сдаче материалов, начинайте перенос материалов заблаговременно, а не в последний момент.

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

Жеребьевка, знакомство и совместная работа Конкурсанта с волонтером-оператором происходит в День Конкурсанта в течение 60 минут.

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

Возможные ошибки. Некачественная фото и видеосъемка (отсутствие звука, неверный ракурс, размытый фокус). Неправильное определение типов осанки, деформации, мышечных групп и корригирующих упражнений. Нарушение алгоритма тестирования. Отсутствие учета 30% изменений.

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

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

Время на выполнение модуля - 23 минуты

Описание задания: *выполнение комплекса упражнений на основе результатов фитнес-тестирования и составленной программы корригирующей направленности.*

Время на выполнение задания – не предусмотрено.

Время на подготовку площадки – 3 минуты.

Время на демонстрацию задания – 20 минут.

Алгоритм выполнения задания:

1. Поздороваться с волонтером-актером, определить его и свои задачи по подготовке места для дальнейшей работы, определить место нахождения волонтера-актера в момент ожидания;

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

1. Надеть гарнитуру, проверить звук.

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

3. Осмотреть внешний вид волонтера-актера, уточнить его самочувствие и готовность к началу работы.

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

5. Выстроить работу с волонтером-актером, которая должна включать:

- обзор данных, полученных в ходе тестирования и анализа результатов;
- проведение комплекса упражнений корригирующей направленности для одного региона согласно алгоритму коррекции и с учетом 30% изменений;
- подведение итогов работы, общие рекомендации по выполнению комплекса упражнений и планированию дальнейших встреч;
- прощание и обмен контактными данными;
- сообщить экспертам о завершении работы с волонтером-актером, словами «Я закончил(а)».

6. По завершению работы убрать площадку (не более 1 минуты):

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

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

Задание: *Разработка и проведение марафонов физкультурно-оздоровительной направленности*

Время на выполнение модуля - 300 минут

Лимит времени на выполнение задания: 300 минут.

Лимит времени на подготовку площадки: не предусмотрено.

Лимит времени на демонстрацию задания: не предусмотрено.

Описание задания. *На основе полученных данных о направлении марафона необходимо создать и опубликовать сайт с работающими вкладками, которые содержат информацию об особенностях марафона: структуре, содержании, ведущем (авторе) и выбор вариантов участия на полном курсе.*

Алгоритм выполнения задания.

1. Определить направление своего марафона (в зависимости от темы) и выбрать формат его проведения.

2. Определить целевую аудиторию: для кого Вы это делаете?

3. Определить продолжительность проведения марафона 4-6 дней.

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

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

Важно:

- в план на каждый день потребуются включить теоретическую и практическую составляющие, которые должны сочетаться между собой;

- наличие названия (заголовка), даты и времени проведения каждого дня марафона;

- каждый день марафона содержит информацию о порядке подготовки к нему: инвентарь, помещение и т.д.;

6. Записать видео первого дня марафона (продолжительность 15-20 минут), из которого станет понятно:

- кто и зачем обращается к клиентам (знакомство);

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

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

- опыт и возможные результаты;

- почему клиент должен выбрать именно Вас?

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

- какая будет занятость;

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

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

- что нужно приготовить для марафона (спортивное оборудование,

дополнительные инструменты измерения, место для занятий и т.д.);

- предложить содержание теоретической части первой встречи с учетом ответов на следующие вопросы: суть проблемы с учетом 30% изменений, ее причины, риски и пути решения. Теоретический материал оформить в виде визуализации любого электронного формата, которую необходимо использовать в процессе видеофрагмента (объем визуализации на усмотрение конкурсанта).

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

7. Записать видео промотренировки (продолжительность не более 10 минут). Цель промотренировки: познакомить потенциального клиента с формами проведения двигательной активности на полном курсе. Что требуется учесть:

- наличие вводного слова, которое коротко даст понять, что сейчас предстоит сделать и для чего;

- упражнения должны соответствовать теме марафона;

- на протяжении всего видеоролика должен присутствовать качественный показ всех двигательных действий;

- при использовании музыкального сопровождения, оно должно отражать характер двигательной активности, а не являться фоном;

- методические указания должны способствовать правильности выполнения упражнений;

- озвучивание количества повторений для каждого упражнения.

Важно: видео должно быть уникальным и не повторять комплекс упражнений, который был записан для видео первого дня.

8. Подобрать рекламный (полезный) контент для продвижения марафона: созданные гайды; полезные ссылки; чек-листы; рецепты и т.д.

Важно: оценивается выше продукт, который создается в процессе подготовки, чем тот, который берется из интернета и не подвергается глобальным изменениям.

9. Подготовить информацию о продолжении работы после марафона, описать содержание полного курса, указать цену и способ работы (предоставить информацию для связи с отделом продаж (менеджером), описать дни и часы работы, представить разные формы связи и т.п.).

10. Подготовить информацию для возможной обратной связи с ведущим марафона (e-mail, телефон или мессенджеры, и т.д.).

11. Произвести публикацию сайта.

Особенности наполнения сайта:

Сайт опубликован. Продукт представлен в виде лендинга или сайта. Наличие блока «Меню». Наличие заголовков / подписей, позволяет понять начало отдельного блока / выложенного продукта. Наличие информации для клиента об особенностях курса. Оценка наличия и содержания: блок «Обратная связь или контакты»; блок «Новостная лента»; блок «Акции»; блок «Картинки и галереи»; блок «Команда»; блок «Отзывы», для каждого отзыва подобрана визуализация с указанием имени и города респондента. Кнопки навигации

кликабельны и имеют русско-язычное название. Творческий подход к оформлению визуального ряда сайта (применение оригинальных (собственных) фото). Содержание описанных вариантов участия в полном курсе. Грамотность оформления сайта и визуального контента (презентации).

Особенности выполнения задания:

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

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

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

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

- для работы с конструкторами сайта за день до начала ознакомления с рабочими местами организаторы создают аккаунты на платформах Bitrix24 и Tilda для каждого конкурсанта, а также аккаунт в RuTub и YouTube;

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

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

2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА КОМПЕТЕНЦИИ²

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

а. Описание работы Главного эксперта:

Подготовительный этап

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

² Указываются особенности компетенции, которые относятся ко всем возрастным категориям и чемпионатным линейкам без исключения.

их с менеджером компетенции на ЦПЧ повторно.

Предчемпионатный этап

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

- а. регистрацию и проведение вводных инструктажей;
- б. чемпионат экспертов, после которого выполняет распределение ролей среди аккредитованных экспертов на площадке. К оценке конкурсных заданий допускаются эксперты, прошедшие тест-кейс по вопросам положения и судейства в рамках компетенции;
- в. знакомство экспертов с утвержденными формулировками 30% изменений и со схемой оценки;
- г. осмотр и подготовку рабочих мест конкурсантов;
- д. знакомство и работа с волонтерами-актерами.

Требования к рабочему месту конкурсанта:

- а. комплектация оборудованием, оргтехникой и канцелярскими товарами в соответствии с позициями ИЛ компетенции;
- б. расстояние между рабочими местами должно составлять около 0,5 метра;
- в. солнечный свет не должен светить в глаза конкурсанту и падать на экран монитора;
- г. *в распечатанном виде* необходимо подготовить «Папку конкурсанта», которая должна включать:
 - актуальную версию конкурсного задания;
 - необходимые шаблоны для выполнения конкурсных заданий;
 - инфраструктурный лист;
 - перечень инструментов Тулбокса;
 - инструкцию по ОТ;
 - специальные правила, особые условия и штрафные санкции;
 - программу проведения чемпионата.
- д. в электронном виде на компьютере у конкурсанта необходимо:
 - создать электронную версию «Папки конкурсанта» и разместить в ней документы с учетом требований положения о проведении чемпионата и указанные выше;

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

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

В данный день нахождение конкурсантов на площадке запрещено.

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

а. регистрацию и проведение вводных инструктажей;

б. жеребьевку по распределению рабочих мест;

в. проверку инструментов Тулбокса;

г. работа с волонтерами;

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

Модули	Особенности работ	Время
А	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - проверить работоспособность флеш-накопителей; - проверить работоспособность программы определения ударности (bpm) и программы монтажа аудио треков; - проверить шаблоны для заполнения; - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде; - познакомиться с особенностями работы головной гарнитуры, интерактивной панели/смартдоски; - познакомить с особенностями работы по переносу материалов на компьютер технического эксперта и оргтехники; - проверить наличие и исправность оборудования для использования в данном КЗ. 	30-60 мин.
Б	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - проверить работоспособность флеш-накопителей; - проверить шаблоны для заполнения; - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде; - познакомиться с особенностями работы головной гарнитуры, интерактивной панели/смартдоски; 	20-30 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить с особенностями работы по переносу материалов на компьютер технического эксперта и оргтехники; - проверить наличие и исправность оборудования для использования в данном КЗ. 	
В	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - проверить работоспособность флеш-накопителей; - проверить шаблоны для заполнения; - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде; - познакомиться с особенностями работы головной гарнитуры, интерактивной панели/смартдоски; - познакомить с особенностями работы по переносу материалов на компьютер технического эксперта и оргтехники; <p>проверить наличие и исправность оборудования для использования в данном КЗ.</p>	20-30 мин.
Г	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - проверить работоспособность флеш-накопителей; - проверить шаблоны для заполнения; - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде. 	20-30 мин.
Д	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - проверить работоспособность фотоаппарата, микрофона; - проверить работоспособность флеш-накопителей; - проверить работоспособность ПО для обработки материалов; - проверить шаблоны для заполнения; - проверить исправность оборудования для использования в данном КЗ; - осуществить знакомство с волонтером-оператором, провести инструктаж по сути предстоящих работ и особенностям работы с оборудованием для фото- и видео- фиксации. Эксперт-наставник может участвовать в совместной работе конкурсанта и волонтера-оператора; - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде. 	30-60 мин., включая 30 минут на работу с волонтером-оператором
Е	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - познакомиться с особенностями работы головной гарнитуры, интерактивной панели/смартдоски; - познакомить с особенностями работы по переносу материалов на компьютер технического эксперта и оргтехники; - проверить шаблоны для заполнения; - проверить наличие и исправность оборудования для использования в КЗ; - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде. 	
Ж	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - проверить работоспособность фотоаппарата, микрофона, наушников; - проверить работоспособность флеш-накопителей; - проверить работоспособность конструктора сайтов; - проверить работоспособность ПО для обработки материалов; - проверить шаблоны для заполнения; 	30-60 мин., включая 30 минут на работу с

	<ul style="list-style-type: none"> - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде; - осуществить знакомство с волонтером-оператором, провести инструктаж по сути предстоящих работ и особенностям работы с оборудованием для фото- и видео- фиксации; - осуществить съемку фото и видео контента по необходимости с привлечением волонтера-оператора, после съемки передать конверт с флеш-картой, подписанный ФИО конкурсанта, ГЭ; - проверить наличие и исправность оборудования для использования в КЗ. 	волонтер ом- оператор ом
--	---	-----------------------------------

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

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

б. Начисление штрафных санкций:

Таблица нарушений

Нарушитель	Характеристика карточки		
	Зеленая	Желтая	Красная
Конкурсант	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждение конкурсантами конкурсного задания в процессе подготовки и ожидания демонстрации - общение конкурсантов между собой в процессе подготовки - создание намеренной помехи другим конкурсантам - нарушение правил техники безопасности - несанкционированное перемещение конкурсантов по площадке без разрешения экспертов 	<ul style="list-style-type: none"> - общение с наставником в процессе выполнения и подготовки задания и ожидания - неуважительное поведение при общении с экспертами, конкурсантами или волонтерами 	<ul style="list-style-type: none"> - использование мобильных устройств и запрещенных материалов (видео, картинок, аудио) - несоблюдение техники безопасности, повлекшее травму волонтера или других экспертов, конкурсантов

Эксперт	- несанкционированное использование мобильных устройств	- неуважительное поведение при общении с экспертами, конкурсантами или волонтерами	- подрыв репутации эксперта, конкурсанта или организации - разглашение результатов конкурсных заданий до подведения итогов чемпионата - фото, аудио, видео и письменная (вне бланка) фиксация протоколов оценки заданий
Организации-участницы, регионы-участники	-	- помощь конкурсанту в процессе подготовки и выполнения задания (жестикуляция, привлечение внимания и т.д.) - пересечение линии, огораживающей демонстрационную зону площадки	-

Таблица санкций

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

	дисциплины		
Организация	-	Начисляется штраф конкурсанту в размере 0-10% баллов (вычет из окончательного результата). Нарушитель удаляется из зрительной зоны	Дисквалификация конкурсанта. Аннулирование заработанных баллов за все дни конкурса. Дисквалификация эксперта до конца конкурса

Карточки конкурсантов, экспертов и организации суммируются.

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

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

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

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

Примерное изображение	Описание изображения	Описание вида деятельности
	изображение «красный крест»	необходима срочная помощь медика

	изображение «восклицательного знака»	есть вопрос, который может быть адресован Главному эксперту или любому эксперту на площадке, кроме эксперта-наставника
	изображение «монитора компьютера и инструментов»	необходима помощь технического эксперта
	изображение «девочки/мальчика»	необходим выход и сопровождение в санитарную комнату

в. Порядок привлечения и особенности работы с волонтерами:

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

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

Волонтеры-операторы для задания Модуль Д приходят на площадку в «День конкурсантов» для жеребьевки и знакомства с конкурсантом и его аппаратурой для съемки (не более 60 минут, по 30 минут на Модули Д и Ж). Распределение волонтеров-актеров происходит непосредственно перед выполнением задания путем жеребьевки.

Требования к волонтерам-актерам:

Описание задания	Требования к волонтерам
Модуль А. Разработка и проведение регламентированных групповых тренировок силовой направленности с разборными штангами для населения разного уровня физической подготовленности в соответствии с заданными условиями.	Для проведения КЗ подбираются волонтеры-актеры в возрасте от 17 до 20 лет, количество волонтеров на каждого конкурсанта 4 человека (2 юноши и 2 девушки). В момент подготовки и проведения КЗ волонтеры должны быть одеты в спортивную одежду и спортивную обувь, волосы должны быть собраны, украшения и часы должны быть сняты. Главный эксперт должен исключить из списка волонтеров людей, имеющих следующие заболевания: астма, инфаркт, инсульт, гипертония III степени, диабет первого типа, заболевания и травма суставов, растяжения любого типа, имеющих признаки воспалительного процесса.

<p>Модуль Б. Разработка и проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с использованием новых видов оборудования.</p>	<p>Для проведения КЗ подбираются волонтеры-актеры, специализирующиеся в виде спорта согласно 30% изменений в возрасте от 16 лет. Количество волонтеров не менее 12 человек (6 юношей и 6 девушек). В момент подготовки и проведения КЗ волонтеры должны быть одеты в спортивную одежду и спортивную обувь, волосы должны быть собраны, украшения и часы должны быть сняты, ногти коротко острижены. Главный эксперт должен исключить из списка волонтеров людей, имеющих следующие заболевания: астма, инфаркт, инсульт, гипертония III степени, диабет первого типа, заболевания и травма суставов, растяжения любого типа, имеющих признаки воспалительного процесса.</p>
<p>Модуль В. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (5-8 классов)</p>	<p>Для проведения КЗ подбираются волонтеры-актеры в возрасте согласно 30% изменений. В случае невозможности подбора волонтеров-актеров соответствующего возраста (класса) допустимо привлекать студентов 1-го курса. Количество волонтеров не менее 18 человек (9 юношей и 9 девушек). Для демонстрации одного конкурсанта в зоне демонстрации задания находится 6 волонтеров-актеров (3 юноши и 3 девушки). В момент подготовки и проведения КЗ волонтеры должны быть одеты в спортивную одежду и спортивную обувь, волосы должны быть собраны, украшения и часы должны быть сняты, ногти коротко острижены. Главный эксперт должен исключить из списка волонтеров людей, имеющих следующие заболевания: астма, инфаркт, инсульт, гипертония III степени, диабет первого типа, заболевания и травма суставов, растяжения любого типа, имеющих признаки воспалительного процесса.</p>
<p>Модуль Г. Выполнение судейства игровых видов спорта</p>	<p>Волонтеры-актеры не требуются</p>
<p>Модуль Д. Составление программы корригирующей направленности</p>	<p>Для выполнения КЗ подбирается необходимое количество волонтеров-актеров в возрасте от 16 лет (волонтеры-актеры для всех конкурсантов должны быть одной гендерной принадлежности, либо только юноши, либо только девушки без выдающихся антропометрических показателей в большую и меньшую степень). На каждого конкурсанта необходимо 2 волонтера один как волонтер-актер, второй как волонтер-оператор. В момент подготовки и проведения КЗ волонтеры должны быть одеты в спортивную одежду и спортивную обувь, волосы должны быть собраны, украшения и часы должны быть сняты, ногти коротко острижены. Волонтер-актер во время оценки состояния ОДА в ряде тестов должен быть босиком и с оголенным торсом (юноши) или в спортивном топе (девушки). Волонтер-оператор во время оценки состояния ОДА снимает проведение тестов в полном объеме, выполняя распоряжения конкурсанта. Главный эксперт должен исключить из списка волонтеров людей, имеющих следующие заболевания: астма, инфаркт, инсульт, гипертония III степени, диабет первого типа, заболевания и травма суставов, растяжения любого типа, имеющих признаки воспалительного процесса.</p>

Модуль Е. Разработка и проведение марафонов физкультурно-оздоровительной направленности	Волонтеры-актеры Модуля Д.
Модуль Ж. Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	Волонтеры-актеры не требуются. Волонтеры-операторы закрепляются за конкурсантами в День Конкурсанта (Д-1) путем жеребьевки.

2.1. Личный инструмент конкурсанта

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Количество	Единица измерения
1	Спортивная форма	Спортивная футболка, спортивные штаны, олимпийка (по необходимости)	1	шт.
2	Спортивная обувь с нескользкой подошвой	Кроссовки на шнурках или липучках со светлой подошвой	1	шт.
3	Карта памяти sdhc	Карта памяти формата SDHC, объем не менее 32 Гб, не более 64 Гб	4	шт.
4	USB-флешка	Минимальный объем 16 Gb	2	шт.
5	Спортивный секундомер	Материал: пластик, с функцией запоминания результатов	1	шт.
6	Свисток	Материал: пластик или металл с шнурком	1	шт.
7	Калькулятор	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	1	шт.
8	Сантиметровая лента	Сантиметровая лента с делением в 1 см с двух сторон. Общая длина 200 см	1	шт.
9	Рулетка	Измерительная рулетка с фиксатором, 10м x 25мм	1	шт.
10	Антибактериальные салфетки, упаковка 50 шт.	одноразовые влажные салфетки с антибактериальными и противовирусными свойствами	1	шт.
11	Зеркальный/цифровой фотоаппарат	Зеркальный/цифровой фотоаппарат с возможностью видеозаписи в формате Avi, Mp4. С дополнительной возможностью дистанционного управления. Наличие входа для петличного микрофона	1	шт.
12	Аккумулятор	Совместимый с фотоаппаратом и емкостью 1000 mah	2	шт.
13	Зарядное устройство для аккумулятора фотоаппарата	Совместимый с аккумулятором от фотоаппарата	1	шт.

14	Микрофон петличный/беспроводной для фотоаппарата	Совместимый с фотоаппаратом; всенаправленный петличный микрофон для смартфонов, DSLR, диктофонов и т.п. Оснащен Omni pickup pattern для полного охвата в 360 градусов. Длина кабеля - 150 см.	1	шт.
15	Батарейка для микрофона (по необходимости)	Типоразмер AAA LR-03 / AA LR6 Емкость: 1500 мА*ч	количество на усмотрение конкурсанта	шт.
16	Штатив	Штатив для фотоаппарата на трехсекционной опоре с тремя ножками, высота при всех выдвинутых секторах ножек – 130 см, с выдвинутой центральной колонной – 170 см; центральная колонна вращается и наклоняется до 180 градусов	1	шт.
17	Планшет / смартфон	Android. Минимальные требования к планшету: Диагональ дисплея: 10.1"-10.8". Разрешение дисплея: 1920x1200. Количество ядер процессора: 8. Размер оперативной памяти: 4 ГБ. Размер встроенной памяти: 64 ГБ. Разрешение основной камеры: 8 Мпикс. Минимальные требования к смартфону: Диагональ экрана: 6.53". Разрешение дисплея: 1600 x 720. Тип матрицы дисплея: IPS. Процессор: MediaTek Helio G25. Количество ядер процессора 8. Макс. частота процессора: 2.0 ГГц. Объем оперативной памяти: 2 Gb. Объем встроенной памяти: 32 Gb. Тыловая камера: 13 Мп (f/1.8, 1.12µm). Фронтальная камера: 5 Мп. Макс. разрешение видео 1080p@30fps. Поддерживаемые форматы: MP4, MP3, MKV, AAC, H.264, MPEG4, PCM, FLAC, WB	1	шт.
18	Наушники	Совместимые со смартфоном (проводные / беспроводные)	1	шт.
19	Евроконверт	Конверт европейского стандарта E65. Размер 220*110 мм	10	шт.
20	Отвес	Утяжелитель (10-20 г) +нитка	1	шт.
21	Дерматографический карандаш / аквамаркер	Средство для нанесения отметок на теле человека	1	шт.
22	Антисептик жидкий с распылителем	Объем - 50 мл	1	шт.

23	Маска одноразовая	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	количество на усмотрение конкурсанта	шт.
24	Резиновые перчатки	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	количество на усмотрение конкурсанта	шт.
25	Контейнер для хранения материалов	Минимальные размеры 25 см * 27 см * 15 см	1	шт.
26	Диагностическая сетка в комплекте с каркасом	Материал: бумага или специальная полиграфическая печать, каркас - металлический, в комплекте с хомутами пластиковыми для крепления	1	шт.

2.2. Материалы, оборудование и инструменты, запрещенные на площадке

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

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

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

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

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1 Описание конкурсного задания

Приложение №2 Инструкция по заполнению матрицы конкурсного задания

Приложение №3 Матрица конкурсного задания

Приложение №4 Инструкция по охране труда по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Модуль А. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.

Шаблон №1.1 Карта оценки техники приседа ноги на ширине плеч

<https://disk.yandex.ru/i/GBjtW77EDqfIEg>

ФИО конкурсанта:

№ волонтера	Имя волонтера	Порядок оценки техники в сочетании с весом	Критерии оценки техники двигательного действия «приседание»						Мах вес с сохранением правильной техники
			Избыточный наклон туловища вперед	Округление спины / излишний прогиб в поясниц	Колени смещены к центру /расходятся от центра	Колено выходит за проекцию носка (на любом этапе)	Отрыв пяток / отрыв носок	Потеря равновесия	
1		Гриф +1,25*2							
		Гриф + 2,5*2							
		Гриф + 5*2							
		Гриф + 5*2+1,25*2							
№ волонтера	Имя волонтера	Порядок оценки техники в сочетании с весом	Критерии оценки техники двигательного действия «приседание»						Мах вес с сохранением правильной техники
			Избыточный наклон туловища вперед	Округление спины / излишний прогиб в поясниц	Колени смещены к центру /расходятся от центра	Колено выходит за проекцию носка (на любом этапе)	Отрыв пяток / отрыв носок	Потеря равновесия	
2		Гриф +1,25*2							
		Гриф + 2,5*2							
		Гриф + 5*2							
		Гриф + 5*2+1,25*2							

Модуль А. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.

Шаблон №1.2 Карта оценки техники тяги к плечам

<https://disk.yandex.ru/i/0zvglmIiQU-AeXw>

ФИО конкурсанта:

№ волонтера	Имя волонтера (юноша)	Порядок оценки техники в сочетании с весом	Критерии оценки техники двигательного действия сгибания рук со штангой обратным хватом				Мах вес с сохранением правильной техники
			Довод штанги к плечам корпусом / излишний прогиб в пояснице	Движение начинается с плечевого сустава (подъем плеча к ушам)	Локти опущены вниз	Залом кистей	
		Гриф +2,5+1,25*2					
		Гриф + 2,5*2					
		Гриф + 5*2					
		Гриф + 5*2+1,25*2					
№ волонтера	Имя волонтера (юноша)	Порядок оценки техники в сочетании с весом	Критерии оценки техники двигательного действия сгибания рук со штангой обратным хватом				Мах вес с сохранением правильной техники
			Довод штанги к плечам корпусом / излишний прогиб в пояснице	Движение начинается с плечевого сустава (подъем плеча к ушам)	Локти опущены вниз	Залом кистей	
		Гриф +2,5+1,25*2					
		Гриф + 2,5*2					
		Гриф + 5*2					
		Гриф + 5*2+1,25*2					

Модуль А. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.

Шаблон №1.3 Карта оценки техники упражнений на пресс

<https://disk.yandex.ru/i/1P-hgqZzYdhxQ>

ФИО конкурсанта:

№ волонтера	Планируемые упражнения	Выявленные ошибки				
		ошибка №1	ошибка №2	ошибка №3	ошибка №4	ошибка №5
1						
2						
3						
4						

*Для возможной оценки на каждом этапе важно не переусердствовать, поэтому используйте от 2-х до 6-и повторений двигательных действий. Повторения должны позволить Вам увидеть отклонения от правильной техники выполнения двигательных действий, они не преследуют цель дать нагрузку волонтеру-актеру.

Порядок оценки техники в сочетании с весом указан в таблице, лишь после того как вы оценили двигательные действия с минимальным отягощением и не обнаружили отклонений в технике, Вы переходите на следующий этап. Если при выполнении двигательных действий волонтер-актер демонстрирует ошибки в технике, которые не поддаются коррекции, значит, его дальнейшая работа будет только с весом, который зафиксирован без видимых ошибок в технике выполнения двигательных действий. Данный вес считается максимальным весом, от которого рассчитывается рабочий вес по таблице 6.5.

Модуль А. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.

Шаблон №2. Карта фиксации рабочего веса для каждого блока

<https://disk.yandex.ru/i/f5hGa0mVlc-ohA>

ФИО конкурсанта:

№ волонтера	Имя волонтера	Мах вес с сохранением правильной техники	100 % рабочий вес	Рабочий вес ¹ для каждого блока		
				Разминка	1 Блок	2 Блок
1						
2						
3						
4						

1 - Варианты рабочего веса:

1. гриф
2. гриф + диски 1,25 кг
3. гриф + диски 2,5 кг
4. гриф + диски весом: 2,5 кг + 1,25 кг
5. гриф + диски 5 кг
6. гриф + диски весом: 5 кг + 1,25 кг
7. гриф + диски весом: 5 кг + 2,5 кг
8. гриф + диски весом: 5 кг + 2,5 кг + 1,25 кг
9. Свободный вес 1,25 кг (диски)
10. Свободный вес 2,5 кг (диски)
11. Свободный вес 5 кг (диски)

Шаблон № 3. Содержание регламентированного занятия

<https://disk.yandex.ru/i/Uk41S91e6TcYCw>

ФИО конкурсанта:

Задачи регламентированного занятия (по блоку 2,3):

1.

2.

НАЗВАНИЕ БЛОКА:

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ИНВЕНТАРЬ:

РАБОЧИЙ ВЕС:

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕКА (мин.):

ТЕМП МУЗЫКИ (уд.мин):

Наименования двигательного действия с указанием ИП	Режим/темп	Кол-во повторений	Методические указания	
			Направленные на эффективное и безопасное выполнение упражнения	Направленные на дыхание
Вступление _____ счетов				

НАЗВАНИЕ БЛОКА:

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ИНВЕНТАРЬ:

РАБОЧИЙ ВЕС:

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕКА (мин.):

ТЕМП МУЗЫКИ (уд.мин):

Наименования двигательного действия с указанием ИП	Режим/темп	Кол-во повторений	Методические указания	
			Направленные на эффективное и безопасное выполнение упражнения	Направленные на дыхание
Вступление _____ счетов				

НАЗВАНИЕ БЛОКА:

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ИНВЕНТАРЬ:

РАБОЧИЙ ВЕС:

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕКА (мин.):

ТЕМП МУЗЫКИ (уд.мин):

Наименования двигательного действия с указанием ИП	Режим/темп	Кол-во повторений	Методические указания	
			Направленные на эффективное и безопасное выполнение упражнения	Направленные на дыхание
Вступление _____ счетов				

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

Шаблон №4. План-конспект фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для занимающихся³

https://disk.yandex.ru/d/O3D325_3KAGc2Q

Ф.И.О. участника:

Вид спорта:

Цель:

Задачи фрагмента:

1.

2.

Инвентарь и оборудование:

Содержание упражнений с указанием названия и исходного положения	Оборудование	Дозировка (объем и интенсивность)	Организационно-методические указания
1. Построение занимающихся.			
2. Средства решения поставленной задачи (последовательность упражнений):			
2.1.			
2.2			
2.3....			

³ Требования к оформлению шаблона (ГОСТ): шрифт – Times New Roman; размер – 12; выравнивание по ширине; межстрочный интервал – 1,0; отсутствие отступов и переносов

Модуль В. Проведение занятий физической культурой и спортом.

Шаблон №5. План-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (5-8 класс)⁴

<https://disk.yandex.ru/i/fzGJ2XTcxB1Mpw>

Ф.И.О. участника

Раздел:

Класс:

Цель:

Образовательная задача:

Оздоровительная задача:

Воспитательная задача:

Инвентарь и оборудование:

Содержание фрагмента основной части учебного занятия	Оборудование	Дозировка ⁵	Организационно-методические указания
1. Приветствие. Сообщение задач учебного занятия.			
2. Средства решения поставленных задач (последовательность упражнений):			
2.1.			
2.2			
2.3....			

⁴ Требования к оформлению шаблона (ГОСТ): шрифт – Times New Roman; размер – 12; выравнивание по ширине; межстрочный интервал – 1,0; отсутствие отступов и переносов

⁵ При планировании неоднократного выполнения упражнения, необходимо зафиксировать интервалы отдыха между повторениями

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

Шаблон № 6. Протокол фиксации нарушений/причины остановки в процессе игры
<https://disk.yandex.ru/i/mIQk6M2JwaNRCA>

ФИО участника:

Вид спорта:

Время нарушения/ причина остановки игры в видео фрагменте 00:00	Описание нарушения/ причина остановки игры	Номер и название жеста судьи, который обозначает зафиксированное нарушение/ причину остановки игры	Возможное дисциплинарное наказание/ изменение игровой ситуации

Вид спорта:

Время нарушения в видео фрагменте 00:00	Описание нарушения/ причина остановки игры	Номер и название жеста судьи, который обозначает зафиксированное нарушение/ причину остановки игры	Возможное дисциплинарное наказание/ изменение игровой ситуации

Модуль Д. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования

https://disk.yandex.ru/i/MJVxqX_IXwsk6A

Шаблон №7.1

Статическая визуальная оценка ОДА					
№	Наименование теста / функциональной пробы	Полученное значение (вписать)	Оценка показателей индекса / функциональной пробы (выбрать)		Сопутствующие деформации (выбрать)
1	Оценка сосцевидных отростков				
2	Оценка отклонения головы от вертикальной линии				
3	Расположение надплечий				
4	Оценка расположения ключиц				
5	Оценка ротации плеча		Правое	Левое	
6	Определение крыловидности лопаток		Правое	Левое	
7	Шейный лордоз				
8	Поясничный лордоз				
9	Оценка положения стоп		Правая	Левая	
10	Определение наличия «холки»				
11	Оценка треугольников талии				
12	Оценка расположения верхнего края коленных чашечек				
13	Тенденция оценка Х- или О- образным коленям				
14	Определение типа осанки		Сагитальная плоскость	Фронтальная плоскость	

Шаблон №7.2

Результаты тестов

Наименование теста / функциональной пробы		Полученное значение		Оценка показателей индекса / функциональной пробы	
Сгибание в шейном отделе позвоночника					
Сгибание/разгибание в грудном отделе позвоночника		Сгибание			
		Разгибание			
Проба "Шобера"					
Паттерн Шага		замедление шага			
		трясущаяся голова			
		застрявший грудной отдел позвоночника			
		движение рук			
		завал таза (раскачивание вверх-вниз)			
		кивок (подкручивание) таза			
Тест Генслена	Правая нога	бедро			
		голень			
		наличие отведения бедренной кости			
	Левая нога	бедро			
		голень			
		наличие отведения бедренной кости			
Приседание с поднятыми руками вверх над головой		Вид спереди	Оценка стоп в ИП		
			Оценка коленей		
			Оценка таза		
			Оценка кора		
		Вид сбоку	Положение пальцев ног		
			Объем движения колена вперед		
			Руки относительно головы и шеи в ИП		
			Наклон туловища вперед		
			Кивок таза		
			Положение таза в ИП		
			Шея		

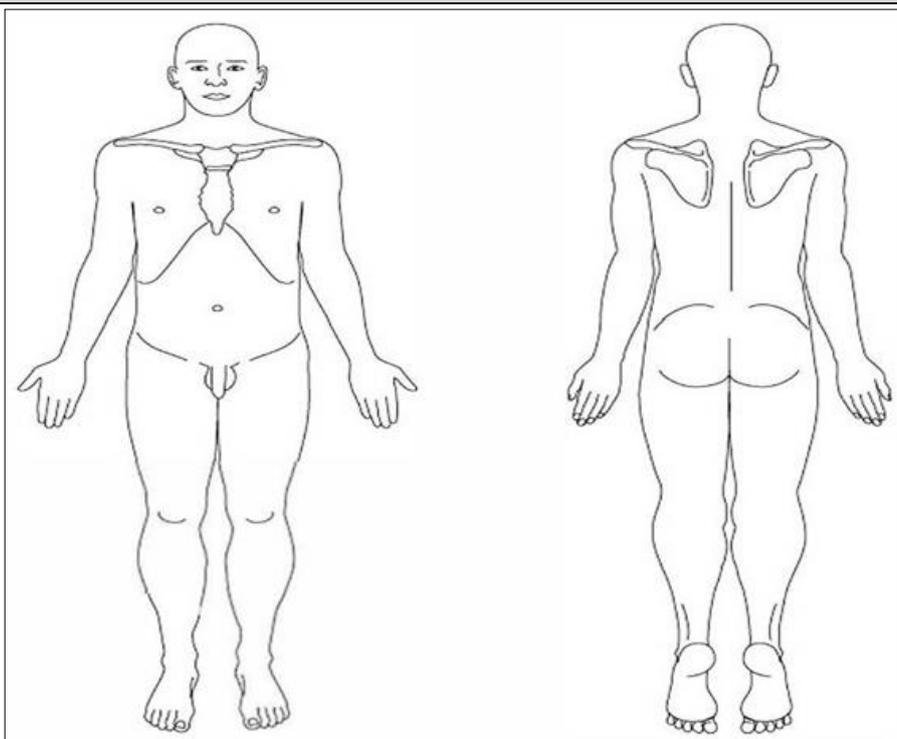
	Вид сзади (со спины)	Пятки	
		Осевое выравнивание таза	
Оценка плече-лопаточного ритма	Правая рука		
	Левая рука		
Оценка сгибания плеча	Правая рука		
	Левая рука		
Оценка разгибания плеча	Правая рука		
	Левая рука		
Оценка наружной ротации плеча	Правая рука		
	Левая рука		
Оценка внутренней ротации плеча	Правая рука		
	Левая рука		
Оценка функций передней зубчатой мышцы	Правая рука	90 градусов	
		120 градусов	
		140 градусов	
	Левая рука	90 градусов	
		120 градусов	
		140 градусов	
Оценка сгибания тбс	Правая нога		
	Левая нога		

Оценка разгибания тбс	Правая нога		
	Левая нога		
Оценка паттерна разгибания тбс	Правая нога		
	Левая нога		
Оценка наружной ротации тбс	Правая нога		
	Левая нога		
Оценка внутренней ротации тбс	Правая нога		
	Левая нога		
Оценка мобильности голеностопа	Правая нога		
	Левая нога		

Отделы, которые необходимо отразить в программе:

1. Шейный отдел позвоночника (ШОП)
2. Плечевой отдел (ПО)
3. Лопатки
4. Грудной отдел позвоночника (ГОП)
5. Поясничный отдел позвоночника (ПОП)
6. ТБС
7. Коленные суставы (КС)
8. Положение стопы (вальгус/варус) (ПС)

Раздел 2. Результаты оценки опорно-двигательного аппарата (ОДА)



Радел 3. Составление программы упражнений корригирующей и общей направленности в соответствии с выявленными проблемами в регионах тела

ПРИМЕР ОПИСАНИЯ ОТДЕЛА, КОТОРЫЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОБЛЕМНЫМ В 30%

Регион деформации:					
Изменение (вид деформации):					
Короткая мышца:					
Длинная мышца:					
Упражнения					
Этап 1 «Мобилизация всего тела»	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению	
Этап 2 «Вытяжение»	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению	
Этап 3 «Коррекция» - короткая мышца	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению	
Этап 3 «Коррекция» - длинная мышца	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению	
Этап 4 «СТАБИЛИЗАЦИЯ / ФИКСАЦИЯ»	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению	
	функциональные упражнения				
ОПИСАНИЕ ОСТАЛЬНЫХ ОТДЕЛОВ ВЕРХНЕЙ / НИЖНЕЙ ПОЛОВИНЫ ТУЛОВИЩА					
Регион деформации:					
Изменение (вид деформации):					
Короткая мышца:					
Длинная мышца:					
Упражнения					
Этап 1 «МФР»	Мышцы	Наименование упражнения (с указанием	Описание упражнения (ИП,	Дозировка (длительность/ кол-во раз в	Методические указания по выполнению

		оборудования)	производимое действие)	одном упр. и кол-во повторов)	
	Короткая				
	Длинная				
Этап 2 «Силовые упражнения» - мобилизация / стабилизация	Мышцы	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению
	Короткая				
	Длинная				
	Длинная				
Этап 3 «Стретчинг»	Мышцы	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению
	Короткая				
Регион деформации:					
Изменение (вид деформации):					
Короткая мышца:					
Длинная мышца:					
Упражнения					
Этап 1 «МФР»	Мышцы	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению
	Короткая				
	Длинная				
Этап 2 «Силовые упражнения» - мобилизация / стабилизация	Мышцы	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению
	Короткая				
	Длинная				
	Длинная				
Этап 3 «Стретчинг»	Мышцы	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению
	Короткая				
Регион деформации:					
Изменение (вид деформации):					
Короткая мышца:					
Длинная мышца:					
Упражнения					
Этап 1 «МФР»	Мышцы	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению
	Короткая				

	Длинная				
Этап 2 «Силовые упражнения» - мобилизация / стабилизация	Мышцы	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению
	Короткая				
	Длинная				
	Длинная				
Этап 3 «Стретчинг»	Мышцы	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению
	Короткая				

Мероприятие Чемпионат профессионального мастерства "Профессионалы"

Номер компетенции
Наименование компетенции Физическая культура, спорт и фитнес
Наименование квалификации неактуально
Шифр КОД неактуально

Код	Подкритерий	Тип аспекта	Аспект	Судейский балл	Методика проверки аспекта	Требование или номинальный размер	Проф. задача	Макс. балл
-----	-------------	-------------	--------	----------------	---------------------------	-----------------------------------	--------------	------------

A Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом

15.00

1	Разработка и проведение регламентированных групповых тренировок силовой направленности с разборными штангами для населения разного уровня физической подготовленности в соответствии с заданными условиями							
		И	Конкурсант верно определил упражнения для подбора веса и техники ДД с учетом 30% изменений		Вычесть 0,05 балла за неверно использованное упражнение для каждого блока		1	0.10
		И	Конкурсант продемонстрировал ДД для подбора веса и техники с учетом 30% изменений без ошибок		Вычесть 0,05 балла за неверно продемонстрированное ДД в каждом блоке. Если ДД не учитывают 30% изменений, аспект обнуляется		1	0.10
		И	Осуществлен подбор максимального веса оборудования отдельно для каждого блока / подбор упражнений для блока пресс		Вычесть 0,10 за несовпадение индивидуальных ошибок с эталоном в каждом блоке; вычесть по 0,05 за несовпадение максимального веса с эталоном в каждом блоке. Для блока пресс вычесть 0,15 за несовпадение индивидуальных ошибок с эталоном.		1	0.30
		И	Осуществлен правильный расчет рабочего веса оборудования для каждого блока		Вычесть по 0,05 балла за неправильно определенный вес для блока. Аспект обнуляется, если первичный подбор максимального веса был осуществлен неверно		1	0.10

		И	Представление экспертам документации в соответствии с алгоритмом до начала демонстрации КЗ		В случае непредоставления документации все аспекты, связанные с проверкой документов, подлежат обнулению		1	0.05
		И	Использование гарнитуры		Гарнитура в активном состоянии должна использоваться на протяжении всей демонстрации КЗ		1	0.05
		И	Выполнение требований к внешнему виду конкурсанта. Аспект обнуляется при любом нарушении из перечня		Спортивная форма застегнута на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию, застегнуты карманы спортивных брюк (лосин, либо 1/2 или 1/3 их длины); футболка (майка, поло) заправлена в спортивные брюки (лосины, либо 1/2 или 1/3 их длины); отсутствуют свисающие концы одежды (в том числе завязки и шнурки) и булавки, иголки на одежде; волосы конкурсанта убраны в хвост, пучок или косу так, чтобы не закрывать отдельные части тела, ногти коротко острижены; отсутствует бейдж на момент демонстрации КЗ		1	0.05
		И	Выполнение контроля внешнего вида волонтеров-актеров, отсутствие посторонних предметов в соответствии с инструкцией по ОТ		Осмотр внешнего вида волонтеров-актеров и исправление недочетов (по мере необходимости) должно производиться во время подготовки площадки к демонстрации КЗ		1	0.10
		И	Задачи РГТЗ сформулированы с учетом методических требований, заданных условий, средств реализации		Вычесть по 0,10 за каждую непринятую задачу. Аспект обнуляется, если материалы не сданы		1	0.20
		И	Предварительное сообщение аудитории о предстоящей тренировочной деятельности (задач/содержания)		Фиксируется факт сообщения задач/содержания, правильность формулировки которых оценивается только на бумажном носителе		1	0.10

		И	Анонс содержания Блока Разминка (Рассказ и Показ) всех упражнений		Конкурсант проговаривает название всех упражнений, исходное положение и показывает их		1	0.30
		И	Демонстрация ошибочного выполнения упражнений для создания Антиэталонов в процессе демонстрации Блока Разминка		На протяжении всего блока показать не менее двух эталонов		1	0.10
		И	Инструктаж по ТБ проводится перед Блоком Разминка с учетом специфики инвентаря, ДД и обеспечивает безопасность выполнения упражнений		Аспект обнуляется, если инструктаж носит формальный характер и/или не учитывает специфику ДД / инвентаря каждого упражнения Блока Разминка.		1	0.10
		И	Музыкальный фрагмент для Блока Разминка соответствует 30% изменений		Аспект обнуляется при несоответствии. Обнуление данного аспекта ведет к обнулению всех аспектов Блока Разминка		1	0.05
		И	Демонстрация конкурсанта ИП для всех упражнений Блока Разминка (без описания)		Если при выполнении хотя бы 1 упражнения не имеет демонстрации ИП в Блоке Разминка / ДД не соответствуют п.6.3 МР, аспект обнуляется		1	0.15
		И	Выполнение конкурсанта всех ДД на протяжении Блока Разминка		За исключением случаев оказания экстренной индивидуальной помощи волонтеру-актеру или в случаях серьезного нарушения техники выполнения упражнения		1	0.10
		И	Дозировка упражнений учитывает симметричную нагрузку при выполнении упражнений Блока Разминка		Одно нарушение влечет обнуление аспекта		1	0.10
		И	Использование прямого счета (подсчета) в процессе выполнения упражнений Блока Разминка для эффективного выполнения		Оценивается вербальная подача команд, при несоответствии счета количеству/темпу аспект обнуляется		1	0.10

		И	Использование обратного отсчета в процессе выполнения упражнений Блока Разминка для эффективного выполнения		Оценивается вербальная подача команд, при несоответствии обратного отсчета количеству/темпу аспект обнуляется		1	0.10
		И	Предварительная подача информации о смене каждого упражнения, изменении режима/темпа в процессе выполнения Блока Разминка		1. смена упражнения -0,10; 2. режим/темп - 0,10. Аспект обнуляется если хотя бы раз не было предварительной информации о смене упражнения или режима/темпа		1	0.20
		И	Конкурсант выполняет упражнения Блока Разминка с учетом музыкальной грамотности		1. выполнение упражнений осуществляется в соответствии с тактом музыки - 0,10; 2. начало выполнения упражнения, смена режима приходится на начало музыкальной фразы (на 1- «раз») - 0,10; 3. выполнение упражнений/ смена и.п. / замена инвентаря соответствует пункту 6.1.5 МР - 0,10.		1	0.30
		И	В процессе демонстрации Блока Разминка конкурсант добивается видимых изменений в ДД волонтеров-актеров и использует индивидуальные и групповые указания при наличии ошибок		Эксперты видят изменения в движениях волонтеров, как результат целенаправленных указаний: индивидуальные указания 0,25, групповые указания 0,25		1	0.50
		И	Методические указания способствуют правильному выполнению всех ДД Блока Разминка		Методические указания направлены: 1. на достижение правильной техники выполнения - 0,20; 2. на дыхание - 0,05; 3. направление движения/амплитуда (вверх/вниз и т.п.) - 0,05		1	0.30
		И	В Блоке Разминка конкурсант корректирует (изменяет) исходное положение, вес отягощения, амплитуду упражнений с учетом индивидуальных возможностей волонтеров-актеров		Оценивается наличие хотя бы одного из перечисленных приемов		1	0.10

		И	Последовательность демонстрируемых физических упражнений Блока Разминка соответствует записям в шаблоне		Любое изменение порядка упражнений, их уменьшение или увеличение (не связанное с корректировкой), которое не было заранее описано в шаблоне, ведет к обнулению данного аспекта. Аспект обнуляется, если материалы не сданы		1	0.10
		И	Отсутствуют ошибки в технике выполнения ДД конкурсанта (качественный показ) в Блоке Разминка		Согласно пункта 4 МР		1	0.30
		И	Логическое построение Блока Разминка с учетом методических рекомендаций		Разминка составлена с учетом пункта 6.1 МР		1	0.25
		И	Разминка проведена с учетом МР пункт 6.3		За невыполнение МР п. 6.3.1 вычесть 0,15 балла, п. 6.3.2 - 0,05, п. 6.3.3 - 0,10, п. 6.3.4 - 0,10, за 3 и более нарушений аспект обнуляется		1	0.35
		И	Анонс содержания Блока 1 (Рассказ и Показ) всех упражнений		Конкурсант проговаривает название всех упражнений, исходное положение и показывает их		1	0.20
		И	Инструктаж по ТБ проводится перед Блоками 1 с учетом специфики инвентаря, ДД и безопасности выполнения		Аспект в Блоке обнуляется, если инструктаж носит формальный характер и/или не учитывает специфику ДД/ инвентаря		1	0.10
		И	Музыкальный фрагмент Блока 1 соответствует 30% изменений		Несоответствие музыкального сопровождения 30% изменений приводит к обнулению всех аспектов Блока 1		1	0.05
		И	Демонстрация конкурсантом ИП для всех упражнений Блока 1 (без описания)		Если при выполнении хотя бы 1 упражнение не имеет демонстрации ИП в Блоке 1 аспект обнуляется		1	0.1
		И	Содержание силовой хореографии Блока 1 соответствует заданным условиям, согласно п. 6.5 МР		Аспект обнуляется если силовая хореография не соответствует МР или содержит аэробно-танцевальные упражнения и ОРУ. Обнуление данного аспекта ведет к обнулению всех аспектов Блока 1		1	0.20

		И	Выполнение конкурсантом всех ДД на протяжении трека Блока1		За исключением случаев оказания экстренной индивидуальной помощи волонтеру-актеру, серьезного нарушения техники выполнения упражнения		1	0.10
		И	Дозировка упражнений учитывает симметричную нагрузку при выполнении упражнений в процессе Блоков 1				1	0.10
		И	Использование прямого счета (подсчета) в процессе выполнения упражнений Блока 1 для эффективного выполнения		Оценивается вербальная подача команд, при несоответствии счета количеству/темпу аспект обнуляется		1	0.10
		И	Использование обратного отсчета в процессе выполнения упражнений Блоке1 для эффективного выполнения		Оценивается вербальная подача команд, при несоответствии счета количеству/темпу аспект обнуляется		1	0.10
		И	Предварительная подача информации о смене каждого упражнения, изменении режима/темпа в процессе выполнения Блока 1		1. смена упражнения - 0,10; 2. режим/темп - 0,10. Аспект обнуляется если хотя бы раз не было предварительной информации о смене упражнения или режима/темпа		1	0.20
		И	Конкурсант выполняет упражнения Блока 1 с учетом музыкальной грамотности		1. выполнение упражнений осуществляется в соответствии с тактом музыки - 0,05; 2. начало выполнения упражнения, смена режима приходится на начало музыкальной фразы (на 1- «раз») - 0,05; 3. выполнение упражнений/ смена и.п. / замена инвентаря соответствует пункту 6.1.5 МР - 0,05.		1	0.15
		И	Продолжительность и темп музыкального сопровождения Блока 1 соответствует п. 6.5 МР		1. продолжительность музыкального сопровождения - 0,10; 2. темп - 0,10		1	0.20

		И	В процессе демонстрации Блока 1 конкурсант добивается видимых изменений в ДД волонтеров-актеров, используя индивидуальные и групповые указания при наличии ошибок		Эксперты видят изменения в движениях волонтера, как результат целенаправленных указаний: 1. индивидуальные указания -0,10, групповые указания - 0,10.		1	0.20
		И	Методические указания способствуют правильному выполнению всех ДД в процессе демонстрации Блока 1		Методические указания направлены: 1. на достижение правильной техники выполнения - 0,10, 2. на дыхание - 0,05; 3. направление движений/амплитуда (вверх, вниз и т.п.) - 0,05.		1	0.20
		И	В Блоке 1 конкурсант корректирует (изменяет) исходное положение, вес отягощения, амплитуду упражнений с учетом индивидуальных возможностей волонтеров-актеров		Оценивается наличие хотя бы одного из перечисленных приемов		1	0.10
		И	Последовательность демонстрируемых ДД соответствует записям в шаблоне Блока 1		Любое изменение порядка упражнений, их уменьшение или увеличение (не связанное с корректировкой), которое не было заранее описано в шаблоне ведет к обнулению данного аспекта в блоке. Аспект обнуляется, если материалы не сданы		1	0.10
		И	Отсутствуют ошибки в технике выполнения ДД конкурсанта (качественный показ) в Блоке 1		Согласно пункта 4 МР		1	0.10
		И	Рабочий вес оборудования для выполнения ДД Блока 1 соответствует индивидуальным особенностям волонтеров-актеров		1. Рабочий вес соответствует МР п. 6.5 для каждого волонтера. Аспект обнуляется, если вес не подобран или подобран не верно		1	0.10
		И	Логическое построение Блока 1 с учетом МР		Согласно пункта 6.1 МР		1	0.10
		И	Демонстрация ошибочного выполнения упражнений для создания Антиэталонов Блока 1		На протяжении всего блока показать не менее двух эталонов (включая анонс блока)		1	0.10

		И	Анонс содержания Блока 2 (Рассказ и Показ) всех упражнений		Конкурсант проговаривает название всех упражнений, исходное положение и показывает их		1	0.20
		И	Инструктаж по ТБ проводится перед Блоком 2 с учетом специфики инвентаря, ДД и безопасности выполнения		Аспект в Блоке обнуляется, если инструктаж носит формальный характер и/или не учитывает специфику ДД/ инвентаря		1	0.10
		И	Музыкальный фрагмент Блока 2 соответствует 30% изменений		Несоответствие музыкального сопровождения 30% изменений приводит к обнулению всех аспектов Блока 2		1	0.05
		И	Демонстрация конкурсанта ИП для всех упражнений Блока 2 (без описания)		Если при выполнении хотя бы 1 упражнения не имеет демонстрации ИП в Блоке 2 аспект обнуляется		1	0.1
		И	Содержание силовой хореографии Блока 2 соответствует заданным условиям, согласно п. 6.5 МР		Аспект обнуляется, если силовая хореография не соответствует МР или содержит аэробно-танцевальные упражнения и ОРУ. Обнуление данного аспекта ведет к обнулению всех аспектов Блока 2		1	0.20
		И	Выполнение конкурсанта всех ДД на протяжении трека Блока 2		За исключением случаев оказания экстренной индивидуальной помощи волонтеру-актеру, серьезного нарушения техники выполнения упражнения		1	0.10
		И	Дозировка упражнений учитывает симметричную нагрузку при выполнении упражнений в процессе Блока 2				1	0.10
		И	Использование прямого счета (подсчета) в процессе выполнения упражнений Блока 2 для эффективного выполнения		Оценивается вербальная подача команд, при несоответствии счета количеству/темпу аспект обнуляется		1	0.10
		И	Использование обратного отсчета в процессе выполнения упражнений Блока 2 для эффективного выполнения		Оценивается вербальная подача команд, при несоответствии счета количеству/темпу аспект обнуляется		1	0.10

		И	Предварительная подача информации о смене каждого упражнения, изменении режима/темпа в процессе выполнения Блока 2		1. смена упражнения - 0,10; 2. режим/темп - 0,10. Аспект обнуляется если хотя бы раз не было предварительной информации о смене упражнения или режима/темпа		1	0.20
		И	Конкурсант выполняет упражнения Блока 2 с учетом музыкальной грамотности		1. выполнение упражнений осуществляется в соответствии с тактом музыки - 0,05; 2. начало выполнения упражнения, смена режима приходится на начало музыкальной фразы (на 1- «раз») - 0,05; 3. выполнение упражнений/ смена и.п. / замена инвентаря соответствует пункту 6.1.5 МР - 0,05.		1	0.15
		И	Продолжительность и темп музыкального сопровождения Блока 2 соответствует п. 6.5 МР		1. продолжительность музыкального сопровождения - 0,10; 2. темп - 0,10		1	0.20
		И	В процессе демонстрации Блока 2 конкурсант добивается видимых изменений в ДД волонтеров-актеров, используя индивидуальные и групповые указания при наличии ошибок		Эксперты видят изменения в движениях волонтера, как результат целенаправленных указаний: 1. индивидуальные указания - 0,10, групповые указания - 0,10.		1	0.20
		И	Методические указания способствуют правильному выполнению всех ДД в процессе демонстрации Блока 2		Методические указания направлены: 1. на достижение правильной техники выполнения - 0,10, 2. на дыхание - 0,05; 3. направление движений/амплитуда (вверх, вниз и т.п.) - 0,05.		1	0.20
		И	В Блоке 2 конкурсант корректирует (изменяет) исходное положение, вес отягощения, амплитуду упражнений с учетом индивидуальных возможностей волонтеров-актеров		Оценивается наличие хотя бы одного из перечисленных приемов		1	0.10

		И	Последовательность демонстрируемых ДД соответствует записям в шаблоне Блока 2		Любое изменение порядка упражнений, их уменьшение или увеличение (не связанное с корректировкой), которое не было заранее описано в шаблоне ведет к обнулению данного аспекта в блоке. Аспект обнуляется, если материалы не сданы		1	0.10
		И	Отсутствуют ошибки в технике выполнения ДД конкурсанта (качественный показ) в Блоке 2		Согласно пункта 4 МР		1	0.10
		И	Рабочий вес оборудования для выполнения ДД / подбор упражнений на пресс Блока 2 соответствует индивидуальным особенностям волонтеров-актеров		Рабочий вес соответствует МР п. 6.5 для каждого волонтера (кроме блока пресс) / Упражнения на пресс по количеству, амплитуде/темпу соответствуют индивидуальным особенностям волонтеров-актеров. Аспект обнуляется, если вес/упражнения на пресс не подобраны или подобраны не верно		1	0.10
		И	Логическое построение Блока 2 с учетом МР		Согласно пункта 6.1 МР		1	0.10
		И	Демонстрация ошибочного выполнения упражнений для создания Антиэталонов Блока 2		На протяжении всего блока показать не менее двух эталонов (включая анонс блока)		1	0.10
		И	Использование метода "показа" в процессе демонстрации задания		Использование: 1. метода "показ лицом к занимающимся" - 0,05; 2. "показ боком к занимающимся" - 0,05; 3. метода "зеркальный показ" - 0,05. Аспект обнуляется, если метод "показа" используется нецелесообразно		1	0.15
		И	В процессе демонстрации конкурсант инициирует обратную связь о мышечных ощущениях, эмоциональном настрое и общем состоянии		Не менее одного раза в каждом блоке		1	0.20

		И	Конкурсант использует вербальные звуки/сигналы: свист, хлопки, специфические интонации голоса, акценты в дыхании и прочее		Как элемент мотивации волонтеров-актеров к деятельности		1	0.20
		И	В процессе демонстрации фрагмента РГТЗ Конкурсант вовлекает волонтеров в совместный подсчет		Волонтеры вербально участвуют в подсчете ДД вместе с Конкурсантом		1	0.15
		И	Конкурсант использует рабочий вес штанги в сборе, демонстрируя собственные физические кондиции как эталон силовой выносливости для волонтера		При работе с пустым грифом в любом из Блоков аспект обнуляется (кроме Блока Разминка)		1	0.30
		И	Использует правильное название частей тела с учетом специфики вида деятельности фрагмента РГТЗ		Аспект обнуляется, если при демонстрации фрагмента ни одна из частей тела не называлась или называлась с ошибкой		1	0.10
		И	Применение профессиональной/допустимой терминологии в процессе демонстрации задания с учетом МР		1. При названии спортивного оборудования и инвентаря - 0,05. 2. При названии упражнений - 0,05. 3. При описании ИП упражнений - 0,05. 4. При описании техники упражнений - 0,05.		1	0.20
		И	Соблюдение норм СанПина		В соответствии с пунктом 10 МР		1	0.10
		И	Соответствие содержания демонстрируемого фрагмента РГТЗ поставленным задачам		Аспект обнуляется, если: 1. Материалы не сданы/обнулены задачи. 2. В содержании хотя бы одного из блоков запланировано только одно упражнение.		1	0.20
		И	В шаблоне для каждого Блока верно указаны: название, рекомендуемый инвентарь, рабочий вес, продолжительность трека и ударность		Аспект обнуляется при наличии любого расхождения с фактическим значением/названием		1	0.30

		И	В шаблоне указаны: содержание, дозировка для каждого упражнения в каждом блоке, включая разминку		Аспект обнуляется при отсутствии хотя бы одного из параметров		1	0.30
		И	В шаблоне прописаны методические указания для каждого упражнения, в каждом блоке, включая разминку		Методические указания: 1. направлены на достижение правильной техники выполнения с учетом ТБ - 0,2; 2. направлены на дыхание - 0,1. Аспект обнуляется при отсутствии метод.указаний в любом из блоков		1	0.30
		И	Расположение инвентаря, приготовленного для демонстрации КЗ, не вызывает запинаний, заступов и перешагиваний через него				1	0.10
		И	В процессе демонстрации конкурсант и волонтеры-актеры используют все запланированное оборудование		Оборудование подбирается в момент подготовки площадки		1	0.10
		И	Целесообразность размещения субъектов в процессе проведения фрагмента РГТЗ		1. Конкурсант и волонтеры-актеры должны находиться на безопасном расстоянии (отсутствуют несанкционированные касания и столкновения) друг от друга в процессе проведения фрагмента группового регламентированного тренировочного занятия. 2. Конкурсант видит выполнение упражнений всеми волонтерами-актерами. 3. Волонтеры-актеры видят выполнение упражнений конкурсантом. Аспект обнуляется, если что-то из вышеперечисленного не выполнено		1	0.10
		И	Отсутствие уменьшительно-ласкательных суффиксов в речи конкурсанта				1	0.10

		И	Демонстрация заданий в пределах демонстрационной зоны		Отсутствие сознательного выхода за пределы площадки		1	0.10
		И	Самостоятельная работа конкурсанта с интерактивной доской		Аспект подлежит обнулению, если конкурсант использует помощь технического эксперта для воспроизведения музыки, увеличения или уменьшения громкости музыкального сопровождения		1	0.10
		И	Приведение площадки в порядок после демонстрации конкурсного задания без напоминания со стороны экспертов		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		1	0.05
		И	Соблюдение временного регламента демонстрации КЗ		Аспект обнуляется если конкурсант затратил на демонстрацию КЗ менее 14 мин. 24 сек. или превысил лимит 16 мин.		1	0.10
		И	Отсутствие применения штрафных санкций и карточек к конкурсанту		Согласно п. 5 МР		1	0.50
		С	Жесты и мимика				1	0.40
				0	Выступление сопровождается ощущением скованности и неуверенности, отсутствие визуального контакта			
				1	Выступление выглядит уверенно, но монотонно. Мимика и жесты ситуативны. Визуальный контакт отсутствует			

				2	Выступление сопровождается уместными жестами и мимикой и способствует проявлению личностных качеств конкурсанта			
				3	Выступление сопровождается жестами и мимикой, способствующими проявлению личностных качеств конкурсанта и вызывающими желание приобщиться к практической деятельности			
		С	Речь и голос				1	0.50
				0	Сила, высота и темп голоса не передают личностных и профессиональных качеств конкурсанта, в речи присутствуют слова паразиты или речь не разборчива			
				1	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной ситуации, речь четкая и грамотная			
				2	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной ситуации для поддержания интереса аудитории к практическим действиям			
				3	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной ситуации для поддержания интереса аудитории на протяжении всего фрагмента РГТЗ, что способствует проявлению у волонтеров осознанного преодоления трудностей при выполнении двигательных действий			

		С	Создание благоприятного эмоционального фона		1. Персонификация и визуальный контакт в процессе похвалы и исправления ошибок, использует имена волонтеров; 2. Похвала основана на подчеркивании конкретного достоинства, которое продемонстрировал волонтер; 3. Улыбка "не сходит" с лица конкурсанта 4. Стимулирование волонтеров к работе (подбадривание: еще немного, терпим и т.д., общая похвала: молодцы, хорошо и т.д.) 5. Жесты одобрения и поддержки		1	0.50
				0	Конкурсант использует 2 и менее приема стимулирования			
				1	Конкурсант использует 3 приема стимулирования			
				2	Конкурсант использует 4 приема стимулирования			
				3	Конкурсант использует 5 приемов стимулирования			

Б **Формирование
разносторонней
общей и
специальной
физической,
технической,
тактической,
психологической и
теоретической
подготовленности
занимающихся в
соответствии с
программами
спортивной
подготовки**

15.00

1	Разработка и проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с использованием новых видов оборудования
---	---

		И	Оформление плана-конспекта в соответствии с требованиями; сохранение плана-конспекта в формате PDF с указанием в имени документа ФИО и поместить в место сбора печатных материалов до истечения времени на подготовку конкурсного задания		Требования к оформлению шаблона: Шрифт - Times New Roman. Размер 12. Выравнивание по ширине. Междустрочный интервал - одинарный. Отсутствуют полужирный и курсивный шрифт, отступы и переносы. В случае обнуления данного аспекта, последующие аспекты, связанные с печатными материалами, не оцениваются		2	0.20
		И	Оформление плана-конспекта в соответствии с требованиями к описанию упражнений		Аспект обнуляется, если в документе есть незаполненные столбцы или строки, если отсутствует обозначение названия упражнения, его И.п. и его описания. В случае обнуления данного аспекта, последующие аспекты, связанные с печатными материалами, не оцениваются		2	0.20
		И	Использование гарнитуры		Аспект подлежит обнулению, если гарнитура не была включена, не использована на протяжении всей демонстрации КЗ, не позволяла четко слышать конкурсанта на протяжении всей демонстрации КЗ		2	0.10

		И	Выполнение требований к внешнему виду конкурсанта		Требования к внешнему виду: спортивная форма застегнута на все пуговицы или молнию, завязаны завязки, шнурки; майка/поло заправлена в спортивные брюки; отсутствуют свисающие концы одежды (в том числе завязки и шнурки); застегнуты карманы спортивных брюк; отсутствуют булавки, иголки на одежде. На момент демонстрации на конкурсанте должна быть только выданная организаторами майка/поло с коротким рукавом. Волосы у конкурсанта собраны в хвост, пучок или косу так, чтобы не закрывали отдельные части тела. Ногти коротко острижены. Отсутствует бейдж на момент демонстрации КЗ. Если нарушено любое требование к внешнему виду конкурсанта, аспект обнуляется		2	0.10
		И	Выполнение контроля внешнего вида волонтеров, отсутствия посторонних предметов в соответствии с инструкцией по ОТ (производится во время подготовки площадки к демонстрации КЗ)		Во время подготовки к демонстрации КЗ конкурсант обязан произвести осмотр внешнего вида волонтеров и в случае невозможности устранения нарушений ОТ сообщить ГЭ		2	0.10
			Конкурсант отрегулировал оборудование с учетом индивидуальных параметров волонтеров		Производится во время подготовки площадки с участием волонтеров. Аспект подлежит обнулению, если оборудование подготовлено без учета индивидуальных параметров волонтеров		2	0.50

		И	Анонс предстоящего УТЗ		Анонс должен содержать блоки: 1. Приветствие аудитории - 0,05. 2. Мотивационный компонент - 0,10. 3. Сообщение содержания учебно-тренировочного занятия - 0,10. 4. Исходный контроль самочувствия/пульса - 0,10. 5. Рекомендации по самоконтролю - 0,05.		2	0.40
		И	Конкурсант задаёт волонтерам минимальные и максимальные параметры ЧСС, эффективные для данной тренировочной деятельности в ходе демонстрации КЗ		Конкурсант задает целевую зону пульса с учетом возраста, цели и задач УТЗ - 0,10; демонстрирует и объясняет процедуру измерения ЧСС - 0,10; указывает временной интервал измерения ЧСС - 0,10; объясняет формулу математического расчета ЧСС - 0,10; конкурсант замеряет пульс 3 и более раза в течение УТЗ - 0,20.		2	0.60
		И	Применение профессиональной терминологии при описании и.п., содержания каждого упражнения/движения с учетом вида спорта		Одна ошибка приводит к обнулению аспекта. Запрещено использовать уменьшительно-ласкательные суффиксы		2	0.50
		И	Использование метода "показ боком/спиной/лицом к занимающимся" в процессе демонстрации задания при проведении УТЗ		Конкурсант целесообразно использует методы показа с учетом специфики двигательного действия. Аспект подлежит обнулению, если метод показа выбран неправильно. Вычесть 0,05 за каждый не использованный метод		2	0.15
		И	Владение и демонстрация техники выполнения ДД конкурсанта в соответствии с пространственно-кинематическими характеристиками движений данного вида спорта		Аспект подлежит обнулению, если показ хотя бы одного упражнения не соответствует пространственно-кинематическим характеристикам движения/специфике данного вида спорта		2	0.50

		И	Применение профессиональной терминологии при подаче методических указаний для правильного выполнения движения/упражнения для совершенствования технической/физической подготовленности спортсмена в конкретном виде спорта		Аспект подлежит обнулению, если профессиональная терминология применялась не ко всем упражнениям и не соответствует специфике вида спорта. Запрещено использовать уменьшительно-ласкательные суффиксы		2	0.50
		И	Правильное название спортивного инвентаря и оборудования		Аспект обнуляется, если конкурсант допускает хотя бы одну ошибку при обозначении названия спортивного инвентаря и оборудования		2	0.30
		И	Правильное название частей тела		Одна ошибка при обозначении частей тела приводит к обнулению аспекта. Запрещено использовать уменьшительно-ласкательные суффиксы		2	0.20
		И	Правильное и конкретное обозначение мышечных групп (агонисты/синергисты), задействованных в выполнении упражнения		Данный аспект подлежит оценке, если мышечные группы (МГ) обозначены во всех упражнениях. Аспект обнуляется при наличии одной ошибки при обозначении или отсутствии обозначения МГ		2	0.50
		И	Осуществление контроля за техникой ДД и исправление индивидуальных ошибок у волонтеров		Конкурсант вербально обозначает наличие двигательной ошибки - 0,05; вербально задает ориентиры для исправления ошибки - 0,05; визуально демонстрирует эталон двигательного действия/ведущее звено - 0,15; добивается исправления ошибок на протяжении всей демонстрации КЗ - 0,5. В случае, если помощь, оказываемая конкурсантом волонтеру, способствует нарушению техники ДД, аспект обнуляется		2	0.40

		И	Наличие физической помощи, обеспечивающей эффективное выполнение упражнений или коррекцию двигательных ошибок		Факт наличия		2	0.20
		И	Осуществление контроля за дозировкой физической нагрузки с помощью секундомера/подсчета		Аспект подлежит обнулению, если для контроля физической нагрузки используется таймер времени		2	0.20
		И	Дозировка упражнений учитывает симметричную нагрузку		Одно нарушение влечет обнуление аспекта. Исключение - специфика вида спорта		2	0.20
		И	Содержание фрагмента УТЗ соответствует поставленным задачам и специфике заданного вида спорта		1 - представлены специально-подготовительные упражнения по виду спорта (на совершенствование владение техникой вида спорта) - 0,25; 2 - мышечные проявления соответствуют заявленным задачам и специфике вида спорта - 0,25; 3 - назначение использованного оборудования соответствует специфике вида спорта - 0,25. Аспект подлежит обнулению, если содержание не соответствует задачам, если был обнулен И1.		2	0.75
		И	Целесообразность расстановки субъектов		Расстановка инвентаря позволяет конкурсанту видеть всех волонтеров при выполнении упражнений на протяжении всего КЗ		2	0.20
		И	В зоне демонстрации отсутствует неиспользуемый инвентарь				2	0.10
		И	Расстановка инвентаря позволяет волонтерам видеть демонстрацию конкурсантом всех упражнений на протяжении всего КЗ				2	0.10
		И	Расстановка инвентаря учитывает его специфику и обеспечивает его безопасное нахождение в зоне демонстрации на протяжении всего КЗ		Расположение инвентаря, приготовленного для демонстрации КЗ, не вызывает запинаний, заступов и перешагиваний через него		2	0.10

		И	Наличие систематических методических указаний (МУ), обеспечивающих эффективное выполнение каждого упражнения		Аспект обнуляется, если МУ не способствует эффективному выполнению		2	0.50
		И	Наличие вербальных/невербальных указаний на правильность дыхания, мышечных ощущений		0,25 - указания по дыханию соответствует специфике движений; 0,25 - указания по мышечным ощущениям соответствуют специфике движения		2	0.50
		И	Реализация поставленных задач фрагмента УТЗ		Вычесть 0,15 за каждую нереализованную задачу. Аспект не подлежит оценке при обнулении И1		2	0.45
		И	Соблюдение временного регламента демонстрации КЗ		Аспект обнуляется, если конкурсант затратил на демонстрацию КЗ менее 13 мин.30 сек. или превысил лимит 15 мин.		2	0.10
		И	Использование функциональных возможностей МФР с учетом цели УТЗ и специфики вида спорта		1. возможность крепления дополнительного оборудования – 0,10; 2. возможность дифференциации мышечных усилий при работе с навесной мишенью/ребаундером – 0,10; 3. возможность выполнения упражнений на наклонной поверхности – 0,10; 4. возможность выполнения упражнений в виси – 0,10; 5. возможность использования разновысотных точек опоры - 0,10; 6. возможность использования универсальной скамьи		2	0.60

		И	Использование функциональных возможностей скамьи с интегрированным оборудованием с учетом цели УТЗ и специфики вида спорта		1. возможность использования скамьи - 0,10; 2. возможность использования интегрированных гантелей - 0,10; 3. возможность использования гири - 0,10; возможность использования крепления амортизатора - 0,10; возможность использования мяча (слэмбол)		2	0.50
		И	Использование комбинаций функциональных возможностей новых видов оборудования в УТЗ с учетом индивидуальных особенностей волонтеров		Во фрагменте представлено 1-2 упражнения - 0,10; 3-4 упражнения - 0,30; 5-6 упражнений - 0,60		2	0.60
		И	Использование комбинаций функциональных возможностей новых видов оборудования в учебно-тренировочном занятии с учетом цели УТЗ и специфики вида спорта		Во фрагменте представлено 1-2 упражнения - 0,10; 3-4 упражнения - 0,30; 5-6 упражнений - 0,60		2	0.60
		И	Соответствие запланированного содержания фрагмента УТЗ к реализованному		Аспект подлежит обнулению, если есть несоответствия с содержанием шаблона или при его отсутствии		2	0.10
		И	Методическая стройность фрагмента УТЗ		Учитывает принципы "от простого к сложному", "от крупных мышц к мелким", принцип разнонаправленности. Возможно применение любого из перечисленных принципов		2	0.30
		И	Отсутствие сознательного выхода конкурсантом за пределы площадки во время демонстрации КЗ		Инвентарь расположен в пределах демонстрационной зоны так, что нет необходимости волонтеру и конкурсанту выходить за ее пределы во время выполнения КЗ. Неосознанным выходом считается только необходимость вернуть инвентарь (мяч) в демонстрационную зону		2	0.05

		И	Отсутствие штрафных санкций к конкурсному участнику за нарушения правил ОТ во время подготовки и проведения фрагмента УТЗ		Отсутствие штрафных санкций при проведении фрагмента УТЗ. При наличии красной карточки конкурсант отстраняется от выполнения задания		2	0.50
		И	Приведение площадки в порядок после демонстрации конкурсного задания (без напоминания со стороны экспертов)		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 (если это необходимо); разметка, нанесенная на площадку (мел, скотч) должна быть удалена.		2	0.10
		С	Целесообразность инструктажа по ТБ (отражающий специфику конкурсного задания)				2	0.50
				0	Инструктаж по ТБ, сообщаемый аудитории, отсутствует или носит формальный характер и затрагивает общие моменты внешнего вида (снять цепочки, кольца, завязать шнурки и т.п.)			
				1	Инструктаж по ТБ сообщается перед началом демонстрации КЗ с учетом специфики всего используемого оборудования			
				2	Инструктаж по ТБ сообщается перед началом и в процессе демонстрации задания, но не носит постоянный характер (напоминания по соблюдению ТБ на протяжении всей демонстрации КЗ с учетом специфики используемого оборудования отсутствуют)			

				3	Инструктаж по ТБ сообщается перед началом и в процессе демонстрации задания, носит постоянный характер (напоминания по соблюдению ТБ на протяжении всей демонстрации КЗ, к каждому упражнению с учетом специфики используемого оборудования)			
		С	Формулировка задачи 1 согласно методическим требованиям, в соответствии с целью и спецификой вида спорта				2	0.50
				0	Шаблон не сдан, не соответствует требованиям оформления или имеются 1 и более орфографических ошибок в формулировке задач			
				1	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач			
				2	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, с учетом 30 % изменений, без указаний средств реализации			
				3	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, с учетом 30 % изменений и с указанием средств реализации			
		С	Формулировка задачи 2 согласно методическим требованиям, в соответствии с целью и спецификой вида спорта				2	0.50
				0	Шаблон не сдан, не соответствует требованиям оформления или имеются 1 и более орфографических ошибок в формулировке задач			

				1	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач			
				2	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, с учетом 30 % изменений, без указаний средств реализации			
				3	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, с учетом 30 % изменений и с указанием средств реализации			
		С	Формулировка задачи 3 согласно методическим требованиям, в соответствии с целью и спецификой вида спорта				2	0.50
				0	Шаблон не сдан, не соответствует требованиям оформления или имеются 1 и более орфографических ошибок в формулировке задач			
				1	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач			
				2	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, с учетом 30 % изменений, без указаний средств реализации			
				3	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, с учетом 30 % изменений и с указанием средств реализации			
		С	Жесты и мимика				2	0.30
				0	Выступление сопровождается ощущением скованности и неуверенности			

				1	Выступление выглядит уверенно, но монотонно			
				2	Выступление сопровождается уместными жестами и мимикой, способствует проявлению личностных качеств конкурсанта и достижению задач			
				3	Выступление сопровождается жестами и мимикой, способствующими проявлению личностных качеств конкурсанта, и вызывающими желание приобщиться к практическому достижению задач			
		С	Голос				2	0.10
				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 тренировки			

		С	Речь при проведении фрагмента УТЗ				2	0.20
				0	Речь не разборчива, присутствуют слова паразиты, уменьшительно-ласкательные суффиксы, полностью нарушена логическая цепочка в построении предложений			
				1	Речь разборчивая, присутствуют слова паразиты, частичное нарушение логической цепочки в построении предложения			
				2	Речь четкая, грамотная, разборчивая, отсутствуют слова паразиты и уменьшительно-ласкательные суффиксы, четкое построение логической цепочки предложений			
				3	Речь четкая, грамотная, разборчивая, отсутствуют слова паразиты и уменьшительно-ласкательные суффиксы, присутствует варьирование тона, растановка акцентов в речи, четкое построение логической цепочки предложений			
		С	Логическая завершенность фрагмента				2	0.40
				0	Если конкурсант не уложился в отведенное время на демонстрацию КЗ, если у участник уложился во время демонстрации КЗ, но не осуществил подведения итогов, прервал выступление, лишь для того, чтобы уложиться во времени			
				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; анализ замеров ЧСС с учетом содержания УТЗ; краткое подведение итогов; психоэмоциональная завершенность (похвала, выделение положительных аспектов в работе волонтеров), наличие рекомендаций, наставлений.			

**В Проведение занятий
физической
культурой и
спортом**

15.00

1	Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (5-8 классов)
---	---

		И	Выполнение требований к внешнему виду конкурсанта		Требования к внешнему виду: спортивная форма застегнута на все пуговицы или молнию, завязаны завязки, шнурки; майка/поло заправлена в спортивные брюки; отсутствуют свисающие концы одежды (в том числе завязки и шнурки); застегнуты карманы спортивных брюк; отсутствуют булавки, иголки на одежде. На момент демонстрации на конкурсанте должна быть только выданная организаторами майка/поло с коротким рукавом. Волосы у конкурсанта собраны в хвост, пучок или косу так, чтобы не закрывали отдельные части тела. Ногти коротко острижены. Отсутствует бейдж на момент демонстрации КЗ. Если нарушено любое требование к внешнему виду конкурсанта, аспект обнуляется		3	0.10
		И	Использование гарнитуры		Аспект подлежит обнулению, если гарнитура не была включена, не использована на протяжении всей демонстрации КЗ, не позволяла четко слышать конкурсанта на протяжении всей демонстрации КЗ		3	0.10
		И	Выполнение контроля внешнего вида волонтеров, отсутствия посторонних предметов в соответствии с инструкцией по ОТ (производится во время подготовки площадки к демонстрации КЗ)		Во время подготовки к демонстрации КЗ конкурсант обязан произвести осмотр внешнего вида волонтеров и в случае невозможности устранения нарушений ОТ сообщить ГЭ		3	0.10

		И	Оформление плана-конспекта в соответствии с требованиями; сохранение плана-конспекта в формате PDF с указанием в имени документа ФИО и передача в место сбора печатных материалов до истечения времени на подготовку конкурсного задания		Требования к оформлению шаблона: Шрифт - Times New Roman. Размер 12. Выравнивание по ширине. Междустрочный интервал - одинарный. Отсутствуют полужирный и курсивный шрифты, отступы и переносы. На титульном листе конспекта должны быть обозначены все позиции. В случае обнуления данного аспекта, последующие аспекты, связанные с печатными материалами, не оцениваются		3	0.15
		И	Оформление плана-конспекта в соответствии с требованиями к описанию упражнений		Аспект обнуляется, если в документе есть незаполненные столбцы или строки, если отсутствует обозначение названия упражнения, его И.п. и его описание. В случае обнуления данного аспекта, последующие аспекты, связанные с печатными материалами, не оцениваются		3	0.15
		И	Подача вербальных команд к началу демонстрации фрагмента учебного занятия				3	0.05
		И	Сообщение задач фрагмента УЗ занимающимся при проведении КЗ		Конкурсант сообщает образовательную задачу - 0,05, оздоровительную задачу - 0,05, воспитательную задачу - 0,05. Фиксируется факт сообщения задач, правильность формулировки которых оценивается только на бумажном носителе.		3	0.15
		И	Демонстрация конкурсанта ИП для всех упражнений при проведении фрагмента УЗ		Если в процессе демонстрации хотя бы 1 упражнение не имеет демонстрации ИП, данный аспект обнуляется		3	0.30

		И	Демонстрация конкурсантом техники всех ДД при проведении фрагмента УЗ		Если в процессе демонстрации хотя бы 1 ДД не имеет демонстрации, данный аспект обнуляется		3	0.30
		И	Подача вербальных / звуковых команд к началу выполнения упражнения при проведении фрагмента УЗ		Аспект подлежит обнулению, если при подаче команд не учитывается специфика раздела программы (звуковые команды свисток, хлопок и т.п.) В том числе при использовании "зеркального показа".		3	0.10
		И	Подача вербальных / звуковых команд к окончанию выполнения каждого упражнения при проведении фрагмента УЗ		Аспект подлежит обнулению, если при подаче команд не учитывается специфика раздела программы (звуковые команды свисток, хлопок и т.п.)		3	0.10
		И	Использование вербальных приемов при проведении фрагмента УЗ		Конкурсант использует вербальные приемы для названия каждого упражнения - 0,05; для описания ИП для каждого упражнения - 0,05; для описания техники выполнения каждого упражнения - 0,15; для описания часто повторяющихся ошибок (факт наличия) - 0,05; для описания мышечных ощущений и дыхания (факт наличия) - 0,05.		3	0.35
		И	Использование невербальных приемов для демонстрации ведущих / отдельных звеньев техники выполнения упражнения при проведении фрагмента УЗ		Оценивается факт наличия		3	0.10
		И	Использование метода "показ лицом/боком/спиной к занимающимся" в процессе демонстрации задания при проведении фрагмента УЗ		Конкурсант целесообразно использует методы показа с учетом специфики двигательного действия. Аспект подлежит обнулению, если метод показа выбран неправильно. Вычесть 0,05 за каждый не использованный метод (для раздела Гимнастика показ лицом приравнивается к "зеркальному показу")		3	0.15

		И	Владение и демонстрация техники выполнения ДД конкурсантом в соответствии с пространственно-кинематическими характеристиками движений данного раздела программы		Аспект подлежит обнулению, если показ хотя бы одного упражнения не соответствует пространственно-кинематическим характеристикам движения/специфике раздела программы		3	0.30
		И	Оказание вербальной/невербальной помощи при исправлении ошибок в технике выполнения упражнений на протяжении всей демонстрации КЗ для достижения правильности ДД при проведении фрагмента УЗ		Конкурсант оказывает вербальную/невербальную помощь применительно к конкретной ситуации с целью осуществления коррекции техники ДД при индивидуальном исправлении ошибок - 0,15; при групповом исправлении ошибок - 0,15. В случае, если помощь, оказываемая конкурсантом волонтеру, способствует нарушению техники ДД, аспект обнуляется		3	0.30
		И	Осуществление контроля за дозировкой нагрузки при проведении фрагмента УЗ		Конкурсант осуществляет контроль за дозировкой с помощью секундомера - 0,20 (факт наличия); с помощью количества выполняемых упражнений - 0,20 (факт наличия); при соблюдении правила симметрии (с учетом раздела программы - 0,20) (на протяжении всего занятия)		3	0.60
		И	Применение ситуативных корректировок, не отраженных в конспекте, вызванных ошибками со стороны волонтеров, либо необходимостью усложнить/упростить упражнения / ДД при проведении фрагмента УЗ		Конкурсант использует хотя бы одну незапланированную корректировку с обозначением ошибки / необходимости усложнения / упрощения упражнения / ДД у волонтеров-актеров и предложения новых условий выполнения упражнения/ ДД		3	0.50
		И	Правильное название спортивного инвентаря и оборудования		Аспект обнуляется, если конкурсант допускает хотя бы одну ошибку при обозначении названия спортивного инвентаря и оборудования		3	0.30

		И	Применение профессиональной терминологии при проведении фрагмента УЗ		Вычесть по 0,20 баллов при наличии хотя бы одной ошибки при: 1. обозначении названия упражнений (допускаются ассоциативные пояснения в дополнение к профессиональной терминологии); 2. описании ИП упражнений с учетом раздела программы; 3. описании каждого упражнения; 4. подаче распоряжений / команд / указаний для построения и перестроения занимающихся; 5. обозначении частей тела		3	1.00
		И	Конкурсант использует для проведения фрагмента УЗ новые виды оборудования (согласно перечня)		Конкурсант использует один вид оборудования согласно перечня - 0,10; два и более - 0,50.		3	0.50
		И	Конкурсант учитывает функциональные возможности новых видов оборудования (согласно перечня) при планировании содержания УЗ с учетом задач		Функциональные возможности учтены для: 1-2 упражнений - 0,10; 3-4 упражнений - 0,30; в 5 и более упражнениях - 0,50.		3	0.50
		И	Конкурсант комбинирует функциональные возможности нового вида оборудования, способствующих решению задач УЗ (для урока гимнастики и легкой атлетики) / новые виды оборудования с мячом (для урока спортивных игр)		Комбинация видов оборудования применена с учетом требований перечня фитнес-оборудования в: 1-2 упражнениях - 0,30; 3-4 упражнениях - 0,60; 5 и более упражнениях - 0,90 с. Аспект обнуляется, если мяч не используется на УЗ по спортивным играм (за исключением задач по совершенствованию передвижений)		3	0.90

		И	Использование функциональных возможностей МФР с учетом специфики раздела программы		1. возможность крепления дополнительного оборудования – 0,10; 2. возможность дифференциации мышечных усилий при работе с навесной мишенью/ребаундером – 0,10; 3. возможность выполнения упражнений на наклонной поверхности – 0,10; 4. возможность выполнения упражнений в виси – 0,10; 5. возможность использования разновысотных точек опоры - 0,10;		3	0.50
		И	Целесообразность расстановки субъектов в процессе демонстрации ДД конкурсантом при проведении фрагмента УЗ		Все волонтеры должны видеть участника без дополнительных перемещений		3	0.10
		И	Целесообразность расстановки субъектов на безопасное расстояние согласно правилам ОТ при выполнении ДД волонтерами при проведении фрагмента УЗ		Все волонтеры должны располагаться на безопасном расстоянии друг от друга (не менее 3м ² на одного человека)		3	0.10
		И	Конкурсант обеспечивает безопасное выполнение упражнений с учетом специфики инвентаря и оборудования при проведении фрагмента УЗ				3	0.10
		И	Соблюдение санитарных норм при проведении фрагмента УЗ		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, на уроке гимнастики допустимо перемещение волонтеров в носках вне гимнастических ковриков и матов		3	0.10

		И	Демонстрация заданий в пределах демонстрационной зоны, отсутствие сознательного выхода за пределы площадки при проведении фрагмента УЗ		Инвентарь расположен в пределах демонстрационной зоны так, что нет необходимости волонтеру и конкурсанту выходить за ее пределы. Неосознанным выходом считается только необходимость вернуть инвентарь (мяч) в демонстрационную зону		3	0.10
		И	Соблюдение принципа методической стройности "от простого к сложному" при проведении фрагмента УЗ				3	0.50
		И	Соответствие последовательности демонстрируемых физических упражнений записям в плане-конспекте фрагмента УЗ		Любое изменение порядка упражнений, их уменьшение или увеличение (не связанное с корректировками), которое не было заранее описано в плане-конспекте ведет к обнулению данного аспекта, за исключением ситуативной корректировки (конкурсант вербально обозначает необходимость коррекции упражнения)		3	0.50
		И	Использование различных форм организации деятельности учащихся в соответствии с задачами фрагмента УЗ при проведении фрагмента УЗ		Конкурсант использует различные формы организации занятия: фронтальная/круговая - 0,30; посменная/ попеременная - 0,30; поточная - 0,30		3	0.90
		И	Подача вербальных команд к окончанию демонстрации фрагмента УЗ				3	0.05
		И	Показатель моторной плотности при проведении фрагмента УЗ		50% и более - 0,50 45%-49,9% - 0,30 40%-44,9% - 0,10 39,9% и менее - 0,0		3	0.50
		И	Отсутствие штрафных санкций к конкурсанту за нарушения правил ОТ во время подготовки и проведения фрагмента УЗ		Отсутствие штрафных санкций при проведении фрагмента УЗ. При наличии красной карточки конкурсант отстраняется от выполнения задания		3	0.30

		И	Соблюдение временного регламента КЗ при проведении фрагмента УЗ		Аспект обнуляется, если конкурсант затратил на демонстрацию КЗ менее 13 мин.30 сек. или превысил лимит 15 мин.		3	0.15
		И	Приведение площадки в порядок после демонстрации КЗ при проведении фрагмента УЗ (без напоминания со стороны экспертов)		Аккуратное возвращение используемого в ходе демонстрации КЗ инвентаря на исходное место, руководство волонтерами или самостоятельная деятельность по уборке площадки; закрытие ранее открытых программ или мультимедийного контента на интерактивной доске (если это необходимо); разметка, нанесенная на площадку (мел, скотч), должна быть удалена		3	0.10
		С	Целесообразность инструктажа по ТБ (отражающий специфику конкурсного задания) при проведении фрагмента УЗ				3	0.50
				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 ДД на протяжении всей демонстрации КЗ			

		С	Формулировка образовательной задачи согласно методическим требованиям в соответствии с целью проведения фрагмента УЗ				3	0.50
				0	Печатный материал не сдан, не соответствует требованиям оформления или имеются орфографические ошибки в формулировке задач			
				1	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач			
				2	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, 30 % изменений, без указаний средств реализации			
				3	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, 30 % изменений и с указанием средств реализации			
		С	Формулировка оздоровительной задачи согласно методическим требованиям в соответствии с целью проведения фрагмента УЗ				3	0.50
				0	Печатный материал не сдан, не соответствует требованиям оформления или имеются орфографические ошибки в формулировке задач			
				1	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач			
				2	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, 30 % изменений, без указаний средств реализации			

				3	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, 30 % изменений и с указанием средств реализации			
		С	Формулировка воспитательной задачи согласно методическим требованиям в соответствии с целью проведения фрагмента УЗ				3	0.50
				0	Печатный материал не сдан, не соответствует требованиям оформления или имеются орфографические ошибки в формулировке задач			
				1	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач			
				2	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, 30 % изменений, без указаний средств реализации			
				3	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, 30 % изменений и с указанием средств реализации			
		С	Реализация поставленных задач фрагмента УЗ				3	0.50
				0	Если в критерии J2, J3, J4 стоит 0			
				1	Если решена только 1 задача			
				2	Если решены только 2 задачи			
				3	Если решены все 3 задачи			
		С	Создание благоприятного эмоционального фона при проведении фрагмента УЗ				3	0.30
				0	Конкурсант не использует приемы стимулирования			

				1	Приемы стимулирования имеют эпизодический характер			
				2	Приемы стимулирования носят систематический характер (молодец, хорошо, отлично, превосходно и т.п.)			
				3	Конкурсант использует приемы, способствующие проявлению интереса и положительных эмоций (одобрение, жесты, восклицание, улыбки), стимулирует к лучшему выполнению задания (поддержка, похвала, одобрение, поощрение)			
		С	Речь при проведении фрагмента УЗ				3	0.30
				0	Речь не разборчива, присутствуют слова паразиты, уменьшительно-ласкательные суффиксы, полностью нарушена логическая цепочка в построении предложений			
				1	Речь разборчивая, присутствуют слова паразиты, частичное нарушение логической цепочки в построении предложения			
				2	Речь четкая, грамотная, разборчивая, отсутствуют слова паразиты и уменьшительно-ласкательные суффиксы, четкое построение логической цепочки предложений			
				3	Речь четкая, грамотная, разборчивая, отсутствуют слова паразиты и уменьшительно-ласкательные суффиксы, присутствует варьирование тона, растановка акцентов в речи, четкое построение логической цепочки предложений			
		С	Голос при проведении фрагмента учебного занятия				3	0.30

				0	Сила, высота и темп голоса не передают личностных и профессиональных качеств конкурсанта			
				1	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной ситуации			
				2	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной ситуации для поддержания интереса аудитории к практическим действиям			
				3	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной ситуации для поддержания интереса аудитории на протяжении всего группового занятия, что способствует проявлению у волонтеров осознанного преодоления трудностей при выполнении двигательных действий			
		С	Логическая завершенность фрагмента при проведении фрагмента УЗ				3	0.50
				0	Если конкурсант не уложился в отведенное время на демонстрацию КЗ, если у участник уложился во время демонстрации КЗ, но не осуществил построения/подвел итоги занятия/ прервал фрагмент только для того, чтобы уложиться во время демонстрации 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 не формальных рекомендаций, наставлений с учетом цели УЗ.			

Г **Контроль**
выполнения правил
вида спорта во
время проведения
спортивного
соревнования по
отдельному виду
спорта, спортивной
дисциплине, этапа
спортивного
соревнования

7.00

1	Выполнение процедуры судейства игровых видов спорта							
		И	Зафиксированное время нарушения правил/ причина остановки игры в видеофрагменте 1 соответствуют эталону (+/- 5 сек.)		Фиксация времени нарушения правил/ причины остановки игры в соответствии с эталоном.		4	0.50
		И	Зафиксированные нарушения правил/ причина остановки игры в видеофрагменте 1 соответствуют эталону		Фиксация нарушения правил/ причины остановки игры в соответствии с эталоном. При правильном определении нарушения правил от 100% - 1,00; 99-75% - 0,70 б; 74-50% - 0,10 б; 49% и менее - 0,00 б.		4	1.00
		И	Зафиксированные номер и название жеста в видеофрагменте 1 соответствует эталону		Фиксация номера и названия жеста в соответствии с эталоном. При правильном определении номера и названия жестов от 100% - 1,00; 99-75 % - 0,70 б; 74-50% - 0,10 б; 49% и менее - 0,00 б.		4	1.00
		И	Зафиксированные возможные дисциплинарные наказания / изменения игровой ситуации за нарушение правил игры в видеофрагменте 1 соответствуют эталону		Фиксация возможного дисциплинарного наказания / изменения игровой ситуации за нарушение правил. При правильном определении дисциплинарного наказания 100% - 1,00; 99-75 % - 0,70 б; 74-50% - 0,10 б; 49% и менее - 0,00 б.		4	1.00
		И	Зафиксированное время нарушения правил/ причина остановки игры в видеофрагменте 2 соответствуют эталону (+/- 5 сек.)		Фиксация времени нарушения правил/ причины остановки игры в соответствии с эталоном.		4	0.50

		И	Зафиксированные нарушения правил/ причина остановки игры в видеофрагменте 2 соответствуют эталону		Фиксация нарушения правил/ причины остановки игры в соответствии с эталоном. При правильном определении нарушения правил от 100% - 1,00; 99-75 % - 0,70 б; 74-50% - 0,50 б; 49% и менее - 0,00 б.		4	1.00
		И	Зафиксированные номер и название жеста в видеофрагменте 2 соответствует эталону		Фиксация номера и названия жеста в соответствии с эталоном. При правильном определении номера и названия жестов от 100% - 1,00; 99-75 % - 0,70 б; 74-50% - 0,10 б; 49% и менее - 0,00 б.		4	1.00
		И	Зафиксированные возможные дисциплинарные наказания / изменения игровой ситуации за нарушение правил игры в видеофрагменте 2 соответствуют эталону		Фиксация возможного дисциплинарного наказания / изменения игровой ситуации за нарушение правил. При правильном определении дисциплинарного наказания от 100% - 1,00; 99-75 % - 0,70 б; 74-50% - 0,10 б; 49% и менее - 0,00 б.		4	1.00

Д Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования 16.00

1	Проведение фитнес-тестирования по индивидуальному запросу							
		И	Отбор перечня тестов соответствует запросу клиента		Сравнение перечня тестов происходит с эталоном, представленном в методичке, по порядку проведения процедуры тестирования (ПППТ)		5	0.10
		И	Порядок тестов соответствует принципу "сверху-вниз"		Сравнение порядка тестов происходит с эталоном, представленном в методичке, по порядку проведения процедуры тестирования (ПППТ)		5	0.05

		И	Перечень вопросов для клиента с целью проведения анамнеза позволяет спроектировать дальнейшую работу с клиентом		Содержание вопросов должно быть направлено на построение дальнейшей работы с корректирующими упражнениями		5	0.10
		И	Организация места для видеосъемки первичной коммуникации		Оценка размещения клиента относительно конкурсанта должно быть комфортным и давать возможность видеть и слышать весь процесс взаимодействия		5	0.05
		И	Видео-материалы процедуры опроса и проведения тестов представлены в установленное время и содержат возможный для оценки ракурс и звук		Вычесть все баллы и не оценивать видеоматериал, если звук не позволяет без помех и дополнительного прислушивания разобрать происходящее в кадре / кадр не захватывает важный для оценки ракурс		5	0.10
		И	Первичная коммуникации конкурсанта с клиентом соответствует алгоритму (оценка видео)		1. Представление конкурсанта; 2. Уточнение возможного обращения к клиенту (как я могу к вам обратиться?); 3. Сообщение клиенту этапов предстоящей работы (вычесть по 0,05 за отсутствие компонента)		5	0.15
		И	Организация места для проведения оценки состояния опорно-двигательного аппарата клиента подготовлено заранее		Вычесть все баллы при наличии нарушения подготовки места для тестов (отсутствие любого инструмента, необходимого для тестирования)		5	0.05
		И	Отсутствует нарушение порядка проведения тестов и возвращение/переоценка теста (после перехода на следующий тест)		Вычесть все баллы при наличии любого из нарушений		5	0.05

		И	Отметки костных структур верхней/нижней части тела соответствуют эталону		<p>Вычесть по 0,10 за каждую отметку, несоответствующую эталону, при оценке верхней части тела (сосц.; акромиально-ключичное сочленение; локти; 2 и 7 шейные позвонки)</p> <p>Вычесть за каждую отметку, несоответствующую эталону, при оценке нижней части тела (коленные чашечки -0,10; L5 - 0,30; C2- 0,20).</p> <p>Аспекты, связанные с рекомендациями и выводами по разделам, в которых костные структуры определены не верно, обнуляются.</p>		5	0.60
		И	Организация и проведение тестирования ОДА (верхней/нижней части туловища) соответствует эталону: название теста, его назначение, демонстрация процедуры выполнения, контроль принятия И.п. волонтером		<p>При оценке верхней части начислить баллы за каждый тест, соответствующий эталону: оценка сосцевидных отростков (1,00); отклонение головы от вертикальной линии (0,20) ; надплечий, ключиц и крыловидность лопаток (0,20); ротация плеча (0,20); треугольники талии (0,05); глубина шейного лордоза и наличия «холки» (0,35).</p> <p>При оценке нижней части, начислить баллы за каждый тест, соответствующий эталону: треугольники талии (0,05); глубина поясничного лордоза (1,50); коленные чашечки (0,35); X/O колени (0,05); стопа (0,05).</p>		5	2.00

		И	Организация и проведение тестирования типа осанки соответствует эталону: название теста, его назначение, демонстрация процедуры выполнения, контроль принятия И.п. волонтером:		Вычесть все баллы при наличии любого из нарушений		5	0.05
		И	Организация и проведение тестирования подвижности отделов позвоночника (верхней/нижней части туловища) соответствует эталону: название теста, его назначение, демонстрация процедуры выполнения, контроль принятия И.п. волонтером		При оценке верхней части, начислить по 0,25 баллов за каждый тест, соответствующий эталону: оценка подвижности ШОП; оценка подвижности ГОП; плече-лопаточный ритм; сгибание и разгибание плеча; наружная и внутренняя ротация плеча; функции передней зубчатой мышцы При оценке нижней части, начислить по 0,25 баллов за каждый тест, соответствующий эталону: тест Шобера; Тест Генслена; наружная и внутренняя ротация ТБС; сгибание и разгибание в ТБС; паттерн разгибания ТБС; оценка мобильности голеностопа		5	2.00
		И	Организация и проведение тестов для оценки паттернов: Шага и приседа соответствует эталону: название теста, его назначение, демонстрация процедуры выполнения		Вычесть по 0,20 за каждый тест не соответствующий эталону		5	0.40
		И	Обеспечение фото/видеофиксации результатов всех тестов согласно эталону		Аспект обнуляется, если хоть одна фото/видеофиксация не позволяет видеть результат. Все аспекты, связанные с тестами где нет фото/видеофиксации результата, подлежат обнулению.		5	0.10

		И	Конкурсант соблюдает принципы работы с инструментами для тестирования				5	0.10
		И	Осуществление заключительной коммуникации с волонтером-актером после окончания тестирования		Подведен итог: выражена благодарность волонтеру-актеру за участие в процессе; дано резюме о содержании завершеного этапа тестирования		5	0.10
		И	В ходе тестирования общение с волонтером-актером и волонтером-оператором происходит уважительно, с учетом субординации				5	0.10
		И	Организация уборки места тестирования		Конкурсант убрал место тестирования (влажные салфетки, инструмент/инвентарь, разметка и т.п.). Контроль за данной процедурой осуществляет эксперт с особыми полномочиями в специальном протоколе		5	0.10
		И	Оформление шаблона № 5 и 6 соответствуют требованиям		Аспект обнуляется если: 1. Шаблон не сдан в отведенное время 2. Шаблон не сохранен в формате PDF; 3. Шаблон не заполнен полностью или имеет нечитаемые/разъединенные строки/столбцы; 4. Если нет фото/видеофиксации результатов тестирования		5	0.10
		И	Результаты оценки ОДА в шаблоне 5 не имеют ошибок		Если Вычесьть по 0,05 за ошибку в выводе по каждому тесту. Аспект обнуляется если нет фото/видеофиксации результатов тестирования		5	0.70
		И	Результаты оценки ОДА в шаблоне 6 не имеют ошибок		Вычесьть по 0,05 за ошибку в выводе по каждому тесту. Аспект обнуляется если нет фото/видеофиксации результатов тестирования		5	0.90

		С	Обработка фотоматериалов соответствует требованиям каждого теста		Пункты: 1. цвет линий должен быть красным/желтым в программе PAINT; 2. толщина линий должны быть 5 пск/ указан угол в градусах; 3. Каждое фото имеет привязку к названию теста; 4. Папка с фотографиями названа ФИО конкурсанта. Аспект обнуляется если не выполнен пункт 4.		5	0.50
				0	Фотоматериалы не сданы / представлены частично или есть нарушения пунктов 3 и/или 4 требований к обработке фотоматериалов			
				1	Фотоматериалы сданы в полном объеме, однако есть нарушения пунктов 1 и/или 2 требований к обработке фотоматериалов 4 тестов			
				2	Фотоматериалы сданы в полном объеме, однако есть нарушения пунктов 1 и/или 2 требований к обработке фотоматериалов 2 тестов			
				3	Фотоматериалы соответствуют всем требованиям			
2	Обработка данных и составление программы корректирующей направленности							
		И	Оформление шаблона № 7 соответствует требованиям		Аспект обнуляется если: 1. шаблон не сдан в отведенное время 2. шаблон не сохранен в формате PDF; 3. шаблон не назван ФИО конкурсанта; 4. если нет фото/видеофиксации результатов тестов		5	0.10

		И	Раздел 1 "Общий опрос (анамнез)" не содержит расхождений с данными клиента. Раздел 2 Результаты оценки опорно-двигательного аппарата (ОДА) не содержит ошибок		Вычесьть все баллы при наличии любой ошибки/если нет фото/видеофиксации результатов тестов		5	0.10
		И	Графическое изображение деформаций для каждого региона во фронтальной и сагиттальной плоскостях совпадают с рекомендациями		Аспект обнуляется, если нет фото/видеофиксации результатов тестирования		5	0.05
		И	В программу корригирующих упражнений включены названия для каждого региона верхней / нижней части туловища		Вычесьть по 0,05 за каждый регион деформации, который не имеет названия		5	0.15
		И	Во всех регионах указаны выводы, не имеющие ошибок		Вычесьть по 0,10 за каждое несовпадение		5	0.40
		И	Во всех регионах указанные мышцы соответствуют виду выявленной деформации		Вычесьть по 0,10 за каждое несовпадение в рамках одного региона		5	0.40
		И	Все регионы содержат этапы, соответствующие длинной (МФР, силовой) и короткой мышце (МФР, силовой, стрейч)		Аспект обнуляется, если: 1. регион не назван, 2. имеет ошибку в определении деформации 3. имеет ошибки в перечне мышц (короткие и длинные).		5	0.30
		И	Содержание упражнений в каждом разделе для длинной мышцы подобраны с учетом деформации и направлены на ее коррекцию		Вычесьть по 0,15 за каждое несоответствие: 1. регион не назван, 2. имеет ошибку в определении деформации, 3. имеет ошибки в перечне мышц (длинные).		5	0.45
		И	Содержание упражнений в каждом регионе для короткой мышцы подобраны с учетом деформации и направлены на ее коррекцию		Вычесьть по 0,15 за каждое несоответствие: 1. регион не назван, 2. имеет ошибку в определении деформации, 3. имеет ошибки в перечне мышц (короткие).		5	0.45

		И	Во всех регионах название упражнений, описание ИП, дозировка соответствуют методическим требованиям		Вычесть по 0,10 за любую ошибку в каждом регионе		5	0.30
		И	Все регионы содержат методические указания на правильное выполнение упражнений		Вычесть по 0,15 за каждый регион, в котором МУ отсутствуют или не эффективны, формальны/неправильны		5	0.60
		И	Все регионы содержат методические указания на дыхание		Вычесть по 0,05 за каждый регион, в котором МУ отсутствуют или не эффективны / неправильны		5	0.20
		И	Все регионы содержат методические указания на амплитуду/темп выполнения		Вычесть по 0,05 за каждый регион, в котором МУ отсутствуют или не эффективны / неправильны		5	0.20
		И	Все регионы содержат методические указания на мышечные ощущения		Вычесть по 0,05 за каждый регион, в котором МУ отсутствуют или не эффективны / неправильны		5	0.20
		И	Регион (заданные условия) содержит этапы в соответствии с эталоном		Аспект обнуляется, если: 1. регион не назван, 2. имеет ошибку в определении деформации 3. имеет ошибки в перечне мышц (короткие и длинные).		5	0.20
		И	Название упражнений, описание ИП, содержание упражнения, дозировка в регионе (заданные условия) соответствуют алгоритму демонстрации				5	1.00
		И	Даны методические указания на правильное выполнение упражнений региона (заданные условия)				5	0.50
		С	Количество правильно заполненных разделов с корректирующими упражнениями				5	2.00
				0	2 региона и менее			
				1	3 региона			
				2	4 регионов (ни одно из упражнений не повторяется)			

			3	5 регионов и более (ни одно из упражнений не повторяется)			
Е Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке							
							16.00
1	Составление программы корректирующей направленности по индивидуальному запросу						

		И	Эффективность взаимодействия в процессе подготовки площадки		Конкурсант вовлекает волонтера-актера в подготовку площадки и определяет его стартовое место		6	0.10
		И	Первичная коммуникация с волонтером-актером: приветствие, анонс планируемой деятельности				6	0.10
		И	Анонс КУ включает сообщение о выявленных дисбалансах				6	0.15
		И	Сообщение целесообразности и пользы выполнения КУ в указанном регионе для волонтера-актера				6	0.10
		И	Сообщение техники безопасности по выполнению предстоящих КУ (самочувствие и противопоказания)				6	0.10
		И	Даны рекомендации по применению КУ: периодичность, дозировка и условия выполнения				6	0.10
		И	Даны практические лайфхаки по внедрению КУ для формирования здоровых привычек (не менее 2-х)				6	0.20
		И	Профессиональная терминология понятна для волонтера-актера		Аспект обнуляется при использовании в речи жаргонных и просторечивых выражений, сложных терминов (без раскрытия), например: перечисление мышечных групп и т.п.		6	0.20
		И	Соблюдение санитарных норм		При выполнении упражнений в И.П. лежа (на спине, на животе), а также И.П. в упоре стоя на коленях выполняются на гимнастическом коврике; отсутствует заступ (конкурсантом или волонтером-актером) на гимнастический коврик в обуви.		6	0.10

		И	Организация рабочего пространства для проведения консультации		Аспект обнуляется если: 1) присутствует оборудование, которое не задействуется в КУ (кроме оборудования для фиксации); 2) катающиеся предметы не зафиксированы; 3) конкурсант не уточняет как безопасно положить инвентарь		6	0.10
		И	Соблюдение временного регламента КЗ при проведении консультации		Аспект обнуляется, если конкурсант затратил на демонстрацию КЗ менее 18 мин. или не более 20 мин.		6	0.10
		И	Представлен правильный порядок работы с регионом (заданные условия)				6	0.20
		И	Выполнена мобилизация верхнего/нижнего отдела тела согласно эталону		Аспект обнуляется если мобилизация не соответствует эталону/ выявленным проблемам в ходе тестирования/ есть ошибки в проведении тестов / не учтен результат тестирования в подборе упражнений. Для верхнего отдела: мобилизация ГОП в любой плоскости (1 упр.); мобилизация ГОП через дыхательное упражнение (1 упр.); мобилизация плечевого сустава или лопатки (1 упр.). Для нижнего отдела: мобилизация стопы или голеностопного сустава (1 упр.); мобилизация ТБС (1 упр.); мобилизация поясницы (1 упр.)		6	0.50

		И	Содержание выполняемых упражнений учитывает заданные условия и способствует мобилизации всего тела		Аспект обнуляется, если упражнения не соответствуют эталону/ выявленным проблемам в ходе тестирования/ есть ошибки в проведении тестов / не учтен результат тестирования в подборе упражнений. 1. Название упражнения; 2. Демонстрация ИП и техники выполнения; 3. Сообщение методических указаний (без учета объема).		6	2.00
		И	Вытяжение позвоночника		Два упражнения		6	0.20
		И	Содержание выполняемых упражнений учитывает заданные условия и способствует вытяжению позвоночника		Аспект обнуляется, если упражнения не соответствуют эталону/ выявленным проблемам в ходе тестирования/ есть ошибки в проведении тестов / не учтен результат тестирования в подборе упражнений. 1. Название упражнения; 2. Демонстрация ИП и техники выполнения; 3. Сообщение методических указаний (без учета объема). Вычесть все баллы, если проблема региона определена не верно или нет соответствия структуре		6	2.00

		И	Все корректирующие упражнения на короткую мышцу соответствуют заданной структуре: МФР (1 упр.); силовое упражнение; стрейчинг (1 упр.)		Аспект обнуляется, если упражнения не соответствуют эталону/ выявленным проблемам в ходе тестирования/ есть ошибки в проведении тестов / не учтен результат тестирования в подборе упражнений. 1. Название упражнения; 2. Демонстрация ИП и техники выполнения; 3. Сообщение методических указаний (без учета объема). Аспект обнуляется, если проблема региона определена не верно, не верно / не в полном объеме определены мышцы участвующие		6	0.40
		И	Содержание выполняемых упражнений учитывает выявленную проблематику и способствует ее коррекции (работа с короткой мышцей)		Вычесть все баллы, если проблема региона определена не верно или содержание упражнений не позволяет произвести коррекцию на данном этапе		6	2.00
		И	Все корректирующие упражнения на длинную мышцу соответствуют заданной структуре: МФР (1 упр.); упражнение изолированное статическое в открытой кинетической цепи; упражнение динамическое в открытой кинетической цепи; упражнение статическое в закрытой кинетической цепи; упражнение динамическое в закрытой кинетической цепи; стабилизация / фиксация - функциональное упражнение, в котором работает длинная мышца		Аспект обнуляется, если упражнения не соответствуют эталону/ выявленным проблемам в ходе тестирования/ есть ошибки в проведении тестов / не учтен результат тестирования в подборе упражнений. 1. Название упражнения; 2. Демонстрация ИП и техники выполнения; 3. Сообщение методических указаний (без учета объема). Вычесть все баллы, если проблема региона определена не верно		6	0.60

		И	Содержание выполняемых упражнений учитывает выявленную проблематику и способствует ее коррекции (работа с короткой мышцей)		Аспект обнуляется, если упражнения не соответствуют эталону/ выявленным проблемам в ходе тестирования/ есть ошибки в проведении тестов / не учтен результат тестирования в подборе упражнений. Вычесть все баллы, если проблема региона определена не верно или содержание упражнений не позволяет произвести коррекцию на данном этапе		6	2.00
		И	Содержание выполненных корректирующих/общеразвивающих упражнений соответствует методическим рекомендациям по дозировке				6	0.30
		И	Корректирующие упражнения сопровождаются методическими указаниями и помощью волонтеру-актеру для правильного выполнения		Вычесть все баллы, если МУ не приводят к улучшению техники выполнения		6	1.00
		И	Качественная демонстрация конкурсантом всех корректирующих упражнений				6	0.80
		И	Свойства оборудования использованы целесообразно		отягощение - 0,20; сопротивление - 0,20; нестабильность - 0,20; габаритные размеры - 0,20; упругость - 0,20		6	1.00
		И	Рациональное использование оборудования при проведении корректирующих упражнений		Аспект обнуляется, если конкурсант подготовил инвентарь, оборудование и не использовал его при демонстрации			0.20
		И	Музыкальное сопровождение соответствует выполняемым двигательным действиям в КУ		Вычесть все баллы за отсутствие или не соответствие музыки при проведении КУ		6	0.20

		И	Отсутствие штрафных санкций к конкурсанту за нарушения правил ТБ во время подготовки и проведения КУ		При наличии красной карточки отстранение конкурсанта от выполнения задания		6	0.05
		И	Демонстрация анти эталонов выполнения КУ (не менее 3-х)				6	0.30
		И	Контроль за количеством выполняемых упражнений (секундомер, счет)		Вычесть все баллы при формализации		6	0.10
		И	Демонстрация конкурсного задания в пределах демонстрационной зоны		Аспект обнуляется, если конкурсант вышел за пределы демонстрационной зоны за необходимым инвентарем для демонстрации КЗ		6	0.05
		И	Приведение площадки в порядок после демонстрации конкурсного задания при проведении корректирующих упражнений (без напоминания со стороны экспертов)		Аккуратное возвращение используемого в ходе демонстрации КЗ инвентаря на исходное место, руководство волонтером или самостоятельная деятельность по уборке площадки; закрытие ранее открытых программ или мультимедийного контента на интерактивной доске (если это необходимо)		6	0.05
		С	Речь				6	0.50
				0	Речь неразборчива, тихая, полностью нарушается логическая цепочка в построении предложения			
				1	Речь четкая, громкая, могут присутствовать слова паразиты, мысль может иметь незаконченный характер, наличие неоправданно длительных пауз между сообщаемой информацией			
				2	Речь четкая, громкая, но мысль может иметь незаконченный характер			
				3	Четкая, громкая, грамотная			

		С	Использование визуализации в процессе работы с волонтером-актером				6	0.20
				0	Визуализация отсутствует			
				1	Визуализация присутствует, но конкурсант ее не использует во время демонстрации КЗ и запуска музыкального сопровождения			
				2	Визуализация присутствует, конкурсант ее использует во время демонстрации КЗ и запуска музыкального сопровождения			
				3	Визуализация присутствует, конкурсант ее использует для проведения сравнительного анализа результатов тестирования и запуска музыкального сопровождения			

Ж Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом 16.00

1	Структура и содержание марафона (описание 4-6 дней)							
---	---	--	--	--	--	--	--	--

		И	Содержание марафона соответствует заданным условиям		При обнулении аспекта, далее содержание марафона не оценивается		7	0.10
		И	Наличие названия каждого дня марафона соответствует заданной теме		Предвосхищает запланированные виды деятельности. Названия не повторяются		7	0.10
		И	Наличие даты и времени проведения каждого дня марафона				7	0.05
		И	Наличие плана с указанием видов работ проведения каждого дня марафона (теория и практика)		Информация представлена для 4-х дней - 0,60; для 5-ти дней - 0,80; для 6-ти дней - 1,00. Аспект обнуляется, если деятельность повторяется / дублируется или не учитывает 30% изменений		7	1.00
		И	Каждый день марафона содержит информацию о порядке подготовке к нему: инвентарь, помещение и т.д.		Информация представлена для 5-ти дней - 0,05; для 6-ти дней - 0,10		7	0.10
		И	Описаны условия доступа к марафону		Форма участия: онлайн или в записи, использования какой ВКС платформы, ссылка на личный кабинет, нужно пройти регистрацию		7	0.10
2	Видео первого дня марафона							
		И	Продолжительность видео-марафона первого дня имеет продолжительность не менее 15 и не более 20 минут		При обнулении аспекта, далее видео-марафона первого дня не оценивается		7	0.05
		И	Содержание видео первого дня соответствует теме марафона (заданным условиям)		При обнулении аспекта, далее содержание видео первого дня не оценивается		7	0.05
		И	Наличие приветствия		Сообщено кто и зачем обращается к клиентам?		7	0.05
		И	Сообщение направленности на целевую аудиторию		Для кого предназначен марафон, для кого может подойти?		7	0.05
		И	Сообщение значения (важности)		Зачем нужен марафон (обозначены болевые точки)		7	0.20

		И	Сообщение планируемых результатов		Что получит клиент после марафона		7	0.05
		И	Анонс содержания марафона		Что будет происходить на марафоне, что нужно приготовить перед началом марафона		7	0.10
		И	Опыт проведения марафонов		Опыт проведения и результаты клиентов прошедших марафон представлен визуально (видео или фото сравнения) - 0,5; озвучены - 0,10		7	0.50
		И	Почему клиент должен выбрать именно Вас		Обозначены преимущества, плюсы, особенности, идея возникновения марафона и т.д.		7	0.10
		И	Содержание теоретической части соответствует заданной структуре		Обозначение основных "болевых" точек связанных с темой марафона, причин их возникновения и проектирование путей их устранения		7	1.00
		И	Проведение экспресс-диагностики /опроса		Данный аспект подлжит оценке если результаты тестов/ анкет/ опросников и т.п. будут интерпретированы - 0,10 и использованы для выстраивания дальнейшей деятельности - 0,60		7	0.60
		И	Количество упражнений практической части соответствуют содержанию марафона		3 и менее - 0,00; 4 упражнения - 0,30; 5 упражнений - 0,40; 6 упражнений - 0,50		7	0.50
		И	Качественный показ всех двигательных действий (практической части)				7	0.15
		И	Методические указания способствующие правильности выполнения упражнений (практической части)		Даны для каждого упражнения, в доступной форме и соответствуют технике двигательного действия и обеспечивают соблюдение ТБ. 2-3 упражнения - 0,15; 4-5 упражнений - 40; 6 упражнений - 0,60		7	0.60
		И	Озвучивание мотиваторов (подбадривания, похвала, стимулирование и т.п.) в процессе проведения практической части		Присутствует на протяжении всего времени демонстрации упражнений		7	0.10

		И	Ориентирует клиента на количество повторений для каждого упражнения				7	0.10
		И	Наличие музыкального фона в практической части первого дня марафона		Соответствует специфике выполняемых действий и создает благоприятный эмоциональный фон		7	0.10
		И	Содержание заключительной части соответствует заданной структуре		Подведение итогов (обобщение материалов) - 0,05; анонс подготовки к следующему дню марафона - 0,05		7	0.10
		И	Наличие логических переходов между структурными частями марафона		Нет ощущения раздельности, присутствует лаконичность в изложении и взаимосвязь при переходе от теории к практике		7	0.10
		И	Наличие презентации в видео первого дня марафона соответствующего заданной теме		Презентация включает в себя: самопрезентацию, диагностику и ее результаты, теоретическую часть, практическую часть, заключительная часть. Вычесть по 0,15 за каждое несоответствие		7	0.75
		И	Информация о покупке полного курса				7	0.10
		И	Текстовая информация, транслируемая в видео не зачитывается ведущим полностью, а выступает как опора или дополнение для аудитории				7	0.05
		С	Речь	0	Речь не разборчива, присутствуют слова паразиты, уменьшительно-ласкательные суффиксы, полностью нарушена логическая цепочка в построении предложений		7	0.40
				1	Речь разборчивая, присутствуют слова паразиты, частичное нарушение логической цепочки в построении предложения			

				2	Речь четкая, грамотная, разборчивая, отсутствуют слова паразиты и уменьшительно-ласкательные суффиксы, четкое построение логической цепочки предложений			
				3	Речь четкая, грамотная, разборчивая, отсутствуют слова паразиты и уменьшительно-ласкательные суффиксы, присутствует варьирование тона, расстановка акцентов в речи, четкое построение логической цепочки предложений			
		С	Спикер создает ощущение присутствия аудитории				7	0.20
				0	ведет монолог, как лекцию			
				1	ведет монолог с опорой на примеры, интересные факты			
				2	создает впечатление коммуникации с реальной аудиторией через ответы на вопросы из виртуального чата, однако ответы односложны и не применяются/ не связаны для подачи дальнейшей информации			
				3	создает впечатление коммуникации с реальной аудиторией через ответы на вопросы из виртуального чата, при ответе на которые опирается на примеры, интересные факты			
3	Рекламный контент (видео, текст и т.д.)							
		И	Промотренировка соответствует теме марафона и имеет продолжительность не более 10 минут		При обнулении аспекта, далее видео промо-тренировки не оценивается		7	0.05
		И	Комплекс упражнений уникален (отличается от упражнений видео первого дня)		Аспект обнуляется, если упражнения не соответствуют теме марафона, далее содержание не оценивается		7	0.10

		И	Количество упражнений промотренировки соответствующих теме марафона		5 упражнений - 0,30; 6 упражнений - 0,50. Аспект обнуляется, если упражнения не соответствуют теме марафона, далее содержание не оценивается		7	0.50
		И	Конкурсант представил разнообразие двигательной активности		Промотренировка сочетает несколько видов двигательной активности взаимосвязанных друг с другом по теме марафона с учетом анонса		7	1.20
		И	Качественный показ всех двигательных действий		Аспект обнуляется, если упражнения не соответствуют теме марафона, далее содержание не оценивается		7	0.15
		И	Начало промотренировки включает краткое содержание актуальности (что, зачем и когда) позволяющее понять ее применение		Аспект обнуляется, если упражнения не соответствуют теме марафона, далее содержание не оценивается		7	0.10
		И	Методические указания способствующие правильности выполнения упражнений (практической части)		Даны для каждого упражнения, в доступной форме и соответствуют технике двигательного действия и обеспечивают соблюдение ТБ. 2-3 упражнения - 0,15; 4-5 упражнений - 40; 6 упражнений - 0,60		7	0.60
		И	Озвучивание мотиваторов (подбадривания, похвала, стимулирование и т.п.) в процессе проведения практической части		Присутствует на протяжении всего времени демонстрации упражнений		7	0.20
		И	Ориентирует клиента на количество повторений для каждого упражнения		Количество повторений обозначено перед началом выполнения всех упражнений и присутствует текстовая информация по количеству повторений для каждого упражнения / количество повторений обозначено в начале выполнения каждого упражнения		7	0.15
		И	Наличие музыкального фона в практической части первого дня марафона		Соответствует специфике выполняемых действий		7	0.10

		И	Наличие гайда по теме марафона		Найден в интернете - 0,05 Создан участником самостоятельно - 1,00		7	1.00
		И	Наличие чек-листа по теме марафона		Найден в интернете - 0,05 Создан участником самостоятельно - 0,50		7	0.50
		И	Наличие рецептов по теме марафона, созданного участником самостоятельно		Найден в интернете - 0,05 Создан участником самостоятельно без картинок/рисунков - 0,40 Создан участником самостоятельно с картинкой/рисунком - 0,50 Создан участником самостоятельно с опорой на картинки/рисунки позволяющие идентифицировать этапы его создания - 1,00		7	1.00
4	Содержание сайта							
		И	Продукт опубликован		Продукт не подлежит оценке, если публикация отсутствует		7	0.05
		И	Продукт представлен в виде лэндинга или сайта		Лэндинг (одностраничный сайт)- 0,05; Многостраничный сайт: 3 и более переходов на разные страницы - 0,50; 2 перехода на разные страницы - 0,30; 1 переход на разные страницы - 0,10		7	0.50
		И	Наличие блока "Меню"		Аспект обнуляется, если в меню отсутствуют кликабельные кнопки		7	0.05
		И	Наличие заголовков / подписей позволяет понять начало каждого отдельного блока / выложенного продукта				7	0.10
		И	Наличие информации для клиента об особенностях курса		Помогает понять: - подходит ли ему данный курс (освящение болевых точек); - противопоказания / ограничения		7	0.20
		И	Наличие блока "Обратная связь или контакты"				7	0.05

		И	Содержание блока "Обратная связь или контакты"		Содержит контактную информацию для связи с ведущим марафона или с отделом продаж (менеджером), описаны дни и часы работы, представлены разные формы связи: телефон, почта, мессенджеры		7	0.05
		И	Наличие блока "Новостная лента"				7	0.05
		И	Содержание блока "Новостная лента"		Аспект подлежит оценке если представлено не менее 3-х новостей, которые связаны с темой марафона. Содержание должно отражать будущие или прошедшие события, описывая рекламу событий. Каждая новость должна иметь не менее 5 распространенных предложений		7	0.20
		И	Наличие блока "Акции"				7	0.05
		И	Содержание блока "Акции"		Каждая акция должна иметь разнообразные идеи и условия для участия, сроки проведения, конкретную информацию связанную с тематикой марафона. 3 акции созданные по всем условиям - 0,30; 2 акции созданные по всем условиям - 0,15; 1 акция созданная по всем условиям - 0,05		7	0.30
		И	Наличие блока "Картинки и галереи"				7	0.05
		И	Содержание блока "Картинки и галереи"		Картинки или галерея должны позволять познакомиться с разнообразием деятельности на курсе - 0,05; результатами клиентов - 0,05		7	0.10
		И	Наличие блока "Команда"				7	0.05

		И	Содержание блока "Команда"		Включает описание спикеров не менее 3-х, привлекаемых для реализации полного курса с описанием их функционала (сферы деятельности) - роль на курсе; опыта работы; для каждого члена команды подобрано фото		7	0.20
		И	Наличие блока "Отзывы"				7	0.05
		И	Содержание блока "Отзывы"		Не менее 3-х отзывов, которые содержат обратную связь: об участие в полном курсе; об участие в марафоне; о полезности тренировок. Каждый отзыв должен быть целостным и иметь не менее 5 распространенных предложений		7	0.20
		И	Для каждого отзыва подобрана визуализация с указанием имени и города респондента				7	0.05
		И	Кнопки навигации кликабельны		Каждая кнопка на странице имеет якорь или переход на другую страницу		7	0.05
		И	Все кнопки имеют русско-язычный формат				7	0.05
		И	Творческий подход к оформлению визуального ряда сайта		Применение оригинальных (собственных) фото не менее 3-х - 0,10; Применение фото из интернета - 0,05		7	0.10
		И	Содержание описанных вариантов участия в полном курсе		Анонс предлагаемых услуг для каждого варианта участия с указанием ценовой политики из которого клиенту должно быть понятно что он получит в случае приобретения выбранного пакета: 1 вариант - 0,05; 2 варианта - 0,10; 3 варианта - 0,15; 4 варианта - 0,20		7	0.20

		С	Грамотность оформления сайта и визуального контента (презентации)				7	0.20
				0	Наличие ошибок при оформлении сайта и презентации			
				1	Отсутствие орфографических ошибок			
				2	Грамотное оформление при наличие одной- двух стилистических ошибок			
				3	Отсутствие орфографических и стилистических ошибок в оформлении сайта и презентации			

Итого

100.00

Перечень профессиональных задач

1	Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.
2	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки.
3	Проведение занятий физической культурой и спортом.
4	Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования.
5	Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования.
6	Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке.
7	Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ
регионального этапа чемпионата Ленинградской области

по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» Общая информация	
Период проведения	25.03.2024 – 29.03.2024
Место проведения и адрес площадки	ГБПОУ ЛО «Гатчинский педагогический колледж им. К.Д. Ушинского», город Гатчина, улица Роцинская, дом 7
ФИО Главного эксперта	Шилова Мария Владимировна
Контакты Главного эксперта	телефон: 8-911-761-27-39 почта: mariashilova1996@gmail .com

Д-2 / «25» марта 2024 г.

10:00-12:00	Приемка ГЭ площадок А и Б проведения соревнований
12:00-13:30	Регистрация экспертов. Инструктаж экспертов по ОТ.
	Ознакомление экспертов с конкурсной документацией.
	Ознакомление экспертов с критериями оценивания.
13.30-14.00	Обед
14.00-16.00	Внесение 30% изменений в конкурсные задания.
	Распределение судейских бригад. Распределение судейских ролей.
	Регистрация и инструктаж волонтеров-актеров
16.00-18.00	Подготовка оценочных ведомостей.
18.00-19.00	Ужин

Д-1 / «26» марта 2024 г.

08:00-09:00	Завтрак
09:00-09:45	Регистрация экспертов и конкурсантов на площадке.
09:45-10:15	Инструктаж экспертов и конкурсантов по ОТ.
10:15-13:15	Ознакомление конкурсантов с конкурсной документацией.
13:15-13:30	Жеребьевка на распределение рабочих мест.
13:30-14:00	Обед
14:00-14:30	Регистрация, инструктаж и жеребьевка волонтеров-операторов
14:30-18:30	Знакомство конкурсантов с рабочими местами и площадкой.
18:30-19:00	Ужин

Д1 / «27» марта 2024 г.

07:00-08:00	Завтрак
08:00-08:15	Регистрация экспертов и конкурсантов на площадке. Инструктаж экспертов, конкурсантов, волонтеров по ОТ.
08:15-08:40	Брифинг, объяснение конкурсного задания. Жеребьевка волонтеров-актеров
08:40-13:10	Модуль Д. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования: <i>Этап 1.</i> Подготовительное время («до прихода клиента») – 30 минут. <i>Этап 2.</i> Работа с клиентом – 120 минут.

	<i>Этап 3. Обработка данных и составление программы корректирующей направленности – 120 минут.</i>
13:10-13.40	Обед
13:40-16:00	Модуль Е. Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке <i>Время на подготовку площадки (на 1 конкурсанта): 3 минуты.</i> <i>Время на демонстрацию задания (на 1 конкурсанта): 20 минут.</i>
16:00-16:10	Брифинг, объяснение конкурсного задания
16:10-19:30	Модуль В. Проведение занятий физической культурой и спортом <i>Лимит времени на выполнение задания: 90 минут.</i> <i>Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта): 3 минуты.</i> <i>Лимит времени на представление (на 1 конкурсанта): 15 минут.</i>
19:30-20:00	Ужин
20:00-22:00	Работа экспертов по оценке модулей.
Д2 / «28» марта 2024 г.	
07:00-08:00	Завтрак
08:00-08:15	Регистрация экспертов и конкурсантов на площадке. Инструктаж экспертов, конкурсантов, волонтеров по ОТ.
08:15-08:30	Брифинг, объяснение конкурсного задания.
08:30-12.20	Модуль Б. Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки <i>Лимит времени на выполнение задания: 100 минут.</i> <i>Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта): 5 минут.</i> <i>Лимит времени на представление (на 1 конкурсанта): 15 минут.</i>
12:20-12:50	Обед
12:50-13:00	Брифинг, объяснение конкурсного задания.
13:00-18:00	Модуль Ж. Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом. <i>Время на выполнение модуля - 300 минут.</i>
18:00-19:00	Ужин
19:00-21:00	Работа экспертов по оценке модулей.
Д3 / «29» марта 2024 г.	
08:00-09:00	Завтрак
09:00-09:15	Регистрация экспертов и конкурсантов на площадке. Инструктаж экспертов, конкурсантов, волонтеров по ОТ.
09:15-09:30	Брифинг, объяснение конкурсного задания.
09:30-11.00	Модуль Г. Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования <i>Лимит времени на выполнение задание: 90 минут.</i>
11:00-12:30	Работа экспертов по оценке модулей.
12:30-13:00	Обед
13:00-16:00	Внесение результатов оценки в систему ЦСО, проверка внесенных данных с экспертами-наставниками.

ОПИСАНИЕ
КОМПЕТЕНЦИИ
«Физическая культура,
спорт и фитнес»

Наименование компетенции: Физическая культура, спорт и фитнес

Формат участия в соревновании: индивидуальный

Описание компетенции.

Компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес» включает в себя квалификационные требования профессиональных стандартов кодов «05. Физическая культура и спорт», «01. Образование»: учитель физической культуры, педагог по физической культуре, учитель адаптивной физической культуры, педагог по адаптивной физической культуре, тренер-преподаватель, специалист по продвижению фитнес услуг, тренер по адаптивной физической культуре и спорту; специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних; спортивный судья, специалист по антидопинговому обеспечению, специалист в области нутрициологии.

Стратегические задачи и пути развития компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» идут в направлении национальной цели «Сохранение населения, здоровья и благополучия людей» и увеличения к 2030 году доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 %.

Эксперты компетенции непосредственно участвуют в реализации национальных проектов и государственных программ Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», «Демография» и федеральном проекте «Содействие Занятости», занимаются профориентацией школьников в сфере физической культуры и спорта, развивают экспертные сообщества в России и дружественных странах, осуществляют работу с партнерами в сфере производства спортивного оборудования и новых спортивно-оздоровительных технологий, обеспечивают квалифицированными кадрами в сфере образования, физической культуры, спорта и фитнеса с учетом запроса работодателей и социальных партнеров, создают высокотехнологичные СЦК, мастерские по компетенции и условия для обновления материально-технической базы образовательных организаций с учетом современных трендов в сфере образования, физической культуры, спорта и фитнеса.

Физическая культура, адаптивная физическая культура, спорт и фитнес, как социальный феномен оказывают в процессе общественного развития весомое влияние на экономику, бизнес, культуру, образование, политические и международные отношения. Вклад в достижение национальных целей осуществляется в соответствии со стратегией улучшения качества жизни населения путем концентрации усилий на

формировании физической культуры личности в обществе. Одним из важнейших факторов образа жизни человека является адекватная двигательная активность и без ее коррекции невозможно достичь необходимых целей в увеличении продолжительности и качества жизни человека.

Специалист по физической культуре, адаптивной физической культуре, спорту и фитнесу, имеет неразрывную взаимосвязь с образованием, здравоохранением, культурой и выступает составным компонентом современного полноценного стандарта жизни, как специалиста, обеспечивающего социальную инфраструктуру.

Специалисты по физической культуре, адаптивной физической культуре, спорту и фитнесу входят в топ 100 самых востребованных профессий, в некоторых регионах тренер по адаптивной физической культуре входит в топ 50 востребованных специалистов. Это свидетельствует о том, что сфера физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры, фитнеса нуждается в высококвалифицированных специалистах данного профиля, и подготовка таких кадров требует современного научно-методического и технического обеспечения.

Технологии, применяемые в профессиональной деятельности специалиста Компетенции, делятся на 4 группы: общепрофессиональные технологии, технологии здоровье сберегающей и здоровье укрепляющей направленности, технологии спортивно-двигательной активности и технологии физкультурно-оздоровительной направленности.

а. **Общепрофессиональные технологии:**

– *технологии формирования когнитивных навыков:* технологии саморазвития, организованности и управленческих навыков, решение нестандартных задач и нацеленность на результат;

– *технологии формирования профессионально-поведенческих навыков:* коммуникативные и межличностные навыки, межкультурное взаимодействие; интеграция лиц с ОВЗ в социальные процессы;

– *технологии формирования цифровых навыков:* обработка и анализ данных, виртуальные тренировочные комплексы, технологии спортивно-двигательной активности;

– *технологии диагностики и тестирования физических кондиций:* методики определения уровня физического развития, функционального состояния, физической работоспособности и физической подготовленности;

– *технологии построения тренировочного процесса.*

б. Технологии физкультурно-оздоровительной направленности – здоровье сберегающие технологии для сохранения и улучшения здоровья и коррекционные технологии.

Современная модель подготовки специалистов учитывает запрос рынка труда и специалист после окончания учебного заведения может работать не только в общеобразовательной и спортивной школе по разным видам спорта, и формам двигательной активности, но и в дошкольных учреждениях, в военных структурах, полиции, реабилитационно-оздоровительных и фитнес-центрах, осуществлять услуги в области силовой подготовки, нутрициологии, мышечной релаксации, работать с разными категориями граждан: дети, взрослые, пожилые, лицами с нарушения здоровья и инвалидностью.

Нормативные правовые акты

Поскольку Описание компетенции содержит лишь информацию, относящуюся к соответствующей компетенции, его необходимо использовать на основании следующих документов:

- **ФГОС СПО:**

49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре и спорту); 11 августа 2014 г. № 976, Министерство образования и науки Российской Федерации;

49.02.01 Физическая культура (квалификация: учитель физической культуры); 27 октября 2014 г. № 1355, Министерство образования и науки Российской Федерации;

49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре и спорту); 11 ноября 2022 г. № 968, Министерство Просвещения Российской Федерации;

49.02.02 Адаптивная физическая культура (квалификация: педагог по адаптивной физической культуре и спорту); 11 августа 2014 г. № 977, Министерство образования и науки Российской Федерации;

49.02.02. Адаптивная физическая культура (квалификация: педагог по адаптивной физической культуре и спорту); 28 августа 2023 г. № 640, Министерство Просвещения Российской Федерации;

49.02.03 Спорт (квалификация: тренер по виду спорта); 21 апреля 2021 г., № 193, Министерство просвещения Российской Федерации.

- **Профессиональный стандарт:**

05.002 Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; 2 апреля 2019 г. № 199н, Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации;

05.003 Тренер; 28 марта 2019 г. № 191н, Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации;

05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и спорту; 2 апреля 2019 г. № 197н, Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации;

05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта; 21 апреля 2022 г. № 237н, Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации;

05.007 Спортивный судья; 28 марта 2019 г. № 193н, Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации;

05.008 Руководитель организации (подразделения организации) осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; 29 октября 2015 г. № 798н, Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации;

05.010 Специалист по антидопинговому обеспечению; 18 февраля 2016 г. № 73н, Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации;

05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг; 24 декабря 2020 г. № 950н, Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации;

05.014 Оператор тренировочного и соревновательного процессов с использованием электронных и технических устройств; 30 марта 2021 г. № 159н; Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации;

01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель); 8 октября 2013 г. № 544н; Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации;

01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых; 22 сентября 2021 г. № 652н; Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации.

- ЕТКС: Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»; 26 августа 2010 г. №761н, Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации.

- СанПин: Санитарные правила и нормы САНПИН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; 28 января 2021

г. №2, Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

- Квалификационные характеристики (профессиограмма)

**1) Квалификационная характеристика выпускника 49.02.01
Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре)**

После завершения обучения выпускник будет уметь:

1. Организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия и руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта:

- определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия;
- проводить учебно-тренировочные занятия;
- руководить соревновательной деятельностью спортсменов;
- осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;
- анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью;
- проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию;
- подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь;
- оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

2. Организовывать физкультурно-спортивную деятельность различных возрастных групп населения:

- определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения;
- мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности;
- организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом;
- оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

3. Методически обеспечить организацию физкультурной и спортивной деятельности:

- разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
- разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;
- систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов;
- оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений;
- участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

2) Квалификационная характеристика выпускника 49.02.01 Физическая культура (квалификация: учитель физической культуры)

После завершения обучения выпускник будет уметь:

1. Преподавать физическую культуру по основным общеобразовательным программам:

- определять цели и задачи, планировать учебные занятия;
- проводить учебные занятия по физической культуре;
- осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения;
- анализировать учебные занятия;
- вести документацию, обеспечивающую процесс обучения по физической культуре.

2. Организовывать и проводить внеурочную работу и занятия по программам дополнительного образования в области физической культуры:

- определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия;
- проводить внеурочные мероприятия и занятия;
- мотивировать обучающихся, родителей (лиц их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности;
- осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся;
- анализировать внеурочные мероприятия и занятия;

- вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности;

3. Методически обеспечить процесс физического воспитания:

- выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учётом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся;

- систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов;

- оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений;

- участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

3). Квалификационная характеристика выпускника 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре и спорту)

После завершения обучения выпускник будет уметь:

1. Организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу

- планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу;

- организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях;

- организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;

- организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта;

- организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;

- проводить работу по предотвращению применения допинга;

2. Методически обеспечивать организацию физкультурной и спортивной деятельности:

- разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы;

- систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;

- оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов;

- осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта;

3. Организовывать и проводить виды деятельности по выбору:

а) преподавать по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта:

- определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта;

- проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта;

- осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности;

- вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую учебные занятия;

- осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам;

б) преподавать физическую культуру по основным общеобразовательным программам:

- определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре;

- проводить учебные занятия по физической культуре;

- осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура»;

- вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста;

- организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры;

в) организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, рекреационные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп:

- определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп;

- проводить занятия с населением различных возрастных групп;
- осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;
- осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;
- осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

4) *Квалификационная характеристика выпускника 49.02.02 Адаптивная физическая культура (квалификация: педагог по адаптивной физической культуре и спорту)*

После завершения обучения выпускник будет уметь:

1. Организовывать физкультурно-спортивную деятельность лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия;
- мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности;
- организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий;
- организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом;
- оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

2. Организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия и руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта:

- определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия;
- проводить учебно-тренировочные занятия;
- руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта;

- осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;
- анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью;
- проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта;
- подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь;
- оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

3. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта;
- разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья;
- систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов;
- оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др;
- участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

5) Квалификационная характеристика выпускника 49.02.03 Спорт (квалификация: тренер по виду спорта)

После завершения обучения выпускник будет уметь:

1. Организовывать и проводить спортивную подготовку и судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта:

- планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта;
- проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта;

- осуществлять педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;
- анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта;
- организовывать соревновательную деятельность занимающихся по избранному виду спорта;
- вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую тренировочный процесс и соревновательную деятельность;
- проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию;
- проводить мероприятия по антидопинговой подготовке спортсменов;
- осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта;
- организовывать судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта.

2. Преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта:

- планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам;
- проводить и анализировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам;
- организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- проводить набор и отбор в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности;
- проводить мероприятия по обеспечению безопасности и профилактике травматизма;
- проводить мероприятия по укреплению и развитию материально-технической базы образовательной организации дополнительного образования;
- анализировать физкультурно-спортивную работу в образовательной организации дополнительного образования.

3. Методически обеспечить спортивную подготовку и дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта:

- разрабатывать методическое обеспечение спортивной подготовки и реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта;

- измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки;
- систематизировать передовой опыт физкультурно-спортивной работы на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности тренеров;
- оформлять методические материалы, в том числе с использованием информационных технологий;
- участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта.

Перечень профессиональных задач специалиста по компетенции определяется профессиональной областью специалиста и базируется на требованиях современного рынка труда к данному специалисту.

№ п/п	Виды деятельности/трудовые функции
1	Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом
2	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки
3	Проведение занятий физической культурой и спортом
4	Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования
5	Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования
6	Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке
7	Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом

Инструкция по заполнению матрицы конкурсного задания

Столбец 1 «Обобщенная трудовая функция» - обобщённая трудовая функция принимается из Профстандарта. Обобщенные трудовые функции берутся только те, которые соответствуют требованиям к образованию, обучению и к опыту практической работы участников чемпионата (1-2 уровень/1-3 разряд).

Столбец 2 «Трудовая функция» - принимаются из Профстандарта и соответствуют обобщенной трудовой функции.

Столбец 3 «Знания, умения, трудовые действия и профессиональные компетенции по видам деятельности» - принимаются из Профстандарта и ФГОС СПО в соответствии с трудовой функцией.

Столбец 4 «Модуль» - модуль/ модули разрабатываются под каждую трудовую функцию/функции с обязательной проверкой знаний, умений и трудовых действий соответствующей трудовой функции.

Столбец 5 «Инвариант/вариатив» - необходимость и важность выполнения каждого модуля. Инвариант – обязательное выполнение модуля для всех регионов, вариатив - возможность выбора модуля (ей) регионом в зависимости от важности, потребностей и запросов работодателей.

Столбец 6 «ИЛ» - потребность в основном, вспомогательном оборудовании, расходных материалах, личных инструментах конкурсанта, необходимых для выполнения конкурсного задания. Заполняется для инвариантной и вариативной частей.

Столбец 7 «КО» - список аспектов, по которым проверяется модуль с максимально возможным количеством баллов, получаемых за модуль, Общая сумма баллов по всем модулям, включая вариативную часть, должна составлять 100.

**Заполнение раздела Соответствие Конкурсного задания компетенции
Тарифно-квалификационной характеристики рабочей
профессии/должности служащего с возможностью присвоения разряда**

При заполнении Листа согласования, в Таблицу 1 необходимо вписать название компетенции, ФГОС СПО (с кодом), указанным в Описании компетенции и конкурсном задании, выбранную, в соответствии с ФГОС СПО, рабочую профессию/должность служащего и разряд/класс/категорию (если применяется).

Перед работой над Таблицей 2 необходимо заполнить листы Характеристика работ, Должен знать и Примеры работ.

В таблице на листе Характеристика работ указывается Характеристика работ из Тарифно-квалификационной характеристики выбранной рабочей профессии/должности служащего, Модули конкурсного задания, в рамках которых осуществляются данные виды работ, и сформулированное конкурсное задание по данным модулям.

В таблице на листе Должен знать, в 1 столбце, указываются знания из Тарифно-квалификационной характеристики, в третьем столбце указываются знания из Перечня профессиональных задач специалиста (Таблица 1 Конкурсного задания компетенции), соответствующие или идентичные знаниям из столбца 1. В столбце 2 прописываются соответствующие разделы Перечня профессиональных задач.

Лист Примеры работ заполняется в том случае, если соответствующий раздел есть в Тарифно-квалификационной характеристике. В этом случае в 1 столбец вписываются примеры работ из Тарифно-квалификационной характеристики, во второй столбец вписываются те примеры работ, которые реализуются в ходе выполнения Конкурсного задания компетенции

В таблицу 2 на Листе согласования заносятся наименование выбранной рабочей профессии/должности, разряд/класс/категорию (если применяется), модули Конкурсного задания, в рамках которых реализуются требования Тарифно-квалификационной характеристики, максимальное количество

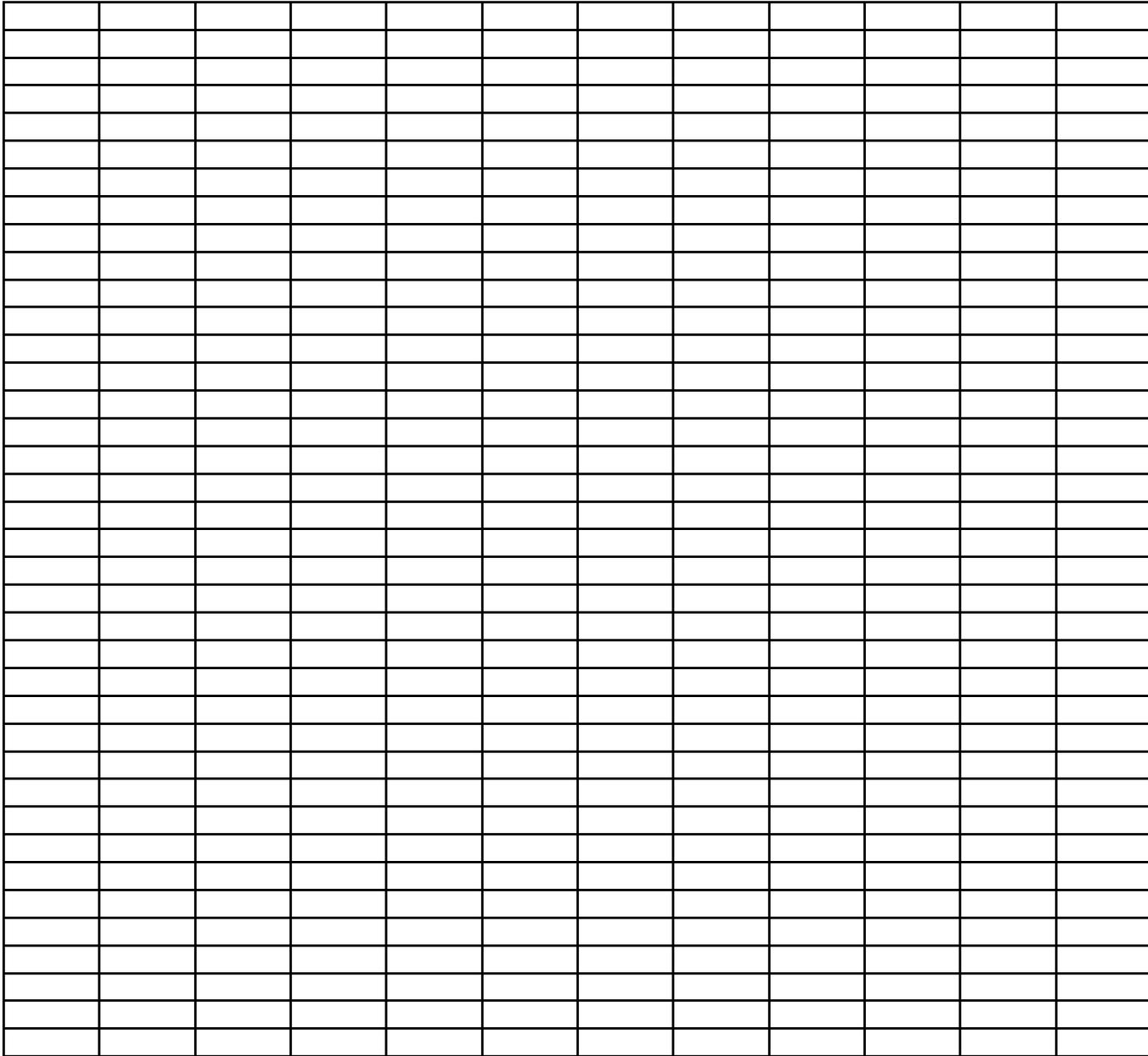
баллов по данным модулям, а также количество баллов, которое необходимо набрать для присвоения профессии рабочего/должности служащего и соответствующего разряда/класса/категории (если применяется).

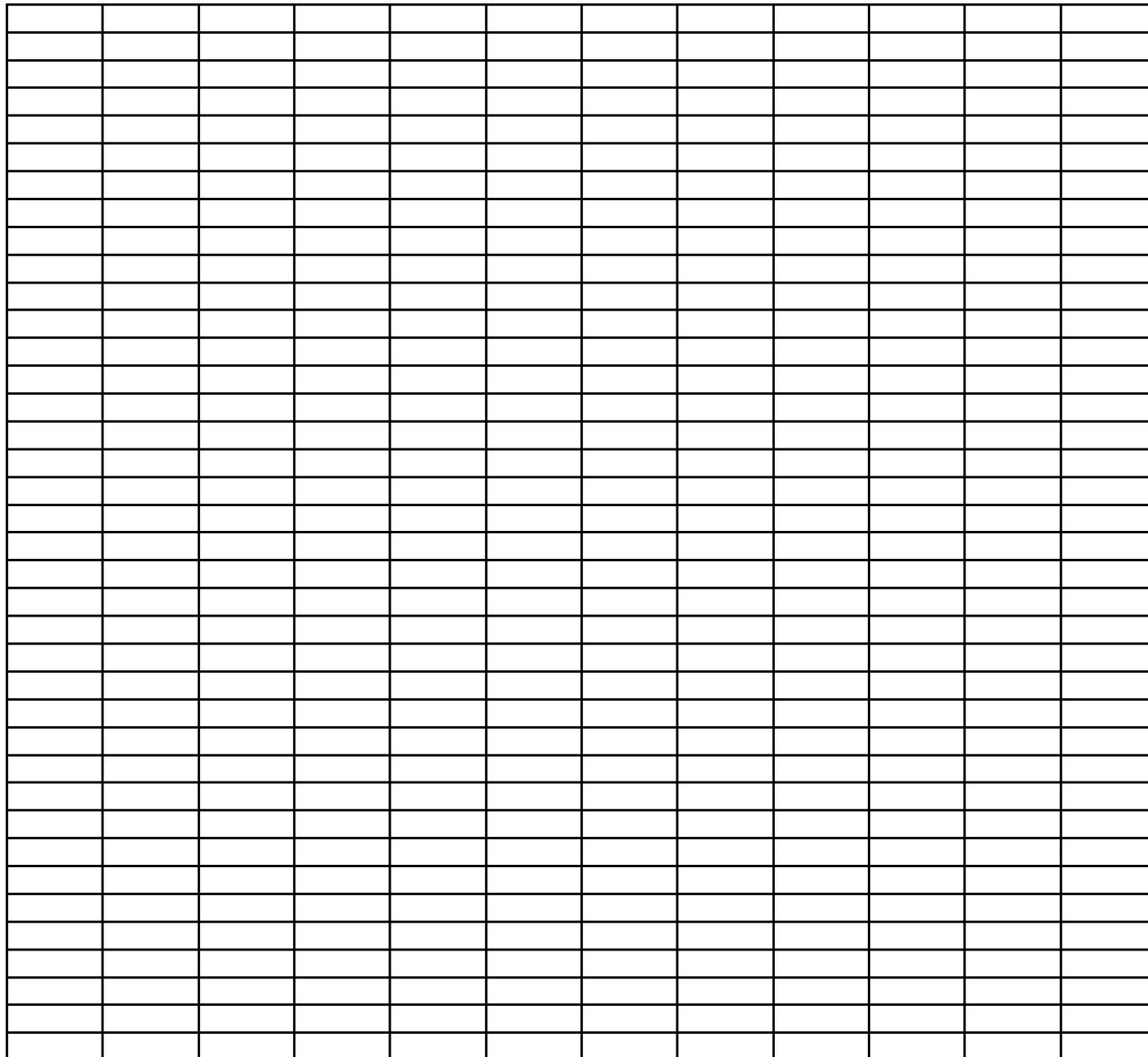
Обобщенная трудовая функция	Трудовая функция	Нормативный документ/ЗУН
Организация продвижения фитнес-услуг среди населения	Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	ПС: 05.013 Специалист по оказанию фитнес-услуг; ФГОС СПО 49.02.03 Спорт (квалификация: тренер по виду спорта); 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре и спорту)
Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	ПС: 05.003 Тренер; ФГОС СПО 49.02.03 Спорт (квалификация: тренер по виду спорта); ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре); ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: учитель физической культуры); ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре и спорту)
Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Проведение занятий физической культурой и спортом	ПС: 05.012 Тренер-преподаватель; ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: учитель физической культуры); ФГОС СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура (квалификация: педагог по адаптивной физической культуре и спорту); ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре и спорту)

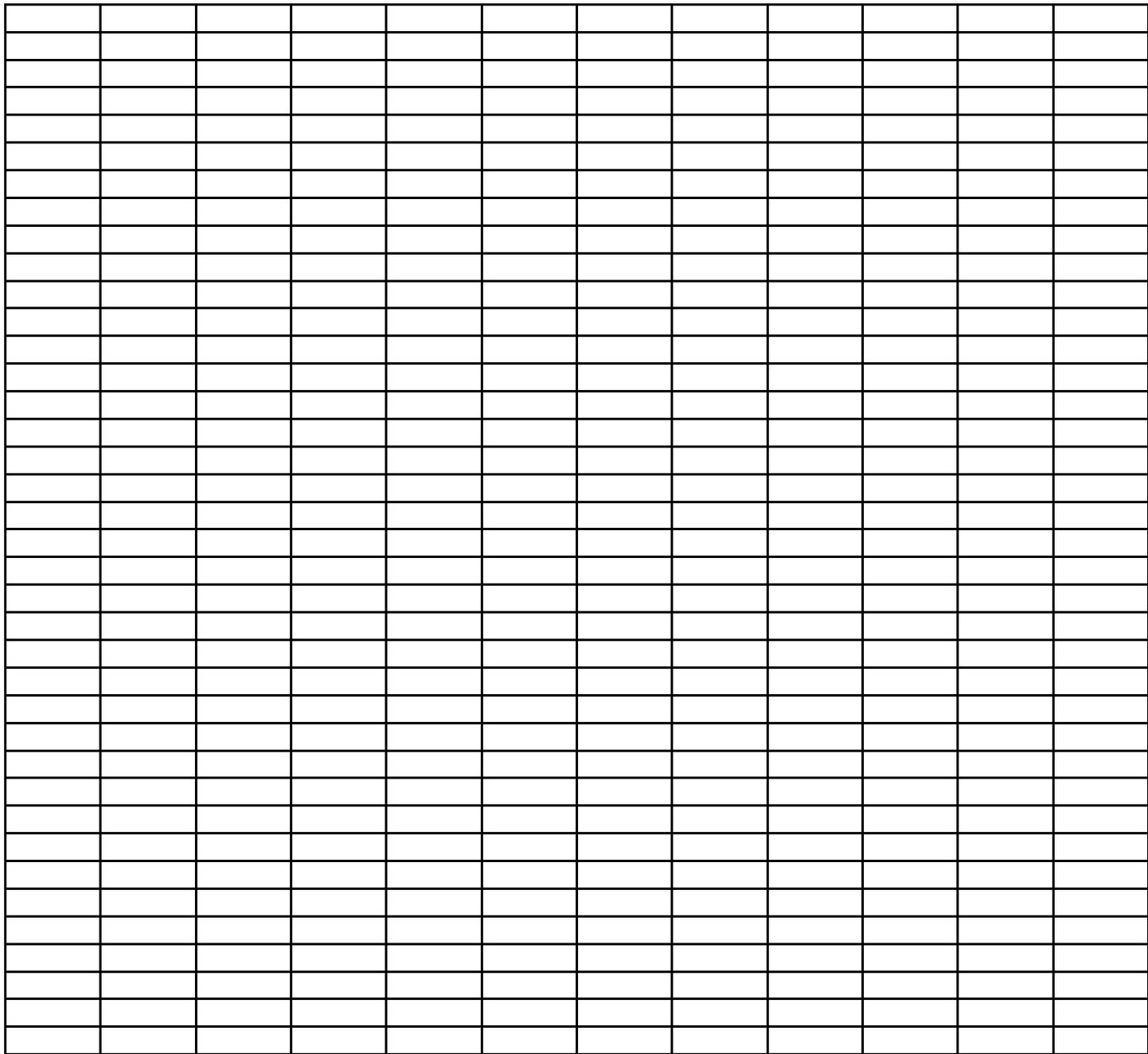
<p>Организация судейства спортивных соревнований по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования, мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)</p>	<p>Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования</p>	<p>ПС: 05.007; ФГОС СПО 49.02.03 Спорт (квалификация: тренер по виду спорта)</p>
<p>Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</p>	<p>Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования</p>	<p>ПС: 05.013 Специалист по оказанию фитнес-услуг; ФГОС СПО 49.02.03 Спорт (квалификация: тренер по виду спорта); ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре и спорту)</p>

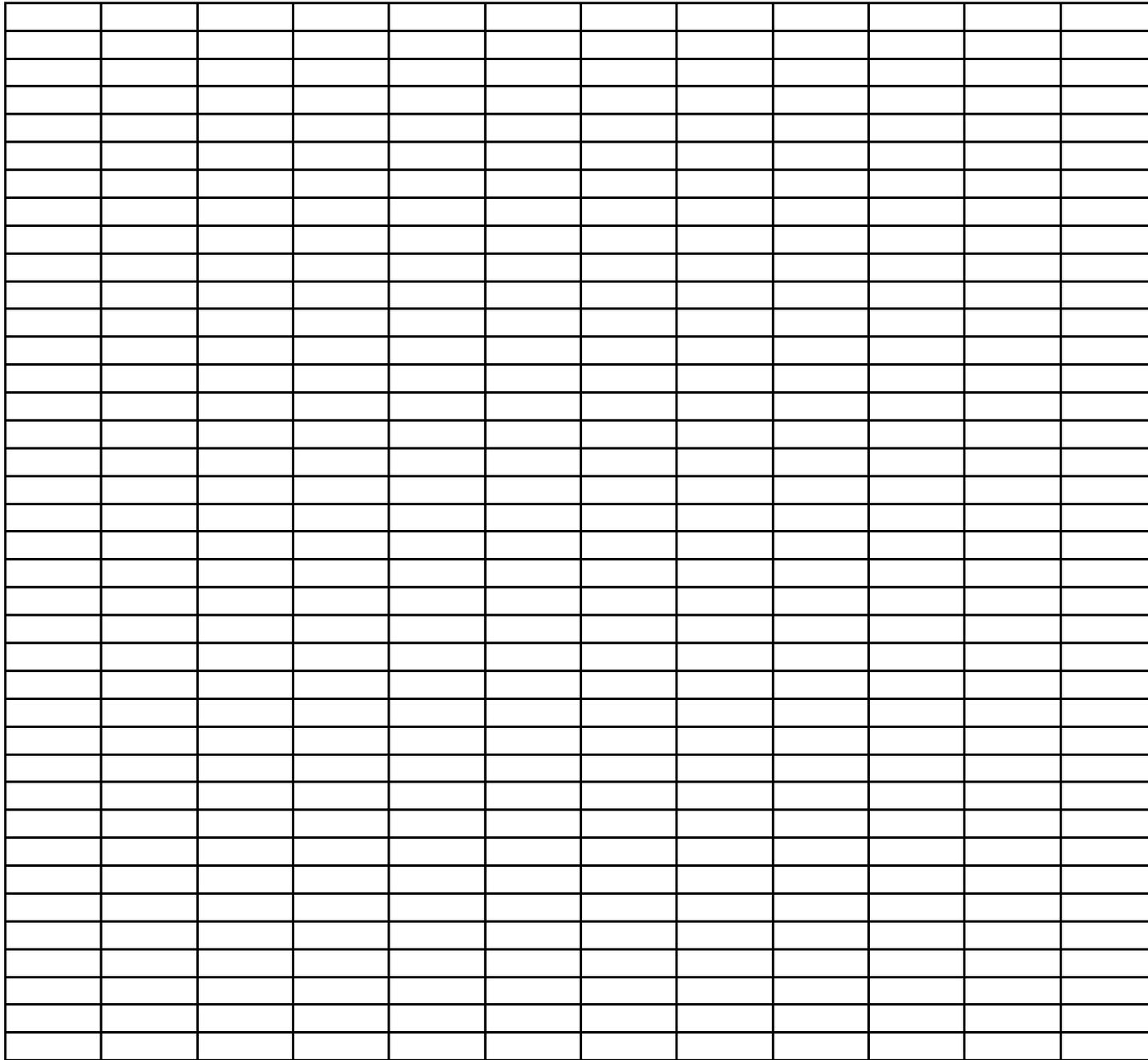
Модуль	Константа/ вариатив	ИЛ	КО						
Модуль А	вариатив	Раздел	15						
Модуль Б	вариатив	Раздел	15						
Модуль В	Константа	Раздел	15						

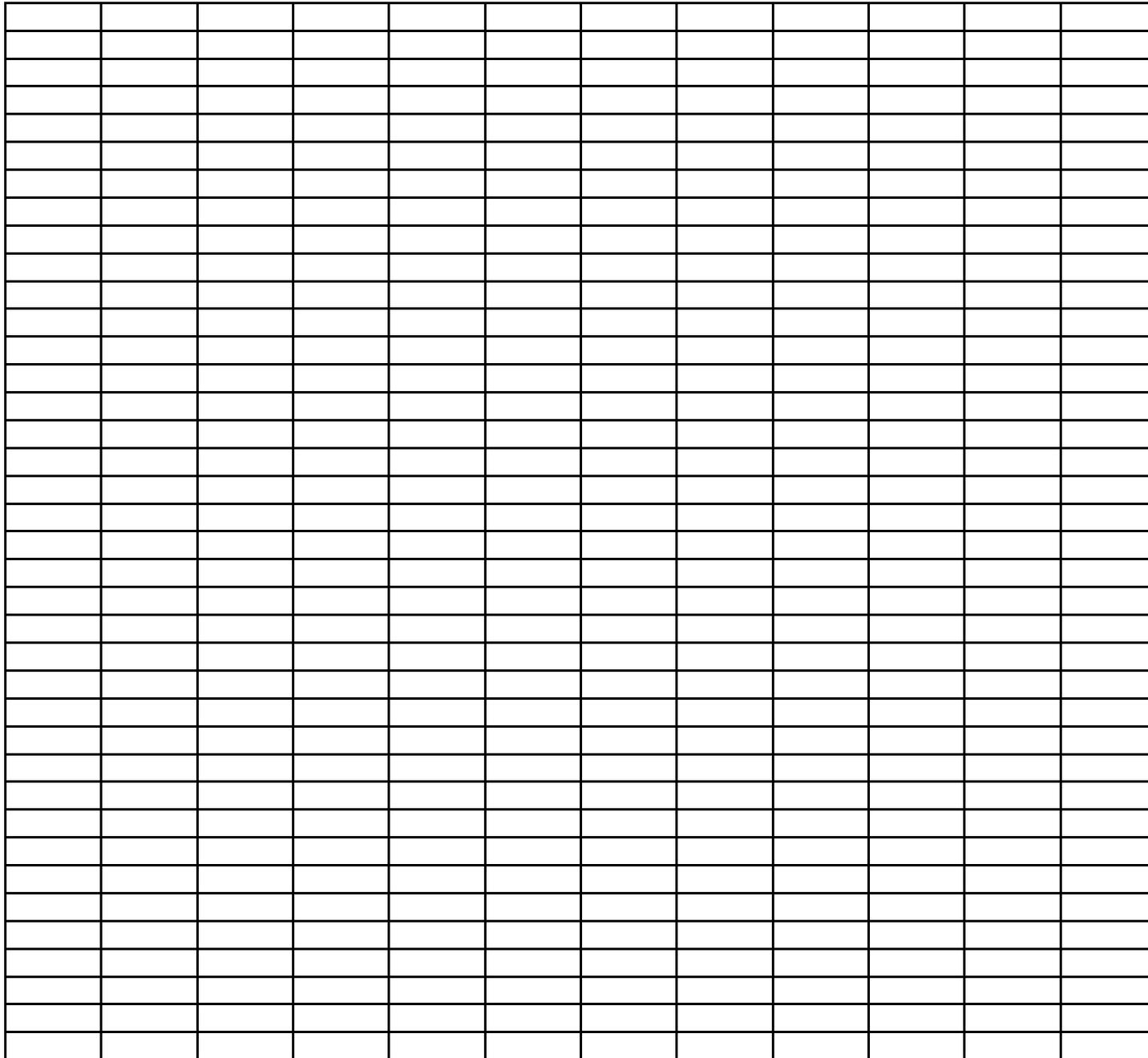
Модуль Г	Константа	Раздел	7						
Модуль Д	Константа	Раздел	16						

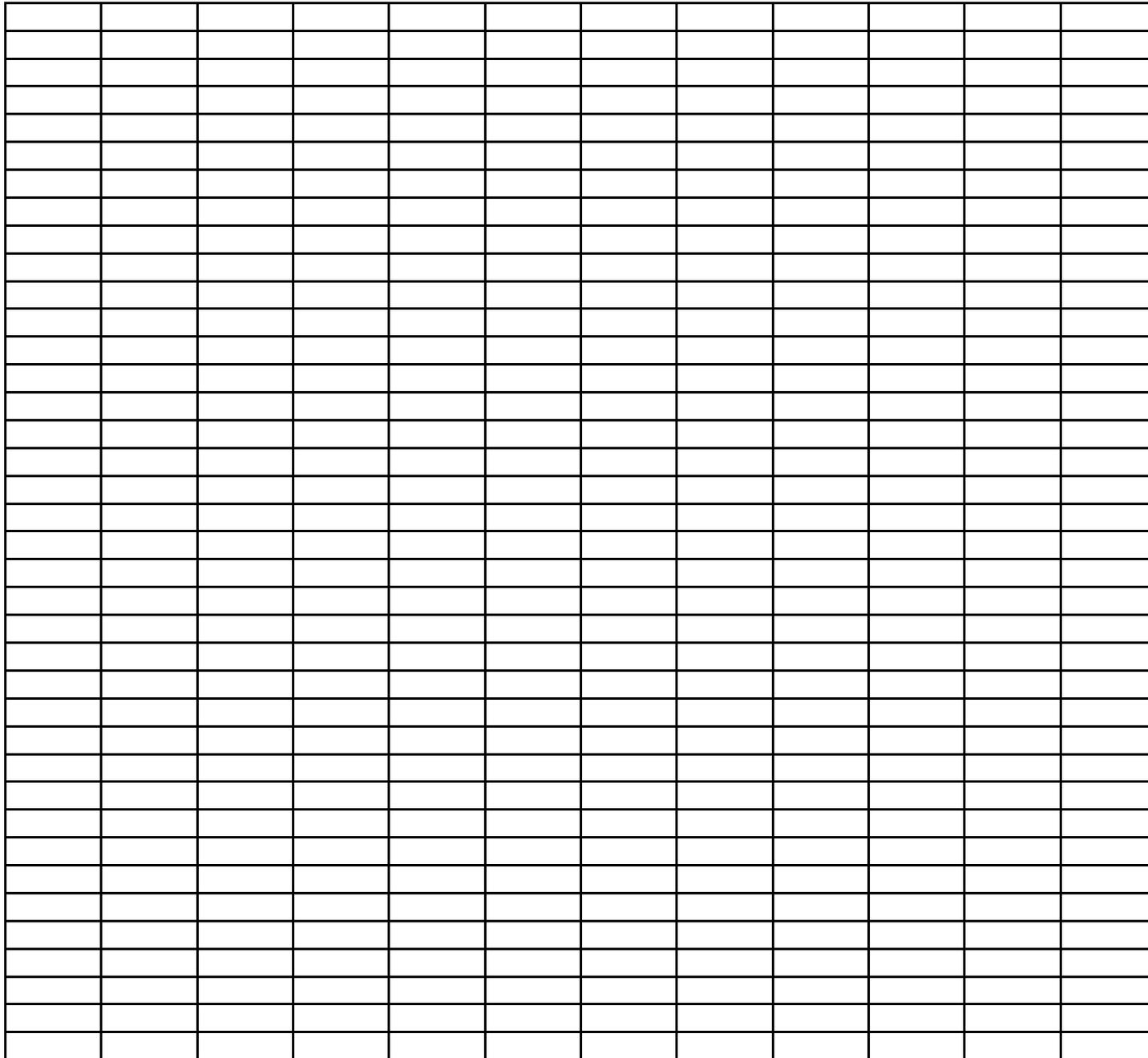


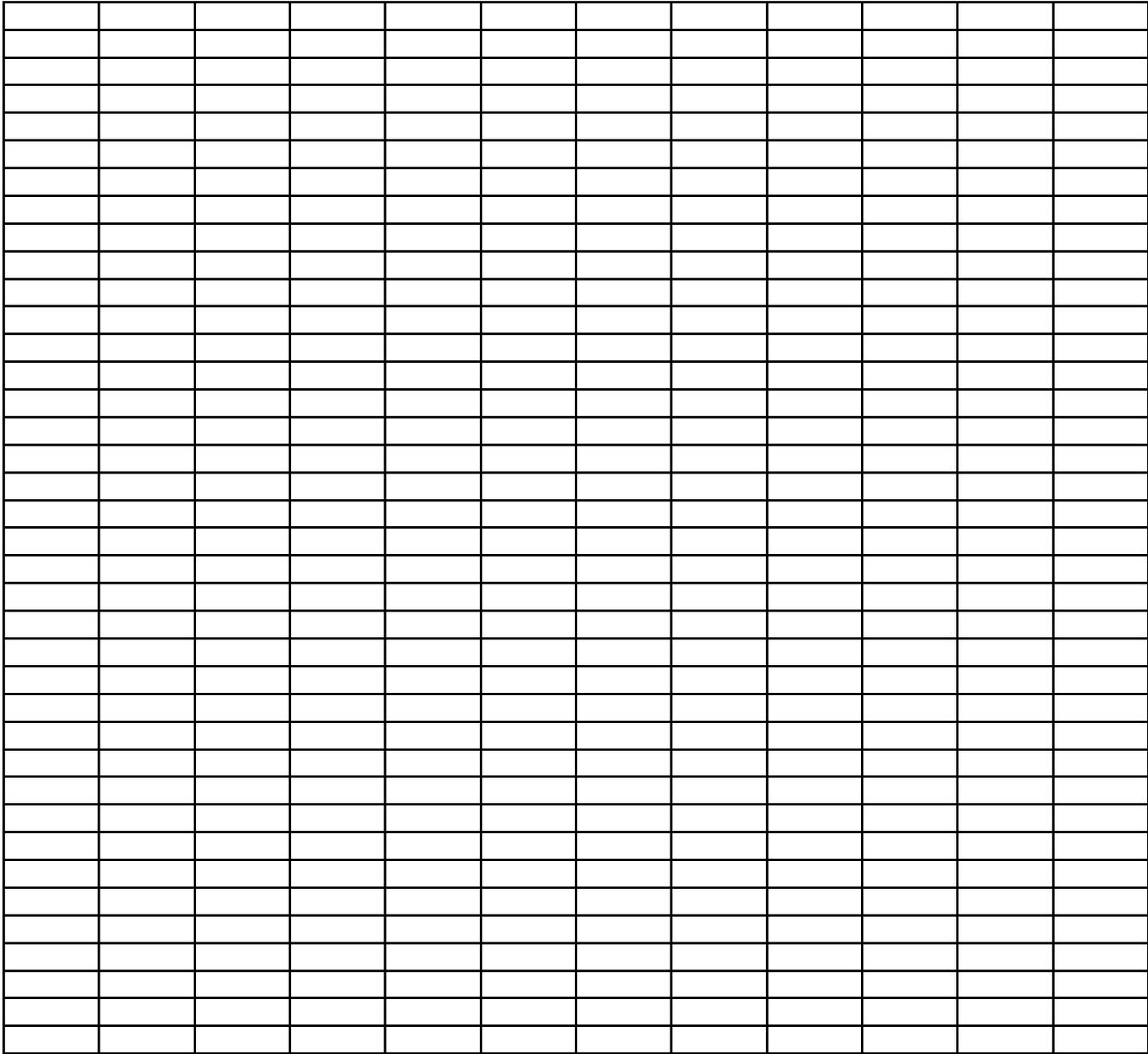












Профстандарт: 05.013 Специалист по продвижению фитнес-ус

Трудовые действия	Умения
Трудовые действия, предусмотренные трудовой функцией по коду А/04.5 настоящего профессионального стандарта	Владеть необходимыми умениями, предусмотренными трудовой функцией по коду А/04.5 настоящего профессионального стандарта
Проведение с населением мастер-классов и демонстрационных занятий, информирующих о возможностях фитнес-услуг и пользе в развитии физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения	Выбирать оптимальные методы коммуникации с населением для регулярного взаимодействия;
	Демонстрировать техники самостраховки при проведении мастер-классов, демонстрационных занятий
	Демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса

Профстандарт: 05.013 Специалист по продвижению фитнес-ус

Трудовые действия	Умения
Разработка планов мероприятий по взаимодействию с	Выбирать оптимальные методы коммуникации с населением

ФГОС СПО 49.02.03 Спорт**Профессиональные компетенции по видам деятельности**

ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта
ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном ви
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тре

ПК 1.4. Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта
ПК 1.5. Организовывать соревновательную деятельность занимающихся по избранному виду спорта
ПК 1.6. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую тренировочный процесс и соревновательную д
ПК 1.7. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию
ПК 1.8. Проводить мероприятия по антидопинговой подготовке спортсменов
ПК 1.9. Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта
ПК 1.10. Организовывать судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта
ПК 2.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам
ПК 2.2. Проводить и анализировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам
ПК 2.3. Организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательн
ПК 2.4. Проводить набор и отбор в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности
ПК 2.5. Проводить мероприятия по обеспечению безопасности и профилактике травматизма
ПК 2.6. Проводить мероприятия по укреплению и развитию материально-технической базы образовательной организации д
ПК 2.7. Анализировать физкультурно-спортивную работу в образовательной организации дополнительного образования
ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение спортивной подготовки и реализации дополнительных общеобразовател
ПК 3.2. Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки
ПК 3.3. Систематизировать передовой опыт физкультурно-спортивной работы на основе изучения профессиональной литер
ПК 3.4. Оформлять методические материалы, в том числе с использованием информационных технологий
ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта

ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (педагог по физической ку

Профессиональные компетенции по видам деятельнос

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу
ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков
ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия
ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта
ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всеросси
ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга
ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту,
ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиона
ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов
ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп
ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп
ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимае
ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок
ПК 3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий

ПК.3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам

луг А/04.5
Знания
Необходимые знания, предусмотренные трудовой функцией по коду А/04.5 настоящего профессионального стандарта
Возрастные особенности человека
Техники позитивной мотивации в фитнесе
Фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование
Методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности в фитнесе
Нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки
Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий
Техники безопасного использования тренажерных устройств, спортивного оборудования и свободных весов в фитнесе
луг А/04.5
Знания
Биомеханика движений человека; Основы миологии,
ги
иде спорта
нировочных занятиях и спортивных соревнованиях

деятельность

ой программы

ополнительного образования

ных программ в области физической культуры и спорта

атуры, самоанализа и анализа деятельности тренеров

льтуре и спорту)

ги

з и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лаге

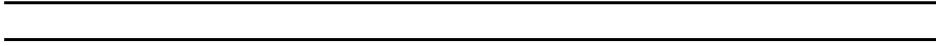
йского физкультурно-спортивного комплекса

физкультурно-спортивной работы

льной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалисто

п

ющихся в процессе проведения занятий



Профстандарт: 05.003 Тренер D/03.6

Трудовые действия	Умения
Трудовые действия, предусмотренные трудовой функцией по коду D/03.6 настоящего профессионального стандарта	Владеть необходимыми умениями, предусмотренными трудовой функцией по коду D/03.6 настоящего профессионального стандарта
Проведение тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся;	Развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств
Проведение тренировок на основе комплекса упражнений по повышению уровня специальной физической подготовленности занимающихся, развития выносливости, скоростно-силовых возможностей и специальной работоспособности;	Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий
Формирование на основе специальных упражнений у занимающихся системы движений, соответствующей особенностям вида спорта (группе спортивных дисциплин), обучение координационно сложным движениям, развитие технико-тактической подготовленности занимающихся;	Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
Педагогический контроль занимающихся во время теоретических и тренировочных занятий, выступлений на соревнованиях;	Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок
Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря	Демонстрировать тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировать технико-тактическую задачу с наглядным объяснением;
	Использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности

	Развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию
	Формировать положительную самооценку занимающихся, уверенность в собственных силах
	Отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе
Профстандарт: 05.003 Тренер D/03.6	
Трудовые действия	Умения
Согласование рабочих планов, планов тренировочных занятий,	Обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению
ФГОС СПО 49.02.03 Спорт	
Профессиональные компетенции по видам деятельности	
ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта	
ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта	
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочном этапе	
ПК 1.4. Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта	
ПК 1.5. Организовывать соревновательную деятельность занимающихся по избранному виду спорта	
ПК 1.6. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую тренировочный процесс и соревновательную деятельность	
ПК 1.7. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию	
ПК 1.8. Проводить мероприятия по антидопинговой подготовке спортсменов	
ПК 1.9. Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта	
ПК 1.10. Организовывать судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта	
ПК 2.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам	
ПК 2.2. Проводить и анализировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам	
ПК 2.3. Организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы	
ПК 2.4. Проводить набор и отбор в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности	
ПК 2.5. Проводить мероприятия по обеспечению безопасности и профилактике травматизма	
ПК 2.6. Проводить мероприятия по укреплению и развитию материально-технической базы образовательной организации дополнительного образования	
ПК 2.7. Анализировать физкультурно-спортивную работу в образовательной организации дополнительного образования	
ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение спортивной подготовки и реализации дополнительных общеобразовательных программ	
ПК 3.2. Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки	
ПК 3.3. Систематизировать передовой опыт физкультурно-спортивной работы на основе изучения профессиональной литературы, статей, научных трудов	
ПК 3.4. Оформлять методические материалы, в том числе с использованием информационных технологий	
ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта	

ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (педагог по физической

Профессиональные компетенции по видам деятельности

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия
ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия
ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов
ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях
ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью
ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию
ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь
ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов
ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами
ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности
ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий
ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом
ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение занятий
ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью
ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами
ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы
ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений
ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта

ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (учитель физической культуры)

Профессиональные компетенции по видам деятельности

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия

ФГОС СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура (квалификация: педагог по адаптивной физической культуре)

Профессиональные компетенции по видам деятельности

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия
ПК 2.2. Проводить учебно-тренировочные занятия
ПК 2.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях
ПК 2.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью
ПК 2.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта

- ПК 2.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь
- ПК 2.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов
- ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов
- ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами с ограниченными возможностями
- ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения профессиональной литературы
- ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др.
- ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и спорта

ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (педагог по физической культуре и спорту)

Профессиональные компетенции по видам деятельности

- ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу
- ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодых людей
- ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия
- ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта
- ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского стандарта
- ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга
- ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивных мероприятий
- ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы
- ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов
- ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта
- ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта**
- ПК 3.2. Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта**
- ПК 3.3. Осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях
- ПК 3.4. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую учебные занятия
- ПК 3.5. Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам

Знания
Необходимые знания, предусмотренные трудовой функцией по коду D/03.6 настоящего профессионального стандарта
Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках
Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации
Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

Правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря
Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта
Знания
Спортивная биохимия; Спортивная морфология; Спортивная
и
ста
нных занятиях и спортивных соревнованиях
ость
аммы
ельного образования
грамм в области физической культуры и спорта
моанализа и анализа деятельности тренеров

й культуре)

и

ировочных занятиях и соревнованиях

ртсменов

ями населения

е физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и

ятельностью спортсменов в избранном виде спорта

астными группами населения

итературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов

культуры)

и

вной физической культуре и спорту)

и

ых занятиях и соревнованиях

спортсменов
деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта
лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья
на педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности
физической культуры и адаптивного спорта
культуре и спорту)
и
дежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях
физкультурно-спортивного комплекса
физкультурно-спортивной работы
литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области ф
части физической культуры и спорта
спорта
иятиях

Профстандарт: 05.012 Тренер-преподаватель А/01.6

Трудовые действия	Умения
Трудовые действия, предусмотренные трудовой функцией по коду D/03.6 настоящего профессионального стандарта	Владеть необходимыми умениями, предусмотренными трудовой функцией по коду D/03.6 настоящего профессионального стандарта
Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучающихся

Профстандарт: 05.012 Тренер-преподаватель А/01.6

Трудовые действия	Умения
Планирование тренировочного процесса, направленного на	Разрабатывать: программу спортивной подготовки в

ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (учитель физической кул**Профессиональные компетенции по видам деятельности**

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.
ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-те
ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на ос
ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

ФГОС СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура (квалификация: учитель по адапт

Профессиональные компетенции по видам деятельности

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре
ПК 1.3. Организовывать внеурочную физкультурно-спортивную деятельность обучающихся оздоровительной, профилактически-ре
ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся
ПК 1.5. Анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия
ПК 1.6. Создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающую среду с учетом особенностей с
ПК 1.7. Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразов
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся
ПК 2.2. Проводить занятия оздоровительной физической культурой
ПК 2.3. Организовывать внеурочные занятия физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направл
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся
ПК 2.5. Анализировать учебные занятия и внеурочные мероприятия
ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специа
ПК 3.1. Разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных с
ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области адаптивной физической ку
ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений
ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания

ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (педагог по физической культу

Профессиональные компетенции по видам деятельности

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу
ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи
ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия
ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта
ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского стандарта
ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга
ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-оздоровительные мероприятия
ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной деятельности педагогов
ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов
ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре
ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре
ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету
ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста
ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры

Знания
Необходимые знания, предусмотренные трудовой функцией по коду D/03.6 настоящего профессионального стандарта
Концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования
Особенности планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры
Цели и задачи образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования
Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы
Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта
Знания
Концептуальные положения и требования к организации: (культуры)

матические планы) на основе федерального государственного
нове изучения профессиональной литературы, самоанализа и

ивной физической культуре)

еабилитационной и рекреационной направленности

остояния здоровья обучающихся

ательных организациях

ленности

льным медицинским группам

учетом типа образовательной организации, особенностей

льтуры на основе изучения профессиональной литературы,

уре и спорту)

--

одежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях
физкультурно-спортивного комплекса
физкультурно-спортивной работы
литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в о
дмету «Физическая культура»

Профстандарт: 05.007 Спортивный судья код D/04.4

Трудовые действия	Умения
Трудовые действия, предусмотренные трудовой функцией по коду D/04.4 настоящего профессионального стандарта	Владеть необходимыми умениями, предусмотренными трудовой функцией по коду D/04.4 настоящего профессионального стандарта
Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий.	Оценивать корректность технических действий участников спортивного соревнования, их соответствие правилам вида спорта
Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке	Подавать сигналы, в том числе жестами, спортивным судьям в соответствии с правилами вида спорта

ФГОС СПО 49.02.03 Спорт**Профессиональные компетенции по видам деятельности**

- ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта
- ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде
- ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренин
- ПК 1.4. Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта
- ПК 1.5. Организовывать соревновательную деятельность занимающихся по избранному виду спорта
- ПК 1.6. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую тренировочный процесс и соревновательную деят
- ПК 1.7. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
- ПК 1.8. Проводить мероприятия по антидопинговой подготовке спортсменов
- ПК 1.9. Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта
- ПК 1.10. Организовывать судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта**
- ПК 2.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам
- ПК 2.2. Проводить и анализировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам
- ПК 2.3. Организовывать досуговую деятельность учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной прог
- ПК 2.4. Проводить набор и отбор в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности
- ПК 2.5. Проводить мероприятия по обеспечению безопасности и профилактике травматизма
- ПК 2.6. Проводить мероприятия по укреплению и развитию материально-технической базы образовательной организации допс
- ПК 2.7. Анализировать физкультурно-спортивную работу в образовательной организации дополнительного образования
- ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение спортивной подготовки и реализации дополнительных общеобразовательных
- ПК 3.2. Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки

ПК 3.3. Систематизировать передовой опыт физкультурно-спортивной работы на основе изучения профессиональной литературы

ПК 3.4. Оформлять методические материалы, в том числе с использованием информационных технологий

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта

ры, самоанализа и анализа деятельности



|

|

|

|

|

|

|

|

|

|

Профстандарт: 05.013 Специалист по продвижению фитнес-ус

Трудовые действия	Умения
Трудовые действия, предусмотренные трудовой функцией по коду А/03.5 настоящего профессионального стандарта	Владеть необходимыми умениями, предусмотренными трудовой функцией по коду А/03.5 настоящего профессионального стандарта
Оценка физического состояния и определение сильных и слабых сторон физического развития и подготовленности человека по компонентам системы фитнеса	Применять систему тестов статического и динамического тестирования с учетом текущего физического состояния тестируемого для обеспечения его безопасности
Обобщение и интерпретация результатов тестирования физического состояния человека	Интерпретировать данные тестирования физического состояния населения с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов
Изучение данных о населении, противопоказаний к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса и определение факторов риска занятий фитнесом	Подбирать для населения упражнения для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса на основе результатов тестирования

ФГОС СПО 49.02.03 Спорт**Профессиональные компетенции по видам деятельнос**

ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта
ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном ви
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тре
ПК 1.4. Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта
ПК 1.5. Организовывать соревновательную деятельность занимающихся по избранному виду спорта
ПК 1.6. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую тренировочный процесс и соревновательную д
ПК 1.7. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию
ПК 1.8. Проводить мероприятия по антидопинговой подготовке спортсменов

ПК 1.9. Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта
ПК 1.10. Организовывать судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта
ПК 2.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам
ПК 2.2. Проводить и анализировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам
ПК 2.3. Организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной
ПК 2.4. Проводить набор и отбор в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности
ПК 2.5. Проводить мероприятия по обеспечению безопасности и профилактике травматизма
ПК 2.6. Проводить мероприятия по укреплению и развитию материально-технической базы образовательной организации д
ПК 2.7. Анализировать физкультурно-спортивную работу в образовательной организации дополнительного образования
ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение спортивной подготовки и реализации дополнительных общеобразовательных
ПК 3.2. Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировок
ПК 3.3. Систематизировать передовой опыт физкультурно-спортивной работы на основе изучения профессиональной литературы
ПК 3.4. Оформлять методические материалы, в том числе с использованием информационных технологий
ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта

ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (педагог по физической ку

Профессиональные компетенции по видам деятельности

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу
ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков
ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия
ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта
ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийской
ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга
ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту,
ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной
ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов
ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп
ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп
ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся
ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок
ПК 3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий
ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам

луг А/03.5

Знания

Необходимые знания, предусмотренные трудовой функцией по коду А/03.5 настоящего профессионального стандарта

Основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека

Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса

Система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, допущения в ходе тестирования, ограничения теста и степень его точности

Правила и методология тестирования физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе

Методики интерпретации данных тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, статического и динамического тестирования человека в фитнесе

Биомеханика движений человека

ги

иде спорта

нировочных занятиях и спортивных соревнованиях

еятельность

ой программы

ополнительного образования

ных программ в области физической культуры и спорта

ки

атуры, самоанализа и анализа деятельности тренеров

льтуре и спорту)

ги

з и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лаге

йского физкультурно-спортивного комплекса

физкультурно-спортивной работы

льной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалисто

п

ющихся в процессе проведения занятий

Профстандарт: 05.002 Тренер по адаптивной физической культуре	
Трудовые действия	Умения
Трудовые действия, предусмотренные трудовой функцией	Владеть необходимыми умениями, предусмотренными
Выбор оптимальных для занимающегося форм и видов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической)	Варьировать продолжительность тренировочной нагрузки, периодами отдыха между отдельными упражнениями, выявлять первые признаки напряжения, усталости занимающегося
Подбор комплекса общеразвивающих физических	
Определение требований к спортивному инвентарю и специализированному оборудованию, месту и гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке	
Профстандарт: 05.002 Тренер по адаптивной физической культуре	
Трудовые действия	Умения
Трудовые действия, предусмотренные трудовой функцией по коду А/02.5 настоящего профессионального стандарта	Владеть необходимыми умениями, предусмотренными трудовой функцией по коду А/02.5 настоящего профессионального стандарта
Контроль готовности занимающегося к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке	Использовать этические нормы в процессе коммуникации с занимающимися
Инструктаж занимающихся по технике безопасного использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря	Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке, определять первые признаки напряжения и утомления

<p>Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по общей физической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения) с учетом физического состояния занимающегося, характеристики типичных нарушений функций организма</p>	<p>Использовать специализированное спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы для занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся</p>
<p>Демонстрация занимающимся комплекса упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей (технический, физический, тактический и психический элемент) и компенсации недостающих качеств, контроль техники двигательных действий занимающихся</p>	<p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p>
<p>Контроль безопасного выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря</p>	<p>Разъяснять техники выполнения комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием техник общения</p>

ФГОС СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура
Профессиональные компетенции по видам деятельности

ПК. 1.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 1.2 Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий.

ПК 1.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спо

ПК 1.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и пр

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 2.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 2.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учеб

ПК 2.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью

К 2.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.

ПК 2.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь

ПК 2.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельнос

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревнова

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и заня

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на осно

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адапти

и спорту А/01.5**Знания**

Необходимые знания, предусмотренные трудовой функцией по
Биомеханика двигательной деятельности

Гигиена физической культуры и спорта

Виды, содержание и технология планирования тренировочных
занятий по общей физической и специальной подготовке

Комплексы упражнений по общей и специальной физической

и спорту А/02.5**Знания**

Необходимые знания, предусмотренные трудовой функцией по
коду А/02.5 настоящего профессионального стандарта

Гигиенические основы физического воспитания

Биомеханика двигательной деятельности

Основы здорового образа жизни
Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся
Приемы, способы страховки и само страховки
Комплексы упражнений по общей физической и специальной подготовке
Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
а
ги
ртом.

оведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функц

бно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ость спортсменов.

льной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного сп
тий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

ве изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деят

ивной физической культуры и адаптивного спорта.

Профстандарт: 05.013 Специалист по продвижению фитнес-ус

Трудовые действия	Умения
Трудовые действия, предусмотренные трудовой функцией по коду А/01.5 настоящего профессионального стандарта	Владеть необходимыми умениями, предусмотренными трудовой функцией по коду А/01.5 настоящего профессионального стандарта
Разработка плана использования средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды здорового образа жизни (далее - ЗОЖ) и физической активности среди населения	Анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на развитие личностно ориентированной двигательной активности
Подготовка контента, пропагандирующего ЗОЖ и физическую активность среди населения, для размещения в средствах массовой информации (далее - СМИ)	Информировать население о рисках, связанных с недостатком движения и физической активности
Подготовка контента, пропагандирующего ЗОЖ и физическую активность среди населения, для размещения	Информировать население о рисках, связанных с недостатком движения и физической активности
Проведение кампаний в СМИ и в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" по пропаганде активного долголетия и стимулированию физической активности лиц старшего возраста посредством фитнеса	Использовать методы взаимодействия со СМИ для продвижения культуры ЗОЖ и физической активности среди населения и вовлечения населения в занятия фитнесом
Информирование населения о возможностях использования в фитнесе индивидуальных цифровых устройств для диагностики и/или контроля своего состояния	Подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения
	Использовать социальные медиаресурсы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" для вовлечения населения в занятия фитнесом
	Организовывать взаимодействие с лицами старшего возраста, разъяснять роль и значение фитнеса в поддержании активного долголетия
	Использовать специальные мотивирующие фитнес-мероприятия для вовлечения населения в занятия фитнесом

--	--

ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (педагог по физической культуре)

Профессиональные компетенции по видам деятельности

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия
ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия
ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов
ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях
ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью спортсменов
ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию
ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь
ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов
ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными видами спорта
ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности
ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий
ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом
ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий
ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревнованиями
ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными видами спорта
ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной деятельности
ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений
ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта

ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (учитель физической культуры)

Профессиональные компетенции по видам деятельности

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия

ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (педагог по физической культуре)

Профессиональные компетенции по видам деятельности

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу
ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков
ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия
ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссий
ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга
ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту,
ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиона
ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов
ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп
ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп
ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимаю
ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок
ПК. 3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий
ПК.3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам

луг А/01.5

Знания

Необходимые знания, предусмотренные трудовой функцией по коду А/01.5 настоящего профессионального стандарта

Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия

Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия

Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия

Формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия

Возрастные особенности человека

Технологии интегрированных маркетинговых коммуникаций

Специальные мероприятия по реализации информативной и имиджевой политики организации для различных аудиторий

Система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий

Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса
Медико-биологические основы фитнеса
Двигательная рекреация
Основные и дополнительные услуги в фитнесе
Основы организации занятия по фитнесу
Особенности организации фитнеса для лиц различного возраста
Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса
луг А/04.5
Знания
Необходимые знания, предусмотренные трудовой функцией по
Биомеханика движений человека
Основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии
Двигательная рекреация
Методы коммуникации с населением в фитнесе
Технологии продаж в фитнесе
Правила и нормы делового общения
Возрастные особенности человека
Типы личности и методы работы с возражениями
Мобильные приложения в фитнес-индустрии
Информационные технологии при работе с базами данных о
Правила и техники самомотивации в фитнесе
Техники позитивной мотивации в фитнесе
Техники самопрезентации в фитнесе
Фитнес-программы для улучшения общего физического
Методика и структура занятий аэробной и анаэробной
Нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по
Общие принципы компоновки и комбинации физических
Основы ЗОЖ

Техники самостраховки при занятиях фитнесом
Техники безопасного использования тренажерных устройств,
ой культуре)
ги
ировочных занятиях и соревнованиях
ость спортсменов
возрастными группами населения
занятий
ртом
ю и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и
льной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта
ми возрастными группами населения
льной литературы, самоанализа и анализа деятельности других
(культуры)
ги
льности
льтуре и спорту)
ги
з и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лаге

йского физкультурно-спортивного комплекса
физкультурно-спортивной работы
льной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов
П
ющихся в процессе проведения занятий



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

Инструкция по охране труда

компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес»
регионального Чемпионата по профессиональному мастерству
«Профессионалы» в 2024 г.

2024 г.

Содержание

<u>1. Область применения</u>	3
<u>2. Нормативные ссылки</u>	3
<u>3. Общие требования охраны труда</u>	3
<u>4. Требования охраны труда перед началом работы</u>	5
<u>5. Требования охраны труда во время работы</u>	11
<u>6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях</u>	21
<u>7. Требования охраны труда по окончании работы</u>	22

1. Область применения

1.1 Настоящие правила разработаны на основе типовой инструкции по охране труда с учетом требований законодательных и иных нормативных правовых актов, содержащих государственные требования охраны труда, правил по охране труда и предназначена для участников регионального Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» в 2024 г. (далее Чемпионата).

1.2 Выполнение требований настоящих правил обязательны для всех участников регионального Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» в 2024 г. компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

2. Нормативные ссылки

2.1 Правила разработаны на основании следующих документов и источников:

2.1.1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ.

2.1.2. Санитарные правила и нормы СанПиН

2.1.3. Инструкции по технике безопасности и правила поведения, обучающихся на учебном занятии по физической культуре при освоении разделов «Лёгкая атлетика», «Спортивные и подвижные игры», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжный спорт», «Плавание»)

3. Общие требования охраны труда

3.1. К выполнению конкурсного задания по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» допускаются конкурсанты Чемпионата, прошедшие вводный инструктаж по охране труда, инструктаж на рабочем месте, обучение и проверку знаний требований охраны труда, имеющие справку об обучении (или работе) в образовательной организации (или на производстве) по профессии учитель физической культуры/учитель адаптивной физической культуры, ознакомленные с инструкцией по охране труда, не имеющие противопоказаний к выполнению заданий по состоянию здоровья и имеющие необходимые навыки по эксплуатации инструмента, приспособлений и оборудования.

3.2. Участник Чемпионата обязан:

3.2.1. Выполнять только ту работу, которая определена его ролью на Чемпионате.

3.2.2. Правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты.

3.3.3. Соблюдать требования охраны труда.

3.3.4. Немедленно извещать экспертов о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью участников Чемпионата, о каждом несчастном случае, происшедшем на Чемпионате, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания (отравления).

3.3.5. Применять безопасные методы и приёмы выполнения работ и оказания первой помощи, инструктаж по охране труда.

3.3. При выполнении работ на конкурсанта Чемпионата возможны воздействия следующих опасных и вредных производственных факторов:

- поражение электрическим током;
- физические и нервно-психические перегрузки.

3.4. Все участники Чемпионата (эксперты, конкурсанта, волонтеры) должны находиться на площадке в спецодежде, спецобуви и применять средства индивидуальной защиты.

3.5. Участникам Чемпионата необходимо знать и соблюдать требования по охране труда, пожарной безопасности, производственной санитарии.

3.6. Конкурсные работы должны проводиться в соответствии с технической документацией задания Чемпионата.

3.7. Участники обязаны соблюдать действующие на Чемпионате правила внутреннего распорядка и графики работы, которыми предусматриваются: время начала и окончания работы, перерывы для отдыха и питания и другие вопросы использования времени Чемпионата.

3.8. В случаях травмирования или недомогания, необходимо прекратить работу, известить об этом экспертов и обратиться в медицинское учреждение.

3.9. Лица, не соблюдающие настоящие Правила, привлекаются к ответственности согласно действующему законодательству.

3.10. Несоблюдение конкурсантом норм и правил охраны труда ведет к потере баллов. Постоянное нарушение норм безопасности может привести к временному или полному отстранению от участия в Чемпионате.

4. Требования охраны труда перед началом работы

4.1. Перед началом выполнения работ конкурсант обязан:

- В день конкурсантов все участники должны ознакомиться с инструкцией по технике безопасности, с планами эвакуации при возникновении пожара, местами расположения санитарно-бытовых помещений, медицинскими кабинетами, питьевой воды, подготовить рабочее место в соответствии с Описанием компетенции. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. По окончании ознакомительного периода, конкурсанты подтверждают свое ознакомление со всеми процессами, подписав лист прохождения инструктажа по работе на оборудовании по форме, определенной Оргкомитетом.

- Подготовить рабочее место, проверить внешним осмотром:
 - отсутствие посторонних предметов на рабочем месте и вокруг него;
 - состояние полов (отсутствие выбоин, неровностей, скользкости, открытых трапов, посторонних предметов);
 - исправность применяемого спортивного инвентаря и оборудования;
 - проверить надежность установки оборудования.
- Провести личную разминку с учетом вида деятельности.
- Подготовить спортивный инвентарь и оборудование, разрешенное к самостоятельной работе:

Наименование спортивного инвентаря или оборудования	Правила подготовки к выполнению конкурсного задания
Конусы и фишки для футбола	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря

Маты гимнастические	Проверить чистоту и отсутствие неровностей, разрывов между матами; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные	Проверить отскок мяча; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Обручи	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Гимнастические палки	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Скакалки	Проверить отсутствие узлов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Гимнастические коврики	Проверить чистоту и отсутствие неровностей; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Гимнастические скамейки	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Гантели весом 0,5 кг, 1 кг и 2 кг	Проверить целостность покрытия; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания; вес инвентаря подбирать с учетом подготовленности актера-волонтера
Утяжелители	Проверить целостность покрытия; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания; вес утяжеления подбирать с учетом подготовленности актера-волонтера
Степ-платформы	Обеспечить нескользкую поверхность; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания

Гимнастические мячи (фитболы)	Проверить наличие достаточной упругости; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Ринги (изотонические кольца)	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов, наличие упругих свойств; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Роллы (цилиндры)	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Ремни для йоги	Проверить поверхность на отсутствие разрывов; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Блоки для йоги	Проверить поверхность на отсутствие неровностей и выступов; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Болстеры	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Мячи массажные	Проверить целостность мяча; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Медицинские мячи весом 1 кг и 2 кг	Проверить поверхность на отсутствие разрывов; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания; вес инвентаря подбирать с учетом подготовленности актера-волонтера
Полусферы гимнастические bosu	Обеспечить нескользкую поверхность; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Набор из 3-4 кольцевых ленточных мини-эспандеров	Проверить поверхность на отсутствие разрывов; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания

Эспандеры ленточные	Проверить поверхность на отсутствие разрывов; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Многофункциональная рама (навесная мишень и крепление, скамья для пресса навесная, ребаундер реактор для мячей)	Проверить: - устойчивость конструкции многофункциональной рамы; - устойчивость и угол крепления скамьи для пресса с учетом антропометрических данных волонтера-актера; - дополнительное оборудование к многофункциональной раме разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Универсальные скамьи 0-90 градусов	Разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Скамья с интегрированными гантелями	Разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Балансировочные доски	Разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
TRX-петли	Проверить устойчивость конструкции многофункциональной рамы, надежность крепления с учетом антропометрических данных актеров-волонтеров; учитывать специфику крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Бодибары (4 кг и 6 кг)	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря; вес инвентаря подбирать с учетом подготовленности актера-волонтера
Кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления)	Проверить устойчивость конструкции многофункциональной рамы, надежность крепления с учетом антропометрических данных актеров-волонтеров; учитывать специфику крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря

Амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления)	Проверить устойчивость конструкции многофункциональной рамы, надежность крепления с учетом антропометрических данных актеров-волонтеров; учитывать специфику крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Канаты для кроссфита	Проверить устойчивость конструкции многофункциональной рамы, надежность крепления с учетом антропометрических данных актеров-волонтеров; учитывать специфику крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Барьеры легкоатлетические	Отрегулировать высоту с учетом роста и подготовленности статиста (волонтера); целесообразно разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Эстафетные палочки	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Координационные лестницы	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; обеспечить наличие одинаковых по размеру ячеек в координационной лестнице разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Штанги разборные	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов и надежность крепления блинов на штанге; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря; вес инвентаря подбирать с учетом подготовленности актера-волонтера
Ноутбук (компьютерная мышь, наушники с микрофоном, пилот)	Проверить исправность оборудования и приспособлений: <ul style="list-style-type: none"> - наличие защитных кожухов (в системном блоке); - исправность работы мыши и клавиатуры; - исправность цветопередачи монитора; - отсутствие розеток и/или иных проводов в зоне досягаемости; - скорость работы при полной загруженности ПК; - угол наклона экрана монитора, положения клавиатуры

	<p>в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела (монитор должен находиться на расстоянии не менее 50 см от глаз (оптимально 60-70 см));</p> <ul style="list-style-type: none"> - следить за тем, чтобы вентиляционные отверстия устройств ничем не были закрыты; - проверить синхронность работы ПК и принтера; - совершить пробный запуск тестовой печати; - проверить наличие тонера и бумаги
Головная гарнитура для выступления (микрофон)	Проверить безопасное расположение на голове, работоспособность прибора на наличие звука; учитывать особенности работы гарнитуры при выполнении двигательных действий
Интерактивная система (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной доски, ноутбук, компьютерная мышь)	Проверить возможность трансляции через экран визуальной информации, необходимой для демонстрации конкурсного задания; протестировать маркер на возможность фиксации рукописной информации на экране; учитывать особенности работы
Зеркальный фотоаппарат (аккумулятор для фотоаппарата, зарядное устройство для аккумулятора, микрофон петличный, штатив)	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора (фотоаппарата и микрофона петличного) и надежность установки для выполнения фото- и видеосъемки; учитывать особенности работы
Кард-ридер для флешек	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и возможность переноса информации в память ноутбука; учитывать особенности работы
Спортивный секундомер	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; учитывать особенности работы
Рулетка	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, учитывать особенности работы
Калькулятор	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, учитывать особенности работы
Планшет	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; учитывать особенности работы
Автоматический тонометр	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; учитывать особенности работы
Портативный анализатор состава тела человека (автоматический ростомер, принтер)	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; учитывать особенности работы
Спирометр	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; проверить наличие индивидуального

	дыхательного мундштука, емкости с дезинфицирующим раствором
Динамометр кистевой	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; учитывать особенности работы
Диагностическая сетка с каркасом	Проверить с помощью строительного уровня параллельность расположения линий диагностической сетки в месте ее установки

4.2. Конкурсант не должен приступать к работе при следующих нарушениях требований безопасности:

- несоответствие внешнего вида конкурсанта требованиям;
- несоответствие внешнего вида волонтеров-актеров;
- спортивный инвентарь и оборудование подобраны без учета антропометрических данных и возрастных особенностей волонтера-актера;
- спортивный инвентарь и оборудование используется без учета их технических характеристик.

4.3. Конкурсанту запрещается приступать к выполнению конкурсного задания при обнаружении неисправности инвентаря или оборудования. О замеченных недостатках и неисправностях нужно немедленно сообщить техническому эксперту и до устранения неполадок к конкурсному заданию не приступать.

5. Требования охраны труда во время работы

5.1. При выполнении конкурсных заданий конкурсанту необходимо соблюдать требования безопасности при использовании инструмента и оборудования.

Наименование спортивного инвентаря/ оборудования	Требования безопасности
---	--------------------------------

Конусы и фишки для футбола	Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Маты гимнастические	Следить за чистотой и отсутствием неровностей и порывов. При наличии неровностей и порывов прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания.
Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные	Проверить наличие недостаточного отскока мяча и наличие порывов. При наличии недостаточного отскока и порывов прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания.
Обручи	Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Гимнастические палки	Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.

Скакалки	Проверить поверхность на наличие узлов. При наличии узлов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Гимнастические коврики	Следить за чистотой и отсутствием неровностей и порывов. При наличии неровностей и порывов прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания.
Гимнастические скамейки	Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Гантели весом 0,5 кг, 1 кг и 2 кг	Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Утяжелители	Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.

Степ-платформы	Проверить наличие скользкой поверхности. При наличии скользкой поверхности не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, использовать возможные средства для их устранения. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Гимнастические мячи (фитболы)	Проверить отсутствие достаточной упругости. При наличии недостаточной упругости не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, использовать возможные средства для их устранения. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Ринги (изотонические кольца)	Проверить поверхность на наличие неровностей и недостаточности упругости. При наличии неровностей и недостаточности упругости не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Роллы (цилиндры)	Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Ремни для йоги	Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.

Блоки для йоги	Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Болстеры	Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Мячи массажные	Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Медицинские мячи весом 1 кг и 2 кг	Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Полусферы гимнастические bosu	Проверить наличие скользкой поверхности. При наличии скользкой поверхности не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, использовать возможные средства для их устранения. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.

Набор из 3-4 кольцевых ленточных мини-эспандеров	Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Эспандеры ленточные	Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Многофункциональная рама (навесная мишень и крепление, скамья для прессы навесная, ребаундер реактор для мячей)	Проверить наличие неустойчивости конструкции многофункциональной рамы; неустойчивость крепления скамьи для прессы. При наличии неустойчивости конструкции и крепления не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Скамья с интегрированными гантелями	Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений
Балансировочные доски	Разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Универсальные скамьи 0-90 градусов	Проверить наличие повреждений подвижных конструкций. При наличии повреждений подвижных конструкций и крепления не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.

TRX-петли	Проверить наличие повреждений карабина и разрывов ткани. При наличии повреждений карабина и разрывов ткани не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Бодибары (4 кг и 6 кг)	Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений; уровень подготовленности волонтера-актера при планировании веса.
Кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления)	Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления)	Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Канаты для кроссфита	Проверить поверхность на наличие разрывов и узлов. При наличии разрывов и узлов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.

Барьеры легкоатлетические	Проверить наличие фиксированной высоты барьера. При наличии фиксированной высоты барьера не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Эстафетные палочки	Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Координационные лестницы	Проверить поверхность на наличие ячеек не одинакового размера. При наличии ячеек не одинакового размера не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, предпринять соответствующие меры для устранения этого дефекта. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Штанги разборные	Проверить наличие не надежного крепления блинов на штанге. При наличии не надежного крепления блинов на штанге не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, предпринять соответствующие меры для устранения этого дефекта. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Ноутбук (компьютерная мышь, наушники с микрофоном, пилот)	Во время работы: <ul style="list-style-type: none"> - необходимо аккуратно обращаться с проводами; - запрещается работать с неисправным компьютером/ноутбуком; - нельзя заниматься очисткой компьютера/ноутбука, когда он находится под напряжением; - недопустимо самостоятельно проводить ремонт ПК и оргтехники при отсутствии специальных навыков; - нельзя располагать рядом с компьютером/ноутбуком жидкости, а также работать с мокрыми руками; - необходимо следить, чтобы изображение на экранах видеомониторов было стабильным, ясным и предельно

	<p>четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - суммарное время непосредственной работы с персональным компьютером и другой оргтехникой в течение дня должно быть не более 6 часов; - запрещается прикасаться к задней панели персонального компьютера и другой оргтехники, монитора при включенном питании; - нельзя допускать попадание влаги на поверхность монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств; - нельзя производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования; - запрещается переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств; - запрещается загромождение верхних панелей устройств бумагами и посторонними предметами.
Головная гарнитура для выступления (микрофон)	<p>Во время работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - необходимо аккуратно крепить на голове; - нельзя самостоятельно производить замену батареек в случае отсутствия звука.
Интерактивная система (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной доски, ноутбук, компьютерная мышь)	<p>Во время работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - необходимо аккуратно обращаться с оборудованием; - запрещается работать на неисправной интерактивной доске; - недопустимо самостоятельно проводить ремонт интерактивной доски при отсутствии специальных навыков; - нельзя располагать рядом с интерактивной доской жидкости, а также работать с мокрыми руками; - необходимо следить, чтобы изображение на экранах видеомониторов было стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов; - нельзя производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования; - запрещается переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств.
Зеркальный фотоаппарат (аккумулятор для фотоаппарата, зарядное устройство для аккумулятора, микрофон петличный, штатив)	<p>Во время работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - необходимо аккуратно обращаться с оборудованием; - запрещается работать с неисправным фотоаппаратом; - нельзя держать петличный микрофон в натяжении; - нельзя выполнять двигательные действия с натяжением микрофона петличного.
Кард-ридер для флешек	<p>Во время работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не извлекать кард-ридер до копирования и сохранения информации на флеш-носителе.
Спортивный секундомер	<p>Во время работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - необходимо аккуратно обращаться с оборудованием;

	- не допускать нажатия одновременно на несколько кнопок секундомера.
Рулетка	Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием.
Калькулятор	Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием.
Планшет	Во время работы: - запрещается работать с неисправным планшетом; - недопустимо самостоятельно проводить ремонт планшета при отсутствии специальных навыков; - нельзя располагать рядом с планшетом жидкости, а также работать с мокрыми руками; - необходимо следить, чтобы изображение на планшете было стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов; - нельзя производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования.
Автоматический тонометр	Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием. Не допускать нарушений положения волонтера-актера при измерении давления; сильного зажатия манжеты на руке.
Портативный анализатор состава тела человека (автоматический ростомер, принтер)	Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием. Не допускать: - нарушений исходного положения во время проведения анализа состава тела; - наличие украшений на теле, часов; - тестирования на аппарате в носках.
Спирометр	Во время работы: нельзя пренебрегать обработкой индивидуальных дыхательных мундштуков путем полного погружения их в емкость с рабочим дезинфицирующим раствором
Динамометр	Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием.
Диагностическая сетка с каркасом	Не допускать наличие неровностей при установки диагностической сетки.

5.2. Ежедневно, перед началом выполнения конкурсного задания, в процессе подготовки рабочего места:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место, спортивный костюм и обувь;
- убедиться в достаточности освещенности;
- проверить (визуально) правильность подключения оборудования в электросеть;

- проверить правильность установки стола, стула, положения оборудования, при необходимости, обратиться к эксперту для устранения неисправностей в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

5.3. Подготовить необходимые для работы материалы, приспособления, и разложить их на свои места, убрать с рабочего стола все лишнее.

6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

6.1. При возникновении аварий и ситуаций, которые могут привести к авариям и несчастным случаям, необходимо:

6.1.1. Немедленно прекратить работы и известить главного эксперта.

6.1.2. Под руководством технического эксперта оперативно принять меры по устранению причин аварий или ситуаций, которые могут привести к авариям или несчастным случаям.

6.2. При обнаружении в процессе работы возгораний необходимо:

- оповестить Главного эксперта и экспертов. При последующем развитии событий следует руководствоваться указаниями Главного эксперта или эксперта, заменяющего его. Приложить усилия для исключения состояния страха и паники;

- постараться загасить пламя в «зародыше» любым возможным способом с обязательным соблюдением мер личной безопасности;

- при возгорании одежды попытаться сбросить ее. Если это сделать не удастся, упасть на пол и, перекатываясь, сбить пламя; необходимо накрыть горящую одежду куском плотной ткани, облить водой, запрещается бежать – бег только усилит интенсивность горения;

- не следует дожидаться пока приблизится пламя в загоревшемся помещении. Основная опасность пожара для человека – дым. При наступлении признаков удушья лечь на пол и как можно быстрее ползти в сторону эвакуационного выхода.

6.3. При несчастном случае необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103 или 112 и сообщить о происшествии главному эксперту.

6.5. В случае возникновения пожара:

6.5.1. Оповестить всех участников Чемпионата, находящихся на площадке и принять меры к тушению очага пожара. Горящие части электроустановок и электропроводку, находящиеся под напряжением, тушить углекислотным огнетушителем.

6.5.2. Принять меры к вызову на место пожара непосредственного руководителя или других должностных лиц.

6.6. При обнаружении взрывоопасного или подозрительного предмета нельзя подходить к нему близко, необходимо предупредить о возможной опасности главного эксперта или других должностных лиц.

7. Требования охраны труда по окончании работы

7.1. После окончания работ каждый конкурсант обязан:

- Привести в порядок рабочее место. Снять спортивный костюм и обувь.
- Убрать спортивный инвентарь в отведенное для его хранения место.
- Отключить оборудование от сети, если иное не оговорено.
- Оборудование убрать в специально предназначенное для его хранения место (если это необходимо).
- Сообщить эксперту о выявленных во время выполнения конкурсных заданий неполадках и неисправностях оборудования и спортивного инвентаря, и других факторах, влияющих на безопасность выполнения конкурсного задания.