

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 нарушениями 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;

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

49.02.03 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 и спорту)

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 49.02.02 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.

4) 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

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ
КОМПЕТЕНЦИИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ
И ФИТНЕС»

2023 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
1.5.2. Структура модулей конкурсного задания (инвариант/вариатив)	17
2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА КОМПЕТЕНЦИИ	30
2.1. Личный инструмент конкурсанта.....	38
3. Приложения	41
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ</i>	42

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*

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 Специалист должен знать и понимать: <ul style="list-style-type: none">– 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;	15

	<ul style="list-style-type: none"> – 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 спорта. <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 	15

	<p>психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между 	15

	<p>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 обучающихся. 	
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 	16

	<p>динамического тестирования человека в фитнесе;</p> <ul style="list-style-type: none"> – биомеханика движений человека. 	
	<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 	16

	<p>первые признаки напряжения, усталости занимающегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, определять первые признаки напряжения и утомления; – 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 	16

	<p>возраста;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – 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. 	
	<p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на развитие личностно ориентированной двигательной активности; 	

	<ul style="list-style-type: none"> – 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" 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; – пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; – применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния; – выбирать 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 самомотивации в фитнесе; – демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса; 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> – использовать характеристики типов личности для поощрения и мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом; – использовать техники работы с возражениями; – 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

Оценка конкурсного задания

Критерий	Методика проверки навыков в критерии
A1. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	<i>Визуальный контроль экспертной группой:</i> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритма (фиксация за счет общего таймера); - последовательности действий при подборе веса с использованием шаблонов для фиксации и видео

		<p>процедуры;</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 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 алгоритма. <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.
В1.	Проведение занятий физической культурой и спортом	<p><i>Визуальный контроль экспертной группой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритма (фиксация за счет общего таймера); - последовательности действий согласно алгоритма; - 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 учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (5-8 класс); - порядка проведения урока согласно алгоритма.
Г1.	Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования	<p><i>Визуальный контроль экспертной группой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритма (фиксация за счет общего таймера);

	<p>по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования</p>	<p>- последовательности действий согласно алгоритма. <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).
<p>Д1.</p>	<p>Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования</p>	<p><i>Визуальный контроль экспертной группой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритма (фиксация за счет общего таймера); - порядка подготовки места для тестирования согласно алгоритма; - 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 корригирующей направленности (проверка производится на основе проведенных тестов). <p>В случае, если результаты тестов не верны, оценка программы не возможна.</p>
<p>Е1.</p>	<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><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 площадки по завершению работы; оценка контроля СанПин при выполнении двигательных действий).
<p>Ж1.</p>	<p>Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом</p>	<p><i>Визуальный контроль экспертной группой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритма (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 участника 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 площадки соревнований 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.

Таблица №4

Матрица конкурсного задания

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	Модуль А1	вариативка	ИЛ	15

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

		спорта)				
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)	Модуль Б1	вариативка	ИЛ	15
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)	Модуль В1	константа	ИЛ	15
Организация судейства спортивных соревнований по	Контроль выполнения правил вида спорта во время	ПС: 05.007; ФГОС СПО 49.02.03 Спорт (квалификация: тренер по виду	Модуль Г1	Константа	ИЛ	7

отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования, мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)	проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования	спорта)				
Организация продвижения фитнес-услуг среди населения	Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	ПС: 05.013 Специалист по оказанию фитнес-услуг; ФГОС СПО 49.02.03 Спорт (квалификация: тренер по виду спорта)	Модуль Д1	Константа	ИЛ	16
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 Е1	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	Модуль Ж1	Константа	ИЛ	16

Через 30 минут после старта, согласно жеребьевке участники и группа волонтеров получают команду от эксперта с особыми полномочиями на начало подготовки к процедуре подбора веса в строго установленном месте (на площадке одновременно работают 3 участника с двумя волонтерами) в течение 12 минут. Остальные участники продолжают работать по алгоритму.

После проведения оценки техники приседа с волонтерами на своем рабочем месте заполнить карту оценки техники приседа (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:

- Шаблон № 1 (https://disk.yandex.ru/i/BA_EJBseuJB_0w), сохраненный в формате PDF, указав в имени файла ФИО участника (пример: Шаблон 1_Иванов Иван Иванович) – см. Приложение;

- созданное в Audacity (или аналоге) музыкальное сопровождение необходимо переименовать в соответствии с названием блока (пример: блок_1_Разминка);

- поместить карту памяти в конверт, запечатать, подписать «ФИО участника», и передать ответственному эксперту до окончания времени, отведенного на выполнение задания;

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

- подобрать необходимые материалы и дополнительный спортивный инвентарь (свободный вес);

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

ВАЖНО: после окончания времени на подготовку выполнения задания, действия по переносу любых материалов, включая передачу и/или распечатку ЗАПРЕЩЕНЫ. Если участник не перенес или забыл перенести музыку и/или презентационный материал необходимый для выступления, он работает без него.

Особенности выполнения задания:

- в течение первых 30 минут эксперты обозначают рабочие зоны на площадке для тестирования рабочего веса (размер зоны для одного участника составляет не менее 2х4 метра), в каждую зону тестирования необходимо поместить 2 набора разборных штанг;

- в каждую зону для тестирования конкурсант готовит свою фотокамеру на штативе с флешкой для проведения видеофиксации процедуры тестирования ответственными экспертами;
- при проведении подбора веса за одним конкурсантом закрепляется бригада из трех экспертов, в случае если конкурсантов на площадке 5-6 человек, допускается одновременная работа 2 участников;
- в процессе выполнения тестирования рабочего веса конкурсантом, ответственные эксперты заполняют карту оценки техники приседа;
- по окончании тестирования конкурсант должен в течение 20 минут сдать подписанную копию заполненного шаблона карты оценки техники приседа;
- по окончании процедуры тестирования последней парой/тройкой участников ответственные эксперты в течение 20-30 минут составляют эталон для конкретного участника;
- затем сопоставляют шаблон карты оценки техники приседа конкурсанта 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 шаблона карты оценки техники приседа эксперты 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 В. Проведение занятий физической культурой и спортом.

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 и 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 № 3 (<https://disk.yandex.ru/i/4jPsnaeV8ULIwQ>) – см. Приложение;

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

- отрепетировать фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре;

- сохранить план-конспект (шаблон № 3) в формате PDF, указав в имени файла ФИО участника (пример: Шаблон 5_Иванов Иван Иванович);

- перенести шаблон № 3 на флешнакопитель;

- флешнакопитель поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО участника», и передать ответственному эксперту до окончания времени, отведенного на выполнение 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, половые 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). Для демонстрации одного конкурсанта в зоне демонстрации задания находится 6 волонтеров-актеров (3 юношей и 3 девушки).

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

Эксперт с особыми полномочиями, ответственный за сбор конвертов с планами-конспектами у конкурсантов, печатает по 4 экземпляра на каждого конкурсанта. Передает распечатанные планы-конспекты экспертам для оценки в порядке жеребьевки демонстрации задания.

Возможные ошибки. Постановка задач не соответствует цели и методическими требованиями. Несоответствие методов, избранных для реализации поставленных задач, отсутствие разнообразия форм организации занимающихся на уроке, несоблюдение правил ТБ и ОТ. Несоблюдение принципов методической стройности фрагмента занятия по физической

культуре, отсутствие средств для реализации всех поставленных задач фрагмента. 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.

Задание: *Выполнение процедуры судейства игровых видов спорта.*

Время на выполнение модуля - 90 минут

Описание задания: *произвести фиксацию нарушений правил в рамках просмотра видео фрагмента соревнований по одному из игровых видов спорта (мини-футбол, баскетбол, волейбол) и определить в соответствии с действующими правилами, возможные дисциплинарные наказания с использованием жестовой визуализации.*

Лимит времени на выполнение задание: 90 мин.

Лимит времени на подготовку площадки: не предусмотрено

Лимит времени на демонстрацию задания: не предусмотрено

Алгоритм выполнения задания:

- изучить материалы видеофрагмента;
- определить время нарушения правил вида спорта;
- определить необходимую жестовую визуализацию в соответствии с нарушением правил вида спорта;
- определить возможное дисциплинарное наказание/ изменение игровой ситуации за нарушение правил вида спорта;
- заполнить шаблон установленной формы;
- сохранить шаблон (шаблон №4, (<https://disk.yandex.ru/i/w-EAO1kVvjww>) в формате PDF, указав в имени файла ФИО участника (*пример: Шаблон 4_Иванов Иван Иванович*);
- перенести шаблон № 4 на флешнакопитель;
- флешнакопитель поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО участника», и передать ответственному эксперту до окончания времени, отведенного на выполнение задания.

Особенности выполнения задания. При выполнении задания конкурсант может использовать правила судейства по видам спорта, размещенные в контент папке.

Д1. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования

Задание: *Проведение фитнес-тестирования по индивидуальному запросу*

Описание задания: к Вам обратился клиент с просьбой определить его физическое состояние и составить для него программу корригирующей 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») – 30 минут.

1. Изучите запрос потенциального клиента (30 % изменений).
2. Определите перечень тестов необходимых для начала работы с клиентом. 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
3.	Оценка расположения ключиц
4.	Оценка ротации плеча
5.	Определение крыловидности лопаток
6.	Определение глубины шейного лордоза
7.	Оценка отклонения головы от вертикальной линии
8.	Оценка сгибания с ШОП
9.	Оценка сгибания и разгибания ГОП
10.	Оценка плече-лопаточного ритма
11.	Определение наличия «холки»
12.	Паттерн шага
13.	Оценка сгибания плеча
14.	Оценка разгибания плеча
15.	Оценка наружной ротации плеча
16.	Оценка внутренней ротации плеча
17.	Оценка функции передней зубчатой мышцы
18.	Оценка глубины поясничного лордоза
19.	Оценка треугольников талии
20.	Оценка расположения верхнего края коленных чашечек
21.	Оценка X- или O- образных коленей
22.	Оценка ротации бедра
23.	Оценка расположения стопы
24.	Определение глубины шейного лордоза
25.	Тест Шобера
26.	Оценка сгибания тбс
27.	Оценка разгибания тбс
28.	Оценка паттерна разгибания тбс
29.	Оценка наружной ротации тбс
30.	Оценка внутренней ротации тбс
31.	Тест Генслена
32.	Оценка крестцово-поясничное сочленение
33.	Оценка мобильности голеностопа
34.	Оценка паттерна приседания
35.	Определение типа осанки (во фронтальной и сагиттальной плоскостях)

3. Определить порядок тестов (сверху – вниз).

4. Приготовьте перечень вопросов для клиента с целью проведения анамнеза и сбора данных для выстраивания более эффективной работы в процессе составления и реализации программы корригирующей направленности.

5. Приготовьте место для размещения клиента (где будет проходить первичная коммуникация и опрос).

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

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

Даже если участник завершил работу на I этапе быстрее, чем предусмотрено временем, клиент персонально не приглашается. Ожидается массовое появление клиентов ТОЛЬКО на втором этапе.

Этап 2. Работа с клиентом – 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 участника, так и клиента;

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. Осуществите первичную коммуникацию с клиентом (поздоровайтесь, познакомьтесь, представьтесь), познакомьте клиента с этапами предстоящей работы, убедитесь в том, что клиенту все понятно, и он готов начать работу с Вами.

2. Выполните опрос клиента по заранее подготовленным вопросам.

3. Проведите запланированный перечень тестов по оценке отделов ОДА с клиентом.

ВНИМАНИЕ: выход участника 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. Завершите работу с клиентом на данном этапе, попрощайтесь и назначьте время встречи для разбора и апробации разработанной программы корректирующей 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, участник отпускает клиента и работает по алгоритму этапа 3.

Если участник не завершил работу с клиентом по истечении указанного времени, он переходит на работу 3 этапа с тем, что успел приготовить, при этом клиента удаляют с площадки.

Если участник справляется с работой раньше установленного времени и отпускает клиента, предварительно уведомив об этом эксперта ответственного за учет времени ему начисляются дополнительные времени.

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

1. Создать на рабочем столе компьютера папку и переименовать ее в соответствии с ФИО участника 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 тесты после проведения обработки.

2. Перенести фотографии на компьютер.

3. 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**.

4. 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.

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

6. Приступить к анализу всех полученных результатов. Результаты зафиксировать в Шаблон №5 Оценка ОДА (https://disk.yandex.ru/i/6VHZFig68_tl6w) и в Шаблон №6 Результаты тестирования (<https://disk.yandex.ru/i/pI9x36xjy7Fy9w>).

7. Заполнить Шаблон №7 «Программа корригирующей направленности» (<https://disk.yandex.ru/i/YypcUpItuUhQdw>).

8. Приготовиться к очному проведению работы с клиентом, которая должна включать:

- небольшой обзор полученных в ходе тестирования и анализа результатов;
- проведение комплекса упражнений корригирующей направленности для 2-х регионов согласно алгоритму коррекции;
- подведение итогов работы, общие рекомендации по выполнению и планированию дальнейших встреч;
- прощание и обмен контактными данными.

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

10. Отрепетировать комплекс упражнений без привлечения клиента. По необходимости внося в Шаблон «Программа корригирующей направленности» правки, комментарии, дополнения.

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

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

13. Извлечь из фотоаппарата/видеокамеры SD-карту с видео проведенных тестов.

14. Вставить SD-карту с видео проведенных тестов в компьютер. Создать на карте папку указав в имени привязку к содержанию и ФИО разработчика, пример: «Видео тестов_Иванов_Иван_Иванович».

15. Перенести на SD-карту с видео тестами, шаблон «Программа корригирующей направленности» и папки с фотографиями до и после обработки.

16. Положить SD-карту в конверт, запечатать и подписать (пример: Иванов_Иван_Иванович).

17. Положить конверт в коробку с надписью «Сбор материалов» до окончания времени на таймере.

ВНИМАНИЕ: после обнуления таймера, если у участника не было дополнительного времени, материалы не принимаются. Ответственный эксперт закрывает коробку и не дает возможность доложить материалы. Все материалы, не попавшие в коробку, по причине опоздания обнуляются. Оценке подлежит только очный этап работы с клиентом.

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

Факт переброса материалов на флешку, запаковка ее в конверт, но не помещение в установленное время конверта в установленное место, не дает право на оценку работы участника.

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.

Задание: Составление программы корригирующей направленности по индивидуальному запросу

Время на выполнение модуля - 23 минуты

Описание задания: на основе результатов фитнес-тестирования и составленной программы корригирующей направленности провести фрагмент оздоровительного занятия.

Время на выполнение задания – не предусмотрено.

Время на подготовку площадки – 3 минуты.

Время на демонстрацию задания – 20 минут.

Алгоритм выполнения задания

1. Поздоровайтесь с клиентом, определите его и свои задачи по подготовке места для дальнейшей работы, определите место нахождения клиента в момент ожидания;

ВНИМАНИЕ: выход участника 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 клиента, уточнить самочувствие и готовность к началу работы.
4. Сообщить экспертам о готовности начинать демонстрацию, словами «Я готов(а)».
5. Выстроить работу с клиентом, которая должна включать:
 - небольшой обзор 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;
 - сообщить экспертам о завершении работы с клиентом, словами «Я закончил(а)».
6. По завершению работы убрать площадку (не более 1 минуты):
 - удалить разметку, убрать оборудование на место, по необходимости закрыть аудио и демонстрационные материалы, снять гарнитуру.

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

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 тему своего марафона и выбрать формат его проведения.
2. Определить целевую аудиторию: для кого Вы это делаете?
3. Определить длительность проведения марафона 4-6 дней.
4. Разработать план проведения марафона, из которого станет понятно содержание и объем работы (занятости) участников марафона.
5. Сделать визитку (может быть видео или фото с описанием), где необходимо отразить:
 - знакомство: кто и зачем обращается к клиентам;

- зачем нужен марафон;
- что получит клиент после марафона;
- что будет происходить на марафоне;
- опыт и возможные результаты;
- почему клиент должен выбрать именно Вас?

6. Записать видео первого дня марафона (продолжительность 10-15 минут), из которого станет понятно:

- что ждет на марафоне клиента;
- с какой целью он проводится и для кого он будет полезен;
- 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 перед началом марафона (спортивное оборудование, дополнительные инструменты измерения, место для занятий и т.д.);
- предложить содержание практической части первой встречи (диагностика: тесты, анкеты, опросники; демонстрация части тренировки или фрагмента продукта и т.д.).

7. Подобрать рекламный контент для продвижения марафона, который должен познакомить с особенностями его проведения (мастер - классы, тренировки, интересные практики, подборка материалов по теме марафона и т.д.).

8. Подготовить информацию о продолжении работы после марафона, описать содержание полного курса, указать цену и способ работы.

9. Подготовить информацию для возможной обратной связи (e-mail, телефон или мессенджеры и т.д.).

10. Произвести публикацию сайта.

Особенности выполнения задания: перед стартом на выполнение задания эксперты обозначают рабочие зоны на площадке для проведения съемки контента для марафона (размер зоны для одного участника составляет не менее 2x4 метра); время на съемку каждый конкурсант определяет самостоятельно; для съемки видео или фото контента участник может использовать помощь волонтера-оператора, который закрепляется путем жеребьевки.

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.

а. Описание работы Главного эксперта:

Подготовительный этап

Наименование деятельности	Сроки
Согласование конкурсной документации осуществляется с менеджером компетенции или заместителем менеджера компетенции по соответствующей возрастной линейке путем загрузки на форум экспертов для согласования документов. <i>Допускается сокращение моделей КЗ в случае если: количество дней чемпионата не позволяет провести их в полном объеме и /или отсутствует необходимое оборудование для выполнения КЗ</i>	за 1,5 месяца до начала соревнований
Размещение согласованной документации на сайте ответственной образовательной организации и/или РКЦ	за 1 месяц до начала соревнований
Возможность привлечения и число независимых экспертов определяется регламентом чемпионатного мероприятия. Кандидатуры независимых экспертов должны быть согласованы с дирекцией чемпионата. При формировании бригады независимых экспертов необходимо учитывать следующие требования: независимый эксперт должен быть из другой ОО или организации работодателя своего или другого региона, не имеющий своего конкурсанта или при статусе конкурсанта вне зачёта	за 1 месяц до начала соревнований
Согласовать с менеджером или его заместителем по соответствующей возрастной линейке подготовленный перечень 30% изменений с учетом регионального компонента для модулей (урок и учебно-тренировочное занятие)	за 1 неделю до начала соревнований
Запрос схемы оценки производится в адрес менеджера или заместителя менеджера компетенции по соответствующей возрастной линейке в письменном виде на электронную почту	за 1 неделю до начала соревнований
Запрос у организаторов площадки список волонтеров-актеров с распределением их по заданиям	за 1 неделю до начала соревнований

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

<p>Главный эксперт обязан произвести приемку площадки в соответствие с инфраструктурным листом (далее ИЛ) и планом застройкой (далее ПЗ) площадки компетенции.</p> <p>В случае если площадка укомплектована не в соответствие с ИЛ и ПЗ решается вопрос с менеджером компетенции о возможности или невозможности дальнейшего проведения чемпионата. В случае выявления возможности проведения чемпионата, Главный эксперт вносит соответствующие изменения в ИЛ и ПЗ компетенции, и согласует их с менеджером компетенции.</p>	<p>За три дня до начала чемпионата</p>
--	--

Предчемпионатный этап

«День работы экспертов», 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 регламента и судейству в рамках компетенции;
- в. знакомство экспертов с утвержденными формулировками 30% изменений и со схемой оценки;
- г. осмотр и подготовку рабочего места конкурсанта.

Требования к рабочему месту конкурсанта:

- а. комплектация оборудованием, оргтехникой и канцелярскими товарами в соответствие с позициями ИЛ компетенции;
- б. расстояние между рабочими местами должно составлять около 0,5 метра;
- в. солнечный свет не должен светить в глаза участнику и падать на экран монитора;
- г. *в распечатанном виде* необходимо подготовить «Папку конкурсанта», которая должна включать:
 - актуальную версию конкурсного задания;
 - необходимые шаблоны;
 - инфраструктурный лист;
 - перечень инструментов Тулбокса;
 - инструкцию по ТБ и ОТ;
 - особые условия и штрафные санкции;
 - план работы площадки.
- д. в электронном виде на компьютере у конкурсанта необходимо:
 - создать электронную версию «Папки конкурсанта» и положить в нее:

Регламент чемпионата, Кодекс этики, техническое описание компетенции, инфраструктурный лист, план застройки площадки, план работы площадки;

- подготовить контент папку и положить в нее: картинки, музыку, примерную программу Ляха для 1-11 классов, методички по регламентированным тренировкам и тестированию;

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

В данный день нахождение участников на площадке запрещено.

«День конкурсантов», Главный эксперт организует:

а. регистрацию и проведение вводных инструктажей;

б. жеребьевку по распределению рабочих мест;

в. проверка инструментов Тулбокса;

г. ознакомление с площадкой и рабочими местами, в зависимости от Модуля / субкритерия время может варьироваться от 30 до 60 мин., 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
А1.	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в согласованности с ИЛ; - проверить флеш-накопители; - проверить шаблоны для заполнения; - по необходимости прослушать треки в контенте; - проверить исправность оборудования для использования в данном КЗ. 	30 мин.
Б1.	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в согласованности с ИЛ; - проверить работоспособность фотоаппарата, микрофона, наушников; - проверить качество записи на флеш-накопители; - перенести материалы для ПО; - протестировать программу для видео монтажа.... - прослушать треки в контенте, проверить с помощью программы на bpm и осуществить монтаж аудио треков; - проверить шаблоны для заполнения; - проверить исправность оборудования для использования в данном КЗ. 	60 мин.
В1.	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в согласованности с ИЛ; - проверить флеш-накопители; - проверить шаблоны для заполнения; - проверить исправность оборудования для использования в данном КЗ. 	30 мин.
Г1.	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в согласованности с ИЛ; - проверить флеш-накопители; - проверить шаблоны для заполнения; - проверить исправность оборудования для использования в данном КЗ. 	30 мин.

Д1.	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в согласованности с ИЛ; - проверить работоспособность фотоаппарата, микрофона, наушников; - проверить качество записи на флеш-накопители; - перенести материалы для ПО; - проверить работоспособность программы ПО смарт; - проверить шаблоны для заполнения; - проверить исправность оборудования для использования в данном КЗ; - осуществить знакомство с волонтерами-операторами; - эксперты компатриоты могут выступать в качестве волонтеров-актеров. 	60 мин.
Е1.	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в согласованности с ИЛ; - проверить работоспособность фотоаппарата, микрофона, наушников; - проверить качество записи на флеш-накопители; - перенести материалы для ПО; - проверить работоспособность программы ПО смарт; - проверить шаблоны для заполнения; - проверить исправность оборудования для использования в данном КЗ; - осуществить знакомство с волонтерами-операторами; - эксперты компатриоты могут выступать в качестве волонтеров-актеров. 	
Ж1.	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в согласованности с ИЛ; - проверить работоспособность фотоаппарата, микрофона, наушников; - проверить качество записи на флеш-накопители; - перенести материалы для ПО; - протестировать программу для видео монтажа.... - прослушать треки в контенте; - проверить шаблоны для заполнения; - проверить исправность оборудования для использования в данном КЗ. 	60 мин.

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 участники обязаны с момента входа на площадку и до завершения конкурсного дня, за исключением обеденного перерыва, сдать мобильные телефоны главному или ответственному эксперту. В случае экстренной необходимости эксперту или участнику дается возможность осуществить звонок в присутствии главного эксперта.

б. Начисление штрафных санкций:

Таблица нарушений

Нарушитель	Характеристика карточки		
	Зеленая	Желтая	Красная
Участник	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждение участниками конкурсного задания в процессе подготовки и ожидания демонстрации – не выполнимо - общение участников между собой в процессе подготовки - создание намеренной помехи другим участникам - нарушение правил техники безопасности - несанкционированное перемещение участников по площадке без разрешения экспертов 	<ul style="list-style-type: none"> - общение с компатриотом в процессе выполнения и подготовки задания и ожидания - неуважительное поведение при общении с экспертами, участниками 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, участников
Эксперт	<ul style="list-style-type: none"> - несанкционированное использование мобильных устройств 	<ul style="list-style-type: none"> - неуважительное поведение при общении с экспертами участниками или волонтерами 	<ul style="list-style-type: none"> - подрыв репутации эксперта, участника 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	<ul style="list-style-type: none"> - 	<ul style="list-style-type: none"> - помощь участнику в процессе подготовки и выполнения задания (жестикуляция, привлечение внимания и т.д.) - пересечение красной линии площадки 	<ul style="list-style-type: none"> -

Таблица санкций

Нарушитель	Незначительное нарушение	Нарушение средней тяжести	Значительное нарушение
Участник	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 дисциплины	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)
Организация	-	Начисляется штраф участнику 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 участников, экспертов и организации суммируются.





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

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

Для своевременной фиксации Организаторами заблаговременно заготавливаются наборы цветных карточек для каждого участника 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 Участника 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-компатриота
	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 и ОТ, а также специальные инструктажи по виду выполняемой деятельности и обязательную разминку перед началом работы.

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

Волонтеры-операторы для задания Д1. приходят на площадку в «День участников» для жеребьевки и знакомства с конкурсантом и его аппаратурой для съемки (в течение 1 часа). Распределение волонтеров-актеров происходит непосредственно перед выполнением задания путем жеребьевки.

Требования к волонтерам-актерам:

Описание задания	Требования к волонтерам
<p>Разработка и проведение регламентированных групповых тренировок силовой направленности с разборными штангами для населения разного уровня физической подготовленности в соответствии с заданными условиями.</p>	<p>Для проведения КЗ подбираются волонтеры-актеры в возрасте от 18 до 20 лет, количество волонтеров на каждого участника 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 забраны, 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>
<p>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 забраны, 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>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, не являющимися студентами отделения «Физическая культура», «Адаптивная физическая культура», или же волонтеров-актеров школьного возраста с разницей 1 год. Количество волонтеров не менее 18 человек (9 юношей и 9 девушек). Для демонстрации одного конкурсанта в зоне демонстрации задания находится 6 волонтеров-актеров (3 юношей и 3 девушки). В момент подготовки и проведения КЗ волонтеры должны быть одеты в спортивную одежду и спортивную обувь, волосы должны быть забраны, 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>Выполнение судейства игровых видов спорта</p>	<p>Волонтеры-актеры не требуются</p>

Составление программы корригирующей направленности	Для выполнения КЗ подбирает необходимое количество волонтеров-актеров в возрасте от 18 лет (с одинаковым количеством волонтеров разных по гендерной принадлежности лиц, в зависимости от количества конкурсантов). 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 убраны, 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.
Разработка и проведение марафонов физкультурно-оздоровительной направленности	Волонтеры-актеры подбираются с учетом особенностей легенды

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 участников, необходимо предъявить Экспертам в «День конкурсантов».

Жюри имеет право запретить использование любых предметов, которые будут сочтены потенциально опасными для клиентов и участников, или же дающими участнику несправедливое преимущество.

Пользоваться смартфонами/телефонами, электронными и смарт-часами, иными персональными механическими и электронными устройствами (далее - Гаджеты) запрещено на протяжении всего конкурса. Гаджеты участников 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. Также вопрос может быть решен предварительно путем обсуждения экспертами на форуме экспертов.

3. Приложения

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

[Приложение №2 Матрица конкурсного задания](#)

[Приложение №3 Критерии оценки](#)

[Приложение №4 Инструкция по охране труда и технике безопасности по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»](#)

Шаблон № 1.

Содержание регламентированного занятия

ФИО конкурсанта:

Задачи регламентированного занятия (по блоку 2,3):

1.

2.

НАЗВАНИЕ БЛОКА:

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ИНВЕНТАРЬ:

% тах тренировочного веса:

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕКА (мин.):

ТЕМП МУЗЫКИ (уд.мин):

Наименование двигательного действия с указанием ИП	Режим/темп	Кол-во повторений	Методические указания		
			Направленные на эффективное выполнение упражнения	Направленные на дыхание	Направленные на ТБ (сообщается перед началом трека (блока))
Вступление _____ счетов					

НАЗВАНИЕ БЛОКА:

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ИНВЕНТАРЬ:

% тах тренировочного веса:

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕКА (мин.):

ТЕМП МУЗЫКИ (уд.мин):

Наименование двигательного действия с указанием ИП	Режим/темп	Кол-во повторений	Методические указания		
			Направленные на эффективное выполнение упражнения	Направленные на дыхание	Направленные на ТБ (сообщается перед началом трека (блока))
Вступление _____ счетов					

НАЗВАНИЕ БЛОКА:

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ИНВЕНТАРЬ:

% тах тренировочного веса:

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕКА (мин.):

ТЕМП МУЗЫКИ (уд.мин):

Наименование двигательного действия с указанием ИП	Режим/темп	Кол-во повторений	Методические указания		
			Направленные на эффективное выполнение упражнения	Направленные на дыхание	Направленные на ТБ (сообщается перед началом трека (блока))
Вступление _____ счетов					

Шаблон №2.

План-конспект фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для занимающихся³

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

Шаблон №3.

План-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (5-8 класс)⁴

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 урока.			
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

Шаблон №4.
Протокол фиксации нарушений в процессе игры

ФИО участника:

Время нарушения в видео фрагменте	Описание нарушения	Укажите жест судьи, который обозначает зафиксированное нарушение	Возможное дисциплинарное наказание/ изменение игровой ситуации

Шаблон №5. Оценка ОДА

ФИО участника:

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	Оценка X- или O-образных коленей и ротации бедра				Ротация правое
					Ротация левое
14	Определение типа осанки		Сагитальная плоскость	Фронтальная плоскость	

Шаблон № 6. Результаты тестирования

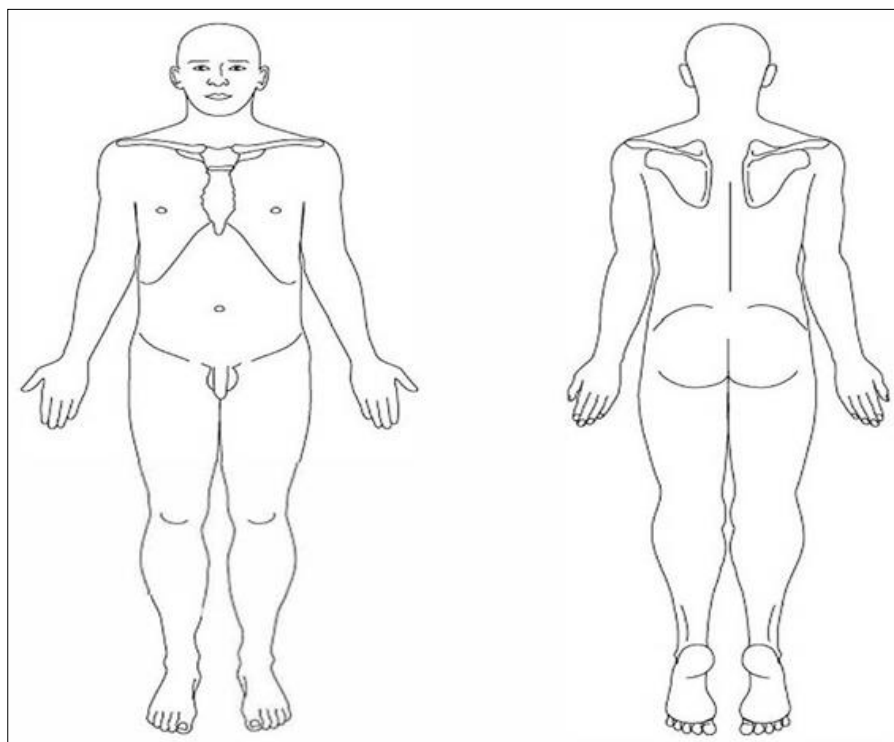
ФИО участника:

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			
		застывший грудной отдел позвоночника			
		движение рук			
		завал таза (раскачивание вверх-вниз)			
		кивок (подкручивание) таза			
		Тест Генслена		Правая нога	
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	
Вид сзади		Шея			
		Пятки			

	(со спины)	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		

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



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

ВНИМАНИЕ: вариант заполнения упр. д/ отдела, если в нем есть деформации

Регион деформации:				
Изменение (вид деформации):				
Короткая мышца:				
Упражнения				
Этап 1 «Название»	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 «Название»	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 «Название»	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 «Название»	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 5 «Название»	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	
Длинная мышцы:					
Упражнения					
Этап 1 «Название»	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	Наименование упражнения (с указанием оборудования)
Этап 2 «Название»	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	Наименование упражнения (с указанием оборудования)
Этап 3 «Название»	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	Наименование упражнения (с указанием оборудования)
Этап 4 «Название»	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	Наименование упражнения (с указанием оборудования)
ВНИМАНИЕ: вариант заполнения упр. д/отдела, если в нем нет деформаций					
Регион воздействия:					
Мышцы, включенные в работу:					
Упражнения					
Этап 1 «Название»	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	

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. Коленные суставы (КС)
7. Положение стопы (вальгус/варус) (ПС)

**Инфраструктурный лист для оснащения конкурсной площадки Чемпионата (Региональный этап)
Физическая культура, спорт и фитнес**

Основная информация о конкурсной площадке:

Субъект Российской Федерации: Ленинградская область РФ

Базовая организация расположения конкурсной площадки: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ленинградской области "Гатчинский педагогический колледж им. К.Д. Ушинского"

Адрес базовой организации: город Гатчина, улица Рошинская, дом 7.

Главный эксперт: Шилова Мария Владимировна, тел. 89117612739, эл. почта mariashilova1996@gmail.com

Технический эксперт: Злата Андреевна Сорокина, тел.+79818850469, почта sorokina_1116@mail.ru

Количество экспертов (в том числе с главным экспертом): 11

Количество конкурсантов (команд): 6

Количество рабочих мест: 6

Даты проведения: 27.03-31.03.2023

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

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

Площадь зоны: не менее 140 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 электронитания и сети слаботочных подключений (при необходимости) : не требуется

Покрытие 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	Рекомендации представителей индустрии (указывается конкретное оборудование)
1	Интерактивная система:		Оборудование ИТ	1	шт.	1	
1.1	Проектор с креплением	Короткофокусный	Оборудование	1	шт.	1	
1.2	Интерактивная доска / Интерактивная панель	С лотком или с интерактивным лотком	Оборудование ИТ	1	шт.	1	
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, материал: металл	Инструмент	1	шт.	1	
1.4	Ноутбук к интерактивной доске	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	
1.5	Компьютерная мышь	Проводная / беспроводная с колесом прокрутки	Инструмент	1	шт.	1	
2	Микшер + музыкальные колонки	USB/аудио интерфейсом, XENYX микр. предусилит. и компресс., беспровод. опциями, Multi-FX процессор, 16 каналов	Оборудование	1	шт.	1	
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	
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). Применимо для наушников с двумя штекерами.	Инструмент	1	шт.	1 (на каждого конкурсанта)	
12	Картридер (по необходимости в соответствии с конструктивными особенностями компьютера/ноутбука)	Устройство для чтения карт памяти. Интерфейс USB 2.0.	Инструмент	1	шт.	1 (на каждого конкурсанта)	
13	Программное обеспечение для обработки и монтажа видео	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 (на каждого конкурсанта)	
14	Программное обеспечение для разработки презентационного материала	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 (на каждого конкурсанта)	
15	Программное обеспечение для разработки интерактивных уроков	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 (на каждого конкурсанта)	
16	Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 (на каждого конкурсанта)	
17	Программное обеспечение для обработки и монтажа аудиозаписей	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 (на каждого конкурсанта)	
18	Редактор для обработки текстовых документов	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 (на каждого конкурсанта)	
19	Программное обеспечение для работы с графическими изображениями	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 (на каждого конкурсанта)	
20	Программное обеспечение для просмотра фото и видео	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 (на каждого конкурсанта)	
21	Программное обеспечение для подсчета калорий	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 (на каждого конкурсанта)	
22	Батарейки (по необходимости)	типоразмер AAA LR-03 / AA LR6 Емкость: 1500 мА*ч	Инструмент	6	шт.	6	
23	Офисный стол	2-х местный	Мебель	2	шт.	2 (на каждого конкурсанта)	
24	Стул	Каркас: металл	Мебель	2	шт.	2 (на каждого конкурсанта)	
25	Стеллаж	Минимальные размеры: ширина - 2 метра, высота - 2 метра, количество полок - 4	Мебель	2	шт.	2	
26	Конусы	h = 24 см	Инструмент	10	шт.	10	
27	Финшки для футбола	Материал: пластик, d = 19 см, h = 5см	Инструмент	12	шт.	12	
28	Мат гимнастический	1м * 2м * 0,1м	Инструмент	8	шт.	8	
29	Мяч баскетбольный	d = 7", вес - 500 г.	Инструмент	14	шт.	14	
30	Мяч волейбольный	Размер 5, длина окружности 65-67 см, вес 260-280 г.	Инструмент	14	шт.	14	
31	Мяч футзальный	Окружность от 57,5 до 59,5 см.	Инструмент	7	шт.	7	
32	Обруч	Диаметр - 90 см	Инструмент	7	шт.	7	
33	Гимнастическая палка	Минимальная длина - 90 см	Инструмент	7	шт.	7	
34	Скаккалка	до 3 м (275 см)	Инструмент	7	шт.	7	

35	Гимнастический коврик	Размер: 180 x 60 x 0,6 см.	Инструмент	2	шт.	2 (на каждого конкурсанта)
36	Гимнастическая скамейка	4 м	Инструмент	2	шт.	2
37	Гантели	(0,5 кг) литые, неразборные, нескользящее покрытие	Инструмент	14	шт.	14
38	Гантели	(1 кг) литые, неразборные	Инструмент	14	шт.	14
39	Гантели	(2 кг) литые, неразборные	Инструмент	14	шт.	14
40	Утяжелители	Вес 0,5 кг. Наполнитель 32% песок, 68% железо. Основной материал 100% неопрен	Инструмент	14	шт.	14
41	Утяжелители	Вес 1 кг. Наполнитель 32% песок, 68% железо. Основной материал 100% неопрен	Инструмент	14	шт.	14
42	Степ-платформа	Регулировка высоты 10-15-20-25 см, размер 102 x 38,5 x 25 см. Максимальный вес пользователя 110 кг	Инструмент	10	шт.	10
43	Гимнастический мяч (фитбол)	Диаметр 65-75 см	Инструмент	7	шт.	7
44	Ринги (изотонические кольца)	d = 38 см	Инструмент	7	шт.	7
45	Роулы (цилиндры)	Размер 14*33	Инструмент	7	шт.	7
46	Мяч массажный	d = 6 - 7 см	Инструмент	7	шт.	7
47	Мяч для пилатеса	d = 25 см	Инструмент	7	шт.	7
48	Малый мяч	d = 10 - 12 см	Инструмент	7	шт.	7
49	Теннисный мяч	d = 6 см	Инструмент	14	шт.	14
50	Ремень для йоги	Размеры: 180(175)*3,8 см	Инструмент	7	шт.	7
51	Блок для йоги	Габариты, см (Д*Ш*Т): 22,5 x 15 x 7,8 (23 x 12 x 8)	Инструмент	14	шт.	14
52	Болстер	Размер: длина - 50 см., диаметр - 20 см.	Инструмент	7	шт.	7
53	Медицинский мяч	1 кг	Инструмент	7	шт.	7
54	Медицинский мяч	2 кг	Инструмент	7	шт.	7
55	Полусфера гимнастическая bosu	Диаметр от 24 до 63 см, max вес от 100 до 130 кг	Инструмент	7	шт.	7
56	Набор из 3-4 кольцевых ленточных мини экспандеров разного сопротивления	Материал латекс. Набор мини-эспандеров (минимум 3 разных уровня по нагрузке) длиной по окружности 59-61 см, шириной 4-5 см для выполнения упражнений на растяжение и сжатие. 2,26 кг - толщина 0,5 мм, нагрузка 5 LBS, 6,79 кг - толщина 0,9 мм, нагрузка 15 LBS, 4,53, 9,06 кг - толщина 1,1 мм, нагрузка 20 LB кг - толщина 0,7 мм, нагрузка 10 LBS	Инструмент	7	шт.	7
57	Эспандер ленточный 0,45	Материал: латекс. Размер 150*15 см	Инструмент	7	шт.	7
58	Эспандер ленточный 0,55	Материал: латекс. Размер 150*15 см	Инструмент	7	шт.	7
59	Эспандер ленточный 0,65	Материал: латекс. Размер 150*15 см	Инструмент	7	шт.	7
60	Планетрическая тумба	Размер: 75*60*50 см, материал: дерево/металл/фанера	Инструмент	1	шт.	1
61	Бодибар 4 кг	Длина 120 см длина, неразборный; 3,8 см диаметр; материал: сталь, на краях пластиковые наконечники	Инструмент	7	шт.	7
62	Бодибар 6 кг	Длина 120 см длина, неразборный; 3,8 см диаметр; материал: сталь, на краях пластиковые наконечники	Инструмент	7	шт.	7
63	Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый	Длина 130 см с мягкими ручками	Инструмент	7	шт.	7
64	Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний	Длина 130 см с мягкими ручками	Инструмент	7	шт.	7
65	Балансировочная доска	Доска-балансир с закругленными торцами. Материал: дерево, покрытие: лак на водной основе. Предназначен для возраста 5-99 лет. Нагрузка: до 150 кг.	Инструмент	7	шт.	7
66	Координационная лестница	Длина 6 м. Материал перекладины: ABS пластик; Материал соединяющей ленты: синтетическая ткань	Инструмент	2	шт.	2
67	Барьер	Плавная регулировка высоты; высота: 700 мм; длина: 600 мм; ширина: 650 мм	Инструмент	5	шт.	5
68	Манишка зеленая	цвет: зеленый, материал - 100 % полиэстр	Инструмент	3	шт.	3
69	Манишка оранжевая	цвет: оранжевый, материал - 100 % полиэстр	Инструмент	3	шт.	3
70	Эстафетные палочки	Материал: пластик/ алюминий/ дерево. Размеры: длина - 310 мм, диаметр 300-350 мм	Инструмент	6	шт.	6
71	Передвижная корзина для мячей (на колесах) / сетка для переноски и хранения мячей	Вместимость - 25-30 мячей, минимальные размеры: длина и ширина 67 см, глубина 45 см, высота 103 см / Вместимость - 6 мячей, материал - полиэстер	Инструмент	2	шт.	2
72	Мнофункциональная рама	Рама представляет собой разборную конструкцию из сварных элементов: 8 вертикальных стоек высотой 2540мм, 4 горизонтальных балок длиной 1220мм и 2х горизонтальных балок длиной 1220мм с рукоятками для подтягиваний. Комплекс включает в себя шведские стенки, турники, рукоход, держатели и т.п. Детали выполнены из сварного стального профиля с сечением 25x50мм, 50x50мм, 80x80 с толщиной стенки 3 мм, деталей лазерной резки из листа толщиной 8мм, 10мм, прутков диаметром 25мм и круглой трубы диаметром 34мм с толщиной стенки 3,2мм ГОСТ 13663-86, марка стали Ст3пс. Все открытые концы профиля закрыты специальными полиуретановыми заглушками. Рукоятки оснащены резиновыми нескользящими манжетами. Толщина резиновой накладки 2-4 мм. В стойках предусмотрены 18 точек фиксации для страховочных держателей и для держателей штанги. Это поможет тренировать «слабые» мышцы делая упражнения с ограниченной амплитудой движений. Болтовое соединение узлов позволяет разбирать тренажер и упрощает процедуру монтажа. Защитное декоративное покрытие рамы нанесено путем пневмоэлектростатического распыления порошковой краской в соответствии с ГОСТ	Оборудование	1	шт.	1

73	Мишень и крепление мишени	<p>Крепление мишени представляет собой две сварные конструкции, выполнены из стального профиля 50х50мм, деталей лазерной резки из листа 10мм ГОСТ 13663-86, марка стали Ст3пс. Все открытые концы профиля закрыты специальными полиуретановыми заглушками. Мишень диаметром 650мм выполнена из ударопрочного пластика толщиной 10мм, поверхность которого защищена от ударов и царапин.</p> <p>Мишень в сборе с держателями имеет следующие габариты: Длина 13500 мм; Ширина 45мм; Высота 650 мм.</p>	Оборудование	2	шт.	2
74	Скамья для прессы навесная	<p>Скамья состоит из сварного основания и мягкого элемента (подушки). Основание скамьи представляет собой сварную конструкцию из гнутой профильной трубы прямоугольного сечения 80 мм х 40 мм с толщиной стенки 3 мм, 60х30мм с толщиной стенки 4мм, трубы круглого сечения диаметром 50мм с толщиной стенки 2,5мм, диаметром 60 с толщиной стенки 4мм деталей лазерной резки из листа толщиной 3мм,5мм, ГОСТ 13663-86, марка стали Ст3пс.</p> <p>Форма изгиба трубы достигается холодным дорновым методом гнба, который обеспечивает отсутствие дефектов деталей в виде «волны» и заломов. Используются оптимальные радиусы гнба 128мм по стороне 80 мм.</p> <p>Все открытые концы профиля закрыты металлическими заглушками толщиной 3мм. Высококачественные мягкие элементы выполнены из изолона толщиной 30 мм для максимального комфорта с основанием из фанеры толщиной 6 мм и 12 мм покрыты винилискожей, имеющей две текстуры: пористо-монолитный поливинилхлорид с лицевой стороны и смешанная синтетическая и хлопчатобумажная текстильная трикотажная основа с внутренней стороны.</p> <p>Угол наклона изменяется путем перестановки скамьи по перекладинам шведской стенки.</p>	Оборудование	2	шт.	2
75	Держатели для штанги	<p>Держатель состоит из сварной металлической конструкции и пластины из специального полимера.</p> <p>Сварная конструкция выполнена из деталей лазерной резки толщиной 4мм и 10мм, прутка диаметром 20мм ГОСТ 13663-86, марка стали Ст3пс.</p> <p>Держатели крепятся в отверстия стоек на высоту, удобную для выполнения различных упражнений. Заменяемые защитные вставки толщиной 30мм препятствуют механическим повреждениям рамы и грифа и обладают повышенными энерго- и шумопоглощающими свойствами.</p>	Оборудование	4	шт.	4
76	Брусья/Пресс навесные	<p>Навесные брусья/турник (1 шт) служит для тренировки мышц верхнего плечевого пояса и мышц живота. Возможность регулировки высоты положения тренажера. В конструкции тренажера интегрированы пара параллельных рукояток для отжиманий и пара рукояток для широкого хвата. Рукоятки произведены из гнутой стальной круглой трубы диаметром 34мм с толщиной стенки 3,2мм. На турник методом порошкового напыления в соответствии с ГОСТ 9.105-80 нанесена термопластичная краска, предотвращающая скольжение рук, позволяет проводить тренировки атлетам разного роста.</p>	Оборудование	2	шт.	2
77	Платформа для зашагивания	<p>Рама тренажера выполнена из стального прямоугольного профиля и эстетична, долговечна, имеет повышенные прочностные и эксплуатационные характеристики. Надежная полностью сварная конструкция основной рамы произведена из профилей марки стали Ст2пс и 08КП, соответствующих ГОСТ 13663-86 с сечением 50 мм х 50 мм с толщиной стенки 3 мм; 25мм х 50 мм с толщиной стенки 3 мм, деталей лазерной резки, толщиной 5мм, 6мм, 8мм. Для наибольшей безопасности механические свойства труб соответствуют следующим характеристикам: относительное удлинение не менее 24%, временное сопротивление разрыву не менее 333 Н/мм². Рама защищена порошковым покрытием, наносимым в электростатическом поле в соответствии с ГОСТ 9.105-80, образующим слой в диапазоне 80-150 мкм и обеспечивающим максимальное сцепление и долговечность. Все торцы труб закрыты полимерными заглушками.</p>	Оборудование	2	шт.	2

78	Универсальная скамья 0-90 градусов	Основная рама тренажера сварная, выполнена из стальной профильной трубы 100 x 50 мм с толщиной стенки 3 мм ГОСТ 8645-68, стальной профильной трубы 80 x 40 мм с толщиной стенки 3 мм ГОСТ 8645-68, стальной трубы диаметром 48 мм с толщиной стенки 2,8 мм по ГОСТ 10704-91, стальной трубы диаметром 60 мм с толщиной стенки 6 мм по ГОСТ 8734-75, стальных листов толщиной: 4 мм, 5 мм и 10 мм ГОСТ 19903-2015. Предусмотрена регулировка положения сиденья в девяти положениях при помощи рычажного фиксатора. Также предусмотрена регулировка наклона спинки в десяти положениях при помощи подпружиненного регулировочного штока. Уровень угла наклона скамьи изменяется в диапазоне 0-90 градусов. Габариты ДШВ - 1400 x 700 x 650 мм.	Оборудование	2	шт.	2	
79	Ребаундер реактор для мячей	Рама изготовлена из специальной легкой стальной трубы толщиной 1,5 мм, диаметром 25 мм. Полотно батута сделано из качественной подпропиленовой ткани. Способна выдерживать длительную эксплуатацию.	Оборудование	2	шт.	2	
80	TRX-петля	Петли TRX со встроенным анкерным креплением; прочный карабин, выдерживающий нагрузку до 250 кг. Мягкие рукояти из вспененного уретана. Крепление на дверь, чтобы заниматься дома, в офисе и даже в гостинице. Регулировка по длине, чтобы настроить тренажер TRX под собственный рост. Удлинитель с карабином для крепления тренажера на турник, дерево или столб. Длина от 60 до 170 см	Инструмент	2	шт.	2	
81	Кольцевой амортизатор	Резиновый амортизатор. Нагрузка 14-45 кг. Длина - 104 см. (полная длина 208 см.); Толщина - 4,5 мм. Ширина - 3 см. Бесшовное соединение. Материал - 100% латекс.	Инструмент	2	шт.	2	
82	Кольцевой амортизатор	Резиновый амортизатор. Нагрузка 23-68 кг. Длина - 104 см. (полная длина 208 см.); Толщина - 4,5 мм. Ширина - 6,5 см. Бесшовное соединение. Материал - 100% латекс.	Инструмент	2	шт.	2	
83	Кольцевой амортизатор	Резиновый амортизатор. Нагрузка 36-90 кг. Длина - 104 см. (полная длина 208 см.); Толщина - 5 мм. Ширина - 10,1 см. Бесшовное соединение. Материал - 100% латекс.	Инструмент	2	шт.	2	
84	Канат	Длина 9 м; диаметр 4,5 см; противоскользящие ручки	Инструмент	2	шт.	2	
85	Гриф	Длина 220 см; материал: металл	Инструмент	2	шт.	2	
86	Аквабэг	Спортивный снаряд с постоянно меняющимся центром тяжести, массой до 25 кг. Предназначен для усложнения и увеличения эффективности выполняемых упражнений, как силовых, так и плиометрических и статических. Состав: ПВХ с нейлоновыми ручьятками.	Инструмент	7	шт.	7	
87	Штанга разборная для аэробики в комплекте * 2 x 5 кг диски; * 2 x 2,5 кг диски; * 2 x 1,25 кг, 2 замка; * 1 стальной гриф с резиновым покрытием	Гриф имеет полиуретановое покрытие, а свободные веса покрыты мягкой и износостойкой резиной. Нагрузку изменять легко и просто - это делается с помощью удобных замков, которые надежно держат весовые диски на грифе. В комплекте идут весовые диски 2x5 кг, 2x2,5 кг и 2x1,25 кг и замки. Общий вес штанги 19 кг.	Инструмент	7	шт.	7	
88	Стойка для хранения штанг разборных для аэробики	Габариты: 162*78*136 см	Инструмент	1	шт.	1	
89	Скамья в комплекте с интегрированными гантелями:		Оборудование	1	шт.	1	
89.1	Скамья	Скамья вмещает интегрированный инвентарь. Регулируемое сиденье имеет многопозиционное положение.	Оборудование	1	шт.	1	
89.2	Гексагональные гантели	Материал: износостойкая резина с гальваническим покрытием, хромированная рукоятка. Вес - 5 кг	Инструмент	2	шт.	2	
89.3	Гексагональные гантели	Материал: износостойкая резина с гальваническим покрытием, хромированная рукоятка. Вес - 7,5 кг	Инструмент	2	шт.	2	
89.4	Гексагональные гантели	Материал: износостойкая резина с гальваническим покрытием, хромированная рукоятка. Вес - 10 кг	Инструмент	2	шт.	2	
89.5	Гексагональные гантели	Материал: износостойкая резина с гальваническим покрытием, хромированная рукоятка. Вес - 12,5 кг	Инструмент	2	шт.	2	
89.6	Гири чугунная	Материал: железо. Матовое покрытие. Вес - 8 кг	Инструмент	1	шт.	1	
89.7	Амортизатор трубчатый	Материал: нейлон. Ручки изготовлены из прочного ПВХ-материала. Уровень осцилляции: средний.	Инструмент	1	шт.	1	
89.8	Мяч слэмбор	Нескользящее резиновое покрытие. Наполнитель: песок. Цвет: черный. Вес - 4 кг	Инструмент	1	шт.	1	
91	Мусорная корзина	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	Другое	1	шт.	1	
92	Мешки для мусора	30-60 л. Минимальное количество в упаковке - 10 шт.	Другое	1	уп.	1	

Комната Конкурсантов (по количеству конкурсантов)

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	Рекомендации представителей индустрии (указывается конкретное оборудование)
1	Вешалка / Ящики для хранения	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	Инструмент	1	шт.	1 / 1 на каждого конкурсанта	
2	Стул	Каркас: металл	Мебель	1	шт.	1 (на каждого конкурсанта)	
3	Мусорная корзина	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	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	Рекомендации представителей индустрии (указывается конкретное оборудование)
1	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 на каждого эксперта	
2	Наушники	Совместимые с ПК / ноутбуком / моноблоком	Оборудование	1	шт.	1 на каждого эксперта	
3	Картридж для МФУ	Картридж запорачный	Расходные материалы	1	шт.	1	
4	Офисный стол	2-х местный	Мебель	1	шт.	1 на каждого эксперта	
5	МФУ	МФУ лазерный черно-белый	Оборудование	1	шт.	1	
6	Стул	Каркас: металл	Мебель	1	шт.	1 на каждого эксперта	
7	Сетевой фильтр	Сетевой фильтр на 3-6 розеток, мощность 220 Вт, заземление, выключатель на корпусе, световая индикация, длина шнура не менее 3м	Инструмент	1	шт.	1 на два-три устройства	
8	Спортивный секундомер	Материал: пластик, с функцией запоминания результатов	Инструмент	1	шт.	1 на каждого эксперта	
9	Одноразовые перчатки	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	СИЗ	3	шт.	3 на каждого эксперта	
10	Антисептик	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	СИЗ	1	шт.	1	
11	Влажные салфетки	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	СИЗ	1	шт.	1	
12	Мусорная корзина	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	Другое	1	шт.	1	
13	Вешалка / Ящики для хранения	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	Инструмент	1	шт.	1 / 1 на каждого эксперта	

Охрана труда и техника безопасности

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Рекомендации представителей индустрии (указывается конкретное оборудование)
1	Аптечка	Оснащение не менее, чем по приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15 декабря 2020 г. № 1331н «Об утверждении требований к комплектации медицинскими изделиями аптечки для оказания первой помощи работникам»	Охрана труда	1	шт.	1	
2	Огнетушитель	Требования не менее, чем по приказу Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 24 августа 2021 г. N 794-ст, в части ГОСТ Р 51057 Техника пожарная. Огнетушители переносные. Общие технические требования	Охрана труда	1	шт.	1	
3	Кулер с холодной/горячей водой	Нанольный кулер для воды с нагревом и электронной системой охлаждения	Охрана труда	1	шт.	1	
4	Одноразовые стаканы	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	Охрана труда	100	шт.	100	

**Инфраструктурный лист для оснащения конкурсной площадки Чемпионата (Региональный этап)
Физическая культура, спорт и фитнес**

Основная информация о конкурсной площадке:

Субъект Российской Федерации: Ленинградская область РФ

Базовая организация расположения конкурсной площадки: Государственное бюджетное образовательное учреждение Ленинградской области "Гатчинский педагогический колледж им. К.Д. Ушинского"

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

Главный эксперт: Шилова Мария Владимировна, тел. 89117612739, эл. почта mariashilova1996@gmail.com

Технический эксперт: Злата Андреевна Сорокина, тел.+79818850469, почта sorokina_1116@mail.ru

Количество экспертов (в том числе с главным экспертом):11

Количество конкурсантов (команд): 6

Количество рабочих мест: 6

Даты проведения: 27.03-31.03.2023

**1. Зона для работ предусмотренных в Модулях обязательных к выполнению (инвариант/константа) - 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 сжатого воздуха (при необходимости): не требуется

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Рекомендации представителей индустрии (указывается конкретное оборудование)
1	Ноутбук	Минимальные требования: экран: диагональ - 15,6"(39,6 см); количество ядер - 4; объем жесткого диска - 500 Гб. Допускается использование моноблоков.	Оборудование ИТ	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
2	Компьютерная мышь	Проводная / беспроводная с колесом прокрутки	Инструмент	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
3	Наушники с микрофоном	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	Оборудование	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
4	Сетевой фильтр	Сетевой фильтр на 3-6 розеток, мощность 220 Вт, заземление, выключатель на корпусе, световая индикация, длина шнура не менее 3м	Инструмент	1	шт.	1 на 2-4 конкурсанта	
5	Программное обеспечение для обработки и монтажа видео	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
6	Программное обеспечение для разработки презентационного материала	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
7	Программное обеспечение для разработки интерактивных уроков	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
8	Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
9	Программное обеспечение для обработки и монтажа аудиозаписей	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
10	Редактор для обработки текстовых документов	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
11	Программное обеспечение для работы с графическими изображениями	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
12	Программное обеспечение для просмотра фото и видео	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
13	Программное обеспечение для подсчета калорий	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
14	Программа для видео-конференц-связи	Программа для видео-конференц-связи с возможностью записи	ПО	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	

Охрана труда и техника безопасности

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Рекомендации представителей индустрии (указывается конкретное оборудование)
1	Спортивная форма	Спортивная футболка, спортивные штаны, олимпийка (по необходимости)	Охрана труда	1	шт	конкурсант привозит с собой	
2	Спортивная обувь с нескользящей подошвой	Кроссовки на шнурках или липучках со светлой подошвой	Охрана труда	1	шт	конкурсант привозит с собой	

**1. Зона для работ предусмотренных в модуле А1 (вариативный / 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	Рекомендации представителей индустрии (указывается конкретное оборудование)
1	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 на каждого конкурсанта	
2	Компьютерная мышь	Проводная / беспроводная с колесом прокрутки	Инструмент	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
3	Наушники с микрофоном	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	Оборудование	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
4	Сетевой фильтр	Сетевой фильтр на 3-6 розеток, мощность 220 Вт, заземление, выключатель на корпусе, световая индикация, длина шнура не менее 3м	Инструмент	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
5	Программное обеспечение для разработки презентационного материала	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
6	Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
7	Программное обеспечение для обработки и монтажа аудиозаписей	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
8	Редактор для обработки текстовых документов	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
9	Программное обеспечение для работы с графическими изображениями	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	ПО	1	шт.	1 на каждого конкурсанта	
Охрана труда и техника безопасности (дополнительно)							
№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Рекомендации представителей индустрии (указывается конкретное оборудование)
1	Спортивная форма	Спортивная футболка, спортивные штаны, олимпийка (по необходимости)	Охрана труда	1	шт	конкурсант привозит с собой	
2	Спортивная обувь с нескользящей подошвой	Кроссовки на шнурках или липучках со светлой подошвой	Охрана труда	1	шт	конкурсант привозит с собой	

**Инфраструктурный лист для оснащения конкурсной площадки Чемпионата (Региональный этап)
Физическая культура, спорт и фитнес**

Основная информация о конкурсной площадке:

Субъект Российской Федерации: Ленинградская область, РФ

Базовая организация расположения конкурсной площадки: Государственное бюджетное образовательное учреждение Ленинградской области "Гатчинский педагогический колледж им. К.Д. Ушинского"

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

Главный эксперт: Шилова Мария Владимировна, тел. 89117612739, эл. почта mariashilova1996@gmail.com

Технический эксперт: Злата Андреевна Сорокина, тел. +79818850469, sorokina_1116@mail.ru

Количество экспертов (в том числе с главным экспертом): 11

Количество конкурсантов (команд): 6

Количество рабочих мест: 6

Даты проведения: 27.03-31.03.2023

**1. Зона для работ предусмотренных в Модулях обязательных к выполнению (инвариант/константа) - Модули 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	Рекомендации представителей индустрии (указывается конкретное оборудование)
1	Простой карандаш	НВ, без ластика	Канцелярия	1	шт.	1 на каждого участника	
2	Скобы для степлера	№10, 1000 штук	Канцелярия	1	уп.	6	
3	Папка-планшет с зажимом	Формат А 4	Канцелярия	1	шт.	1 на каждого участника	
4	Ластик	Мягкая стерка, каучук	Канцелярия	1	шт.	1 на каждого участника	
5	Ножницы	Допустимый размер 180 мм	Канцелярия	1	шт.	1 на каждого участника	
6	Линейка с нулевой отметкой	Минимальная длина 20 см	Канцелярия	1	шт.	1 на каждого участника	
7	Степлер	№ 10, металлический или пластиковый корпус	Канцелярия	1	шт.	1 на каждого участника	
8	Антистеплер	Для скоб № 10 и № 24/6	Канцелярия	1	шт.	1 на каждого участника	
9	Бумага для записей	Блокнот А 4 / А 5	Канцелярия	1	шт.	1 на каждого участника	
10	Ручка шариковая	Цвет: синий	Канцелярия	1	шт.	1 на каждого участника	
11	Стакан для хранения канцелярских принадлежностей	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	Канцелярия	1	шт.	1 на каждого участника	
12	Вертикальные накопители	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	Канцелярия	1	шт.	1 на каждого участника	
13	Папка скоросшиватель	Папка формата А 4	Канцелярия	1	шт.	1 на каждого участника	
14	Двусторонний скотч	От 12 мм x 10 м до 50 мм x 10 м	Канцелярия	1	шт.	1 на каждого участника	
15	Мел	Белого цвета, квадратный	Канцелярия	1	шт.	1 на каждого участника	

Охрана труда и техника безопасности

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Рекомендации представителей индустрии (указывается конкретное оборудование)
1	Не требуется						

Расходные материалы на всех конкурсантов и экспертов

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Рекомендации представителей индустрии (указывается конкретное оборудование)
1	Папка-планшет с зажимом	Формат А 4	Канцелярия	12	шт.	12	
2	Ластик	Мягкая стерка, каучук	Канцелярия	12	шт.	12	
3	Ножницы	Допустимый размер 180 мм	Канцелярия	12	шт.	12	
4	Линейка с нулевой отметкой	Минимальная длина 20 см	Канцелярия	12	шт.	12	
5	Степлер	№ 10, металлический или пластиковый корпус	Канцелярия	10	шт.	10	
6	Степлер	№24, до 30 листов, металлический или пластиковый корпус	Канцелярия	2	шт.	2	
7	Скобы для степлера	№10, 1000 штук	Канцелярия	5	шт.	5	
8	Скобы для степлера	№24, 1000 штук	Канцелярия	2	шт.	2	
9	Папка-планшет с зажимом	Формат А 4	Канцелярия	12	шт.	12	
10	Ластик	Мягкая стерка, каучук	Канцелярия	12	шт.	12	
11	Ножницы	Допустимый размер 180 мм	Канцелярия	12	шт.	12	
12	Линейка с нулевой отметкой	Минимальная длина 20 см	Канцелярия	12	шт.	12	
13	Антистеплер	Для скоб № 10 и № 24/6	Канцелярия	12	шт.	12	
14	Ручка шариковая	Цвет: синий	Канцелярия	20	шт.	20	
15	Бумага ксерокопия	Формат А4 (500 листов)	Канцелярия	5	шт.	5	
16	Файлы	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	Канцелярия	100	шт.	100	

17	Скотч	Прозрачный, минимальный размер 12 мм	Канцелярия	12	шт.	12	
18	Двусторонний скотч	От 12 мм x 10 м до 50 мм x 10 м	Канцелярия	12	шт.	12	
19	Скотч малярный	Белого цвета, 38 мм x 50 м	Канцелярия	12	шт.	12	
20	Стакан для хранения канцелярских принадлежностей	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	Канцелярия	11	шт.	11	
21	Папка скоросшиватель	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	Канцелярия	12	шт.	12	
22	Цветные стикеры	самоклеющиеся, размер от 15x15мм до 50x50мм	Канцелярия	1	шт.	1	
23	Папка сепрегатор	Папка формата А 4. Папка-регистратор формата А4 снабжена стальным арочным механизмом с никелевым покрытием. Изготовлена из плотного картона толщиной 2 мм, покрытого специальным износостойким материалом с фактурным тиснением.	Канцелярия	2	шт.	2	
24	Нож канцелярский	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	Канцелярия	2	шт.	2	

**1. Зона для работ предусмотренных в модуле А1 (вариативный / вариатив)
(по количеству конкурсантов)**

Рабочее место Конкурсанта (расходные материалы по количеству конкурсантов)

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Рекомендации представителей индустрии (указывается конкретное оборудование)
1	Простой карандаш	НВ, без ластика	Канцелярия	1	шт.	10	
2	Скобы для степлера	№10, 1000 штук	Канцелярия	1	уп.	5	
3	Папка-планшет с зажимом	Формат А 4	Канцелярия	1	шт.	10	
4	Ластик	Мягкая стерка, каучук	Канцелярия	1	шт.	10	
5	Ножницы	Допустимый размер 180 мм	Канцелярия	1	шт.	10	
6	Линейка с нулевой отметкой	Минимальная длина 20 см	Канцелярия	1	шт.	10	
7	Степлер	№ 10, металлический или пластиковый корпус	Канцелярия	1	шт.	10	
8	Антистеплер	Для скоб № 10 и № 24/6	Канцелярия	1	шт.	10	
9	Бумага для записей	Блокнот А 4 / А 5	Канцелярия	1	шт.	10	
10	Ручка шариковая	Цвет: синий	Канцелярия	1	шт.	10	
11	Стакан для хранения канцелярских принадлежностей	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	Канцелярия	1	шт.	10	
12	Вертикальные накопители	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	Канцелярия	1	шт.	10	
13	Папка скоросшиватель	Папка формата А 4	Канцелярия	1	шт.	10	
14	Двусторонний скотч	От 12 мм x 10 м до 50 мм x 10 м	Канцелярия	1	шт.	10	
15	Мел	Белого цвета, квадратный	Канцелярия	1	шт.	10	
Охрана труда и техника безопасности (дополнительно)							
№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения	Итоговое количество	Рекомендации представителей индустрии (указывается конкретное оборудование)

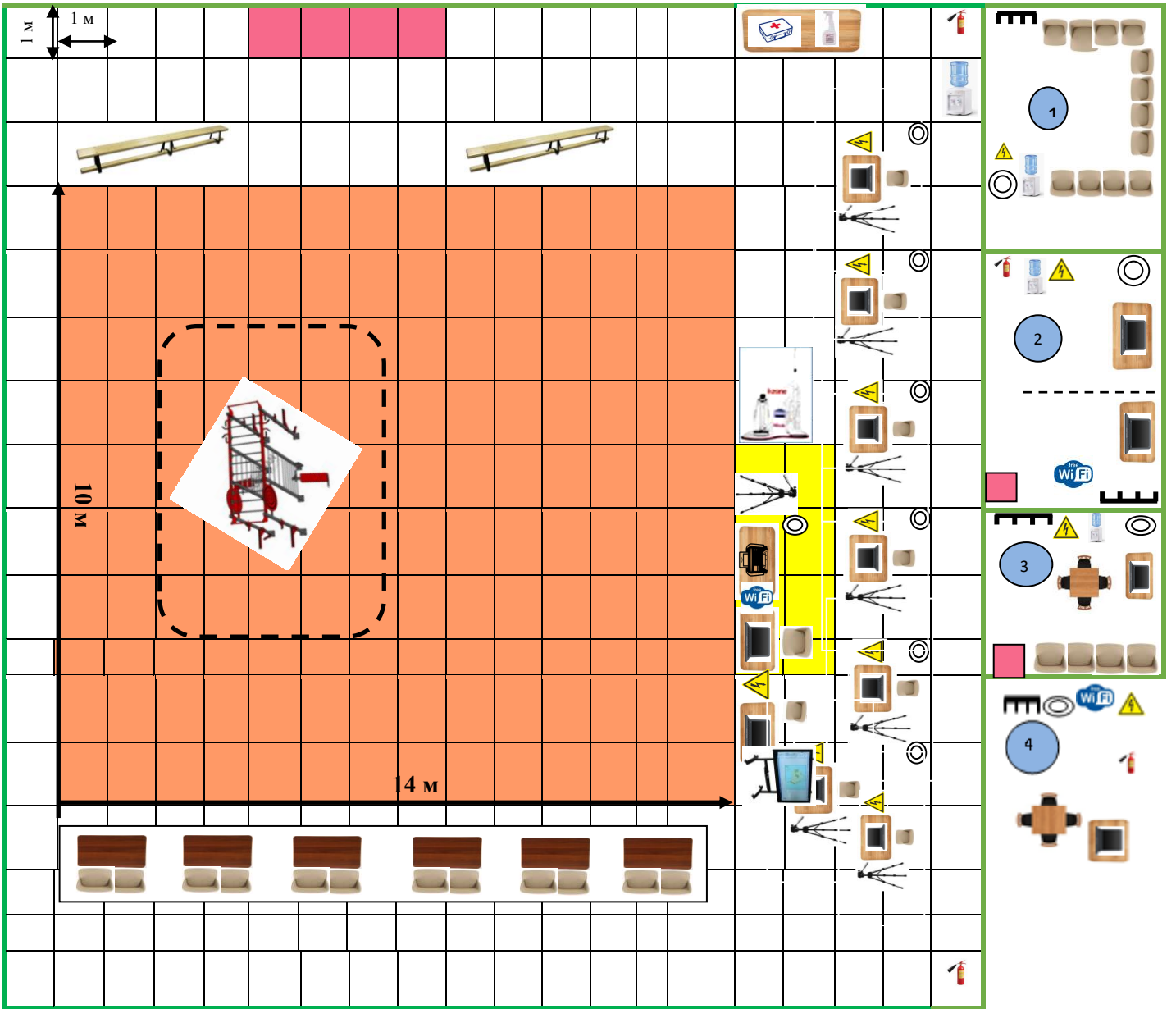
Личный инструмент конкурсанта

№	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 отсутствуют	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 (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	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 конкурсанта	шт.	
24	Резиновые перчатки	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	СИЗ	количество на усмотрение конкурсанта	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 специальная полиграфическая печать, каркас - металлический, в комплекте с хомутами пластиковыми для крепления	Инструмент	1	шт.	

ПЛАН ЗАСТРОЙКИ
КОМПЕТЕНЦИИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТ И ФИТНЕС»

24 M



12 M

Особенности застройки площадки в разных соревновательных линейках

Размер площадки компетенции 22*17 метров, общая площадь застройки 374 кв.м.

Наполняемость площадки оргтехникой, специальным оборудованием и спортивным инвентарем производится согласно инфраструктурного листа соответствующей линейки (основная группа, юниоры, межвуз, навыки мудрых).

При организации чемпионата необходимо обеспечить максимальную близость всеобозначенных помещений с конкурсной площадкой.

Условные обозначения

	Демонстрационная площадка		Средство дезинфекции		Огнетушитель
	Многофункциональная рама (МФР)		Стена		Розетка 220 W, пилот 6 розеток
	Анализатор состава тела		Сеть Wi-Fi/проводной интернет		Вешалка
	Стеллаж		Стул		Мусорная корзина
	Фотоаппарат на штативе		Стол 1000*700		Куллер
	Компьютер		Стол 600*800		Место ТЭПа площадки
	Принтер		Гимнастическая скамейка		Мобильная смарт доска с проектором
	Комната конкурсантов (основная группа)		Комната экспертов (основная группа)		Аптечка
	Комната волонтеров (дистанционный урок)		Комната главного эксперта		

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.

Обобщенная трудовая функция	Трудовая функция	Нормативный документ/ЗУН	Модуль	Константа/вариатив	ИЛ	КО
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)	Модуль А1	вариатив	Раздел	15 https://disk.yandex.ru/i/ipqAdkNLeejelw
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); ФГО	Модуль Б1	вариатив	Раздел	15 https://disk.yandex.ru/i/ipqAdkNLeejelw
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)	Модуль В1	Константа	Раздел	15 https://disk.yandex.ru/i/ipqAdkNLeejelw
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 Г1	Константа	Раздел	7 https://disk.yandex.ru/i/ipqAdkNLeejelw
Организация продвижения фитнес-услуг среди населения	Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	ПС: 05.013 Специалист по оказанию фитнес-услуг; ФГОС СПО 49.02.03 Спорт (квалификация: тренер по виду спорта)	Модуль Д1	Константа	Раздел	16 https://disk.yandex.ru/i/ipqAdkNLeejelw

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 Е1	Константа	Раздел	16 https://disk.yandex.ru/i/ipqAdkNLeejelw
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)	Модуль Ж1	Константа	Раздел	16 https://disk.yandex.ru/i/ipqAdkNLeejelw

Профстандарт: 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг А/04.5		
Трудовые действия	Умения	Знания
Трудовые действия, предусмотренные трудовой функцией	Владеть необходимыми умениями, предусмотренными	Необходимые знания, предусмотренные трудовой функцией по
Проведение с населением мастер-классов и	Выбирать оптимальные методы коммуникации с населением	Возрастные особенности человека
	Демонстрировать техники самостраховки при проведении	Техники позитивной мотивации в фитнесе
	Демонстрировать техники безопасного выполнения	Фитнес-программы для улучшения общего физического состояния,
		Методика и структура занятий аэробной и анаэробной
		Нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по
		Общие принципы компоновки и комбинации физических
		Техники безопасного использования тренажерных устройств,
Профстандарт: 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг А/04.5		
Трудовые действия	Умения	Знания
Разработка планов мероприятий по взаимодействию с	Выбирать оптимальные методы коммуникации с	Биомеханика движений человека; Основы миологии,
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 тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях		
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 в области физической культуры и спорта		
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, самоанализа и анализа деятельности тренеров		
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		

Профстандарт: 05.003 Тренер D/03.6		
Трудовые действия	Умения	Знания
Трудовые действия, предусмотренные трудовой функцией по	Владеть необходимыми умениями, предусмотренными трудовой	Необходимые знания, предусмотренные трудовой функцией по коду
Проведение тренировок по разносторонней физической	Развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и	Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных
Проведение тренировок на основе комплекса упражнений	Контролировать физическое, функциональное и психическое	Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде
Формирование на основе специальных упражнений у	Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-	Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при
Педагогический контроль занимающихся во время	Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений,	Комплексные методики совершенствования спортивной техники и
Контроль безопасного выполнения занимающимися	Демонстрировать тактические приемы и способы рациональной	Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила
	Использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных	Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе
	Развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся	Правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники
	Формировать положительную самооценку занимающихся,	Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта
	Отбирать наиболее эффективные методики спортивной	
Профстандарт: 05.003 Тренер D/03.6		
Трудовые действия	Умения	Знания
Согласование рабочих планов, планов тренировочных занятий,	Обучать занимающихся ведению спортивного дневника и	Спортивная биохимия; Спортивная морфология; Спортивная
	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 тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях		
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 в области физической культуры и спорта		
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, самоанализа и анализа деятельности тренеров		
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 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 и соревнованиях		
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 населения		
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 и занятий и функционирование		

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта
ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения
ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов
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 и спорту)
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 и соревнованиях
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 в избранном виде адаптивного спорта
ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья
ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности
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 адаптивного спорта

Профстандарт: 05.012 Тренер-преподаватель А/01.6		
Трудовые действия	Умения	Знания
Трудовые действия, предусмотренные трудовой функцией по Планированию образовательного процесса в предметной	Владеть необходимыми умениями, предусмотренными трудовой Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и	Необходимые знания, предусмотренные трудовой функцией по Концептуальные положения и требования к организации Особенности планирования образовательного процесса в Цели и задачи образовательного процесса в предметной области Формы, методы и средства обучения в предметной области Положения теории и методики физической культуры, теории

Профстандарт: 05.012 Тренер-преподаватель А/01.6		
Трудовые действия	Умения	Знания
Планирование тренировочного процесса, направленного на	Разрабатывать: программу спортивной подготовки в	Концептуальные положения и требования к организации:

ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (учитель физической культуры)

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-тематические планы) на основе федерального государственного		
ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и		
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 адаптивной физической культуры)

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-реабилитационной и рекреационной направленности		
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 состояния здоровья обучающихся		
ПК 1.7. Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях		
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 направленности		
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 специальным медицинским группам		
ПК 3.1. Разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных с учетом типа образовательной организации, особенностей		
ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области адаптивной физической культуры на основе изучения профессиональной литературы,		
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		

Профстандарт: 05.007 Спортивный судья код D/04.4		
Трудовые действия	Умения	Знания
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	Необходимые знания, предусмотренные 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	Правила вида спорта, в том числе правила подачи сигналов, жестов спортивным судьям
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	Правила вида спорта, в том числе правила подачи сигналов, жестов спортивным судьям
ФГОС СПО 49.02.03 Спорт		
Профессиональные компетенции по видам деятельности		
<p>ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта</p> <p>ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта</p> <p>ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.</p> <p>ПК 1.4. Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта</p> <p>ПК 1.5. Организовывать соревновательную деятельность занимающихся по избранному виду спорта</p> <p>ПК 1.6. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую тренировочный процесс и соревновательную деятельность.</p> <p>ПК 1.7. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.</p> <p>ПК 1.8. Проводить мероприятия по антидопинговой подготовке спортсменов</p> <p>ПК 1.9. Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта</p> <p>ПК 1.10. Организовывать судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта</p> <p>ПК 2.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам</p> <p>ПК 2.2. Проводить и анализировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам</p> <p>ПК 2.3. Организовывать досуговую деятельность учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы</p> <p>ПК 2.4. Проводить набор и отбор в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности</p> <p>ПК 2.5. Проводить мероприятия по обеспечению безопасности и профилактике травматизма</p> <p>ПК 2.6. Проводить мероприятия по укреплению и развитию материально-технической базы образовательной организации дополнительного образования</p> <p>ПК 2.7. Анализировать физкультурно-спортивную работу в образовательной организации дополнительного образования</p> <p>ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение спортивной подготовки и реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.</p> <p>ПК 3.2. Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки</p> <p>ПК 3.3. Систематизировать передовой опыт физкультурно-спортивной работы на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности тренеров</p> <p>ПК 3.4. Оформлять методические материалы, в том числе с использованием информационных технологий</p> <p>ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта</p>		

Профстандарт: 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг А/03.5		
Трудовые действия	Умения	Знания
Трудовые действия, предусмотренные трудовой функцией	Владеть необходимыми умениями, предусмотренными	Необходимые знания, предусмотренные трудовой функцией по
Оценка физического состояния и определение	Применять систему тестов статического и динамического	Основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии
Обобщение и интерпретация результатов тестирования физического состояния человека	Интерпретировать данные тестирования физического состояния населения с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов	Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса
Изучение данных о населении, противопоказаний к	Подбирать для населения упражнения для улучшения	Система тестов оценки физического состояния в покое,
		Правила и методология тестирования физического
		Методики интерпретации данных тестирования физического
		Биомеханика движений человека
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 тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях		
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 в области физической культуры и спорта		
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, самоанализа и анализа деятельности тренеров		
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		

Профстандарт: 05.002 Тренер по адаптивной физической культуре и спорту А/01.5		
Трудовые действия	Умения	Знания
Трудовые действия, предусмотренные трудовой функцией	Владеть необходимыми умениями, предусмотренными	Необходимые знания, предусмотренные трудовой функцией по
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	Биомеханика двигательной деятельности
Подбор комплекса общеразвивающих физических		Гигиена физической культуры и спорта
Определение требований к спортивному инвентарю и специализированному оборудованию, месту и гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке		Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке
		Комплексы упражнений по общей и специальной физической
Профстандарт: 05.002 Тренер по адаптивной физической культуре и спорту А/02.5		
Трудовые действия	Умения	Знания
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	Необходимые знания, предусмотренные 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	Гигиенические основы физического воспитания
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	Биомеханика двигательной деятельности
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	Использовать специализированное спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы для занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	Основы здорового образа жизни
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	Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся

Контроль безопасного выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря	Разъяснять техники выполнения комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием техник общения	Приемы, способы страховки и самостраховки
		Комплексы упражнений по общей физической и специальной подготовке
		Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
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 спортом.		
ПК 1.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функций		
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 и соревнованиях.		
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 деятельность спортсменов.		
ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.		
ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.		
ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности.		
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 адаптивного спорта.		

Профстандарт: 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг А/01.5		
Трудовые действия	Умения	Знания
Трудовые действия, предусмотренные трудовой функцией	Владеть необходимыми умениями, предусмотренными	Необходимые знания, предусмотренные трудовой функцией по
Разработка плана использования средств и методов	Анализировать потребности различных групп населения в	Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия
Подготовка контента, пропагандирующего ЗОЖ и	Информировать население о рисках, связанных с недостатком	Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного
Подготовка и размещение контента, пропагандирующего	Выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для	Средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической
Проведение кампаний в СМИ и в информационно-	Использовать методы взаимодействия со СМИ для	Формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного
Информирование населения о возможностях	Подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий	Возрастные особенности человека
	Использовать социальные медиаресурсы, ресурсы	Технологии интегрированных маркетинговых коммуникаций
	Организовывать взаимодействие с лицами старшего возраста,	Специальные мероприятия по реализации информативной и
	Использовать специальные мотивирующие фитнес-	Система и принципы организации мотивирующих фитнес-
	Пользоваться информационно-коммуникационными	Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по
	Применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния	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
Профстандарт: 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг А/04.5		
Трудовые действия	Умения	Знания
Трудовые действия, предусмотренные трудовой функцией	Владеть необходимыми умениями, предусмотренными	Необходимые знания, предусмотренные трудовой функцией по
Разработка планов мероприятий по взаимодействию с	Выбирать оптимальные методы коммуникации с населением	Биомеханика движений человека
Реализация мероприятий для мотивации населения к	Демонстрировать техники самостраховки при проведении	Основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии
Персонализированное информирование населения	Использовать техники самопрезентации для мотивации	Двигательная рекреация
Проведение с населением мастер-классов и	Разъяснять населению физиологические аспекты упражнений	Методы коммуникации с населением в фитнесе
Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и	Разъяснять населению принципы дозирования нагрузки и	Технологии продаж в фитнесе
	Разъяснять населению сущность процесса самомотивации и	Правила и нормы делового общения
	Демонстрировать техники безопасного выполнения	Возрастные особенности человека
	Использовать характеристики типов личности для поощрения	Типы личности и методы работы с возражениями
	Использовать техники работы с возражениями	Мобильные приложения в фитнес-индустрии
	Разъяснять населению особенности и правила рационального	Информационные технологии при работе с базами данных о
	Использовать информационные технологии при работе с	Правила и техники самомотивации в фитнесе
		Техники позитивной мотивации в фитнесе
		Техники самопрезентации в фитнесе
		Фитнес-программы для улучшения общего физического состояния,
		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,
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 и соревнованиях
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 населения
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 и
ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта
ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения
ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других
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

Мероприятие
 Номер компетенции
 Наименование компетенции
 Наименование квалификации
 Шифр КОД

Чемпионат Ленинградской области
 "Профессионалы"
 Физическая культура, спорт и фитнес
 неактуально
 неактуально

Код	Подкритерий	Тип аспекта	Аспект	Судейский балл	Методика проверки аспекта	Требование или номинальный размер	Проф. задача	Макс. балл
Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом								
А								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	Использование гарнитуры		Гарнитура в активном состоянии должна использоваться на протяжении всей демонстрации КЗ		1	0,10
		И	Выполнение требований к внешнему виду конкурсанта		1. спортивная форма застегнута на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию, застегнуты карманы спортивных брюк (лосины); футболка (майка, поло) заправлена в спортивные брюки (лосины); отсутствуют свисающие концы одежды (в том числе завязки и шнурки) и булавки, иголки на одежде- 0,02 2. Волосы конкурсанта убраны в хвост, пучок или косу так, чтобы не закрывать отдельные части тела, ногти коротко острижены- 0,02. 3. отсутствует бейдж на момент демонстрации КЗ-0,01		1	0,05
		И	Выполнение контроля внешнего вида волонтеров-актеров, отсутствие посторонних предметов в соответствии с инструкцией по ТБ и 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	Индивидуальные ошибки в технике выполнения приседаний выявлены верно		Вычесь по 0,05 балла за неправильно выявленные ошибки у каждого волонтера-актера		1	0,20
		И	Осуществлен первичный подбор максимального веса оборудования с учетом выявленных ошибок у волонтеров-актеров (производится во время основного времени подготовки)		Вычесь по 0,05 балла за каждый неправильно подобранный максимальный вес для волонтера-актера		1	0,20
		И	Осуществлен правильный расчет рабочего веса оборудования для каждого блока		Вычесь по 0,05 балла за неправильно определенный вес для блока. Аспект обнуляется если первичный подбор максимального веса был осуществлен неверно		1	0,15
		И	Представление экспертам документации в соответствии с представленным алгоритмом до начала демонстрации КЗ		В случае непредоставления документации все аспекты связанные с проверкой документов подлежат обнулению		1	0,05
		И	Задачи РГТЗ сформулированы с учетом методических требований, заданных условий, средств реализации		Задача 1 сформулирована с учетом методических требований, заданных условий, средств реализации - 0,10. Задача 2 сформулирована с учетом методических требований, заданных условий, средств реализации - 0,10. Аспект обнуляется, если печатные материалы не сданы		1	0,20
		И	Предварительное сообщение аудитории о предстоящей тренировочной деятельности (задача/содержания)		Фиксируется факт сообщения задач/содержания, правильность формулировки которых оценивается только на бумажном носителе		1	0,20
		И	Анонс содержания Блока Разминка (Рассказ и Показ) всех упражнений		Конкурсант проговаривает название всех упражнений и исходное положение и показывает их		1	0,20
		И	Демонстрации ошибочного выполнения упражнений для создания Антисалона перед началом Блока Разминка		В анонсе перед блоком Разминка (показать как не надо делать хотя бы одно из упражнений)		1	0,10
		И	Инструктаж по ТБ проводится перед Блоком Разминка с учетом специфики инвентаря, двигательных действий и обеспечивает безопасность выполнения упражнений		Аспект обнуляется, если инструктаж носит формальный характер и/или не учитывает специфику выполняемых двигательных действий Блока Разминка		1	0,10
		И	Разминка проведена с использованием веса грифа/штанги или свободного отягощения, подобранного с учетом индивидуальных особенностей волонтеров-актеров		Вес оборудования должен соответствовать 50% от рабочего веса каждого волонтера. Аспект обнуляется, если вес не подбирался или подобран не верно		1	0,15
		И	Блок Разминка не содержит азробные, танцевальные движения и ОРУ		Аспект обнуляется, если использованы упражнения, не входящие в перечень рекомендуемых для блока разминка		1	0,10
		И	Демонстрация конкурсантом ИП для всех упражнений Блока Разминка		Если в процессе демонстрации, хотя бы 1 упражнение не имеет демонстрации ИП в Блоке Разминка, данный аспект обнуляется		1	0,15
		И	Выполнение конкурсантом всех двигательных действий на протяжении Блока Разминка		За исключением случаев оказания экстренной индивидуальной помощи волонтеру-актеру		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.		1	0,20
		И	Музыкальный фрагмент Блока Разминка сопровождается силовой хореографией в соответствии с длительностью музыкального трека		Допустима пауза не более 32 счетов на момент начала/окончания блока		1	0,15
		И	Конкурсант выполняет упражнения Блока Разминка с учетом музыкальной грамотности		1. выполнение упражнений осуществляется в соответствии с тактом музыки. 2. начало выполнения упражнения, смена режима приходится на начало музыкальной фразы (на 1- «раз»). 3. смена исходного положения, замена инвентаря должна происходить не более 32 счетов/на проигрыш/затишье.		1	0,15
		И	Темп и характер музыкального сопровождения Блока Разминка соответствует методическим рекомендациям и учитывает специфику демонстрируемых упражнений с учетом заданных условий		Учитывается жанр и темп 122-130 (десятые округляем до единиц по правилам математики) музыкального трека под специфику силовых упражнений. Аспект обнуляется при любом несоответствии		1	0,15
		И	Продолжительность музыкального сопровождения Блока Разминка соответствует методическим рекомендациям		4-4,5 минут		1	0,10
		И	В процессе демонстрации Блока Разминка конкурсант добивается видимых изменений в двигательных действиях 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 двигательных действий Блока Разминка		Методические указания направлены: 1. на достижение правильной техники выполнения - 0,10; 2. на дыхание - 0,05; 3. направление - 0,05		1	0,20
		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	0,20
		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 печатные материалы не сданы		1	0,10
		И	Отсутствуют ошибки в технике выполнения двигательных действий конкурсанта (качественный показ) в Блоке Разминка		Отсутствуют нарушения пространственно-временных и силовых характеристик демонстрируемого двигательного действия		1	0,30
		И	Логическое построение Блока Разминка с учетом методических рекомендаций		Разминка начинается с упражнений на крупные мышечные группы с режима 2*2. Рекомендуются основные упражнения в разминке: наклоны вперед, приседания, выпады, тяги к поясу, тяги к плечам, сгибания на бицепс, отжимания.		1	0,15
		И	Анонс содержания Блоков 1 и 2 (Рассказ и Показ) всех упражнений		Конкурсант проговаривает название всех упражнений и исходное положение и показывает их 1. в Блоке 1- 0,10; в Блоке 2 - 0,10.		1	0,20
		И	Демонстрации ошибочного выполнения упражнений для создания Антизаталона перед началом Блоков 1 и 2		В анонсе перед блоком показать как не надо делать хотя бы одно из упражнений 1. в Блоке 1- 0,10; в Блоке 2 - 0,10.		1	0,20
		И	Демонстрации ошибочного выполнения упражнений для создания Антизаталона в процессе демонстрации Блоков 1 и 2		На протяжении всего блока показать как не надо делать хотя бы одно из упражнений 1. в Блоке 1- 0,10; в Блоке 2 - 0,10.		1	0,20
		И	Инструктаж по ТБ проводится перед Блоками 1 и 2 с учетом специфики инвентаря, двигательных действий и обеспечивает безопасность выполнения упражнений		1. в Блоке 1- 0,10; в Блоке 2 - 0,10. Аспект в Блоке обнуляется, если инструктаж носит формальный характер и/или не учитывает специфику выполняемых двигательных действий		1	0,20
		И	Выполнение конкурсантом всех двигательных действий на протяжении трека Блоков 1 и 2		За исключением случаев оказания экстренной индивидуальной помощи волонтеру-актеру 1. в Блоке 1- 0,10; в Блоке 2 - 0,10.		1	0,20
		И	Дозировка упражнений учитывает симметричную нагрузку при выполнении упражнений в процессе Блоков 1 и 2		1. в Блоке 1- 0,10; в Блоке 2 - 0,10.		1	0,20
		И	Использование прямого счета (подсчета) в процессе выполнения упражнений Блоков 1 и 2 для эффективного выполнения		1. в Блоке 1- 0,10; в Блоке 2 - 0,10. Оценивается вербальная подача команд, при несоответствии счета количеству/темпу аспект в Блоке обнуляется		1	0,20
		И	Использование обратного отсчета в процессе выполнения упражнений Блоков 1 и 2 для эффективного выполнения		1. в Блоке 1- 0,10; в Блоке 2 - 0,10. Оценивается вербальная подача команд, при несоответствии обратного отсчета количеству/темпу аспект блока обнуляется		1	0,20
		И	Предварительная подача информации о смене каждого упражнения, изменении режима/темпа в процессе выполнения Блоков 1 и 2		1. в Блоке 1 смена упражнения -0,10; 2. в Блоке 1 режим/темп - 0,10; 3. в Блоке 2 смена упражнения -0,10; 4. в Блоке 2 режим/темп - 0,10;		1	0,40
		И	Музыкальный фрагмент Блоков 1 и 2 сопровождается силовой хореографией в соответствии с длительностью музыкального трека		1. в Блоке 1- 0,10; в Блоке 2 - 0,10. Допустима пауза не более 32 счетов на момент начала/окончания блока		1	0,20

		И	Конкурсант выполняет упражнения Блоков 1 и 2 с учетом музыкальной грамотности		1. в Блоке 1- 0,10; в Блоке 2 - 0,10. Аспект блока обнуляется, если: выполнение упражнений осуществляется не в соответствии с тактом музыки; начало выполнения упражнения, смена режима приходится не на начало музыкальной фразы (на 1- «раз»); смена исходного положения, замена инвентаря происходит более 32 счетов.		1	0,20
		И	Темп и характер музыкального сопровождения Блоков 1 и 2 соответствует методическим рекомендациям и учитывает специфику демонстрируемых упражнений с учетом заданных условий		1. в Блоке 1- 0,10; в Блоке 2 - 0,10. Учитывается жанр и темп Блоков 1 и 2 (десятичные округляем до единиц по правилам математики) музыкального трека под специфику силовых упражнений. Аспект Блока обнуляется при любом несоответствии		1	0,20
		И	Продолжительность музыкального сопровождения Блоков 1 и 2 соответствует методическим рекомендациям		1. в Блоке 1- 0,10; в Блоке 2 - 0,10. См. методические рекомендации		1	0,20
		И	В процессе демонстрации Блоков 1 и 2 конкурсант добивается видимых изменений в двигательных действиях волонтеров-актеров и использует индивидуальные и групповые указания при наличии ошибок		Эксперты видят изменения в движениях волонтера, как результат целенаправленных указаний: 1. индивидуальные указания в Блоках 1 и 2 - 0,20, групповые указания в Блоках 1 и 2 - 0,20.		1	0,40
		И	Методические указания способствуют правильному выполнению всех двигательных действий в процессе демонстрации Блоков 1 и 2		Методические указания направлены: 1. на достижение правильной техники выполнения в Блоках 1 и 2-0,20 2. на дыхание в Блоках 1 и 2 - 0,10; 3. направление в Блоках 1 и 2 - 0,10		1	0,40
		И	В Блоках 1 и 2 конкурсант корректирует (изменяет) исходное положение, вес отягощения, амплитуду упражнений с учетом индивидуальных возможностей волонтеров-актеров		1. в Блоке 1- 0,10; в Блоке 2 - 0,10. Оценивается наличие хотя бы одного из перечисленных приемов в блоке		1	0,20
		И	Последовательность демонстрируемых физических упражнений соответствует записям в шаблоне Блоков 1 и 2		1. в Блоке 1- 0,10; в Блоке 2 - 0,10. 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 печатные материалы не сданы		1	0,20
		И	Отсутствуют ошибки в технике выполнения двигательных действий конкурсанта (качественный показ) в Блоках 1 и 2		1. в Блоке 1- 0,10; в Блоке 2 - 0,10. Отсутствуют нарушения пространственно-временных и силовых характеристик демонстрируемого двигательного действия		1	0,20
		И	Проведение Блоков с использованием веса грифа/штанги или свободного отягощения, подобранного с учетом индивидуальных особенностей волонтеров-актеров		1. Вес оборудования соответствует методическим рекомендациям для каждого волонтера в Блоке 1- 0,10; 2. Вес оборудования соответствует методическим рекомендациям для каждого волонтера в Блоке 2- 0,10. Аспект обнуляется, если вес не подбирался или подобран не верно (кроме блока- пресс)		1	0,20
		И	Соответствие содержания упражнений Блоков 1 и 2 заданным условиям		1. в Блоке 1- 0,20; в Блоке 2 - 0,20. Несоответствие содержания упражнений Блока 1 или 2 заданным условиям ведёт к обнулению всех аспектов Блока 1 или 2		1	0,40
		И	Соответствие логики построения фрагмента группового регламентированного занятия методическим рекомендациям		См. методические рекомендации		1	0,20
		И	Использование метода "показа" в процессе демонстрации задания		Использование: 1. метода "показ спиной к занимающимся" - 0,05; 2. метода "показ лицом к занимающимся" - 0,05; 3. метода "показ боком к занимающимся" - 0,05; 4. метода "зеркальный показ" - 0,05		1	0,20
		И	В процессе демонстрации конкурсант инициирует обратную связь о мышечных ощущениях, эмоциональном настрое и общем состоянии				1	0,20
		И	Конкурсант использует вербальные звуки/сигналы: свист, хлопки, специфические интонации голоса, акценты в дыхании и прочее		мотивация в работе		1	0,25
		И	В процессе демонстрации фрагмента ГРТЗ Конкурсант вовлекает волонтеров в совместный подсчет		Волонтеры вербально участвуют в подсчете двигательных действий вместе с Конкурсантом		1	0,15
		И	Конкурсант использует рабочий вес штанги в сборе, демонстрируя его личные физические качества как эталон силовой выносливости для волонтера		При работе с пустым грифом в любом из Блоков аспект обнуляется		1	0,30
		И	Использует правильное название частей тела с учетом специфики вида деятельности фрагмента ГРТЗ		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		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		Соблюдение норм СанПин при выполнении упражнений в И.П. лежа (на спине, на животе), а также И.П. в упоре на коленях необходимо использовать гимнастические коврики. При использовании гимнастических ковриков запрещено заступать на их поверхность в обуви. В остальных случаях целесообразность использования данного вида инвентаря определяется участником самостоятельно.		1	0,10

		И	Соответствие содержания демонстрируемого фрагмента ГРТЗ поставленным задачам		Аспект обнуляется, если :1. Обнулены задачи. 2. Отсутствуют упражнения со штангой в сборе. 3. В содержании хотя бы одного из блоков запланировано только одно упражнение.		1	0,20
		И	В шаблоне для каждого Блока верно указаны: название, рекомендуемое оборудование, продолжительность трека и его ударность		Аспект обнуляется при наличии любого расхождения с фактическим значением/названием		1	0,30
		И	В шаблоне прописаны содержание и 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 - 0,1; 2. направлены на дыхание - 0,1; 3. направлены на ТБ - 0,1. Дискретный параметр аспекта 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 ГРТЗ		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 участника 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		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 участник 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				1	0,50
		С	Жесты и мимика				1	0,50
				0	Выступление сопровождается ощущением скованности и неуверенности, отсутствие визуального контакта			
				1	Выступление выглядит уверенно, но монотонно. Мимика и жесты ситуативны. Визуальный контакт			
				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 ГРТЗ, что способствует проявлению у волонтеров осознанного преодоления трудностей при выполнении двигательных действий			

		C	Создание благоприятного эмоционального фона		1. Персонализация 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 клиентов 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	Участник использует 2 и менее приема стимулирования				
				1	Участник использует 3 приема стимулирования				
				2	Участник использует 4 приема стимулирования				
				3	Участник использует 5 приемов стимулирования				

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

Б

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 своевременная передача его ответственному эксперту (до истечения 120 минут)		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	0,40
		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/лосины; 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 ТБ и 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 ТБ сообщить ГЭ			2	0,10
		И	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	0,40
		И	Анонс предстоящего учебно-тренировочного занятия		Анонс должен содержать блоки: 1. Приветствие аудитории - 0,1 2. Мотивационный компонент - 0,3 3. Сообщение содержания учебно-тренировочного занятия - 0,2 4. Исходный контроль самочувствия/пульса - 0,2 5. Рекомендации по самоконтролю - 0,10.			2	0,90
		И	Конкурсант задаёт волонтерам минимальные и максимальные параметры ЧСС, эффективные для данной тренировочной деятельности в ходе демонстрации КЗ		Значения ЧСС озвучиваются и визуализируются конкурсантом для каждого волонтера до начала выполнения упражнений, в соответствии с содержанием учебно-тренировочного занятия			2	0,10
		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	0,90
		И	Использование метода "показ боком/спиной/лицом к занимающимся" в процессе демонстрации задания при проведении учебного тренировочного занятия		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 двигательных действий конкурсантом 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	0,40
		И	Применение профессиональной терминологии при обосновании важности движения/упражнения для совершенствования технической/физической подготовленности спортсмена в конкретном виде спорта		Аспект подлежит обнулению, если профессиональная терминология применялась не ко всем упражнениям. Запрещено использовать уменьшительно-ласкательные суффиксы		2	0,40
		И	Правильное название частей тела		Одна ошибка при обозначении частей тела приводит к обнулению аспекта. Запрещено использовать уменьшительно-ласкательные суффиксы		2	0,40
		И	Правильное обозначение мышечных групп, задействованных в выполнении упражнения		Данный аспект подлежит оценке если мышечные группы обозначены в 4-х упражнениях. Одна ошибка при обозначении мышечных групп приводит к обнулению аспекта		2	0,40
		И	Осуществление контроля за техникой двигательного действия 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 двигательного действия, аспект обнуляется		2	0,30
		И	Наличие физической помощи, обеспечивающей эффективное выполнение упражнений/коррекцию двигательных ошибок		Факт наличия		2	0,10
		И	Осуществление контроля за дозировкой физической нагрузки с помощью секундомера/подсчета		Аспект подлежит обнулению если для контроля физической нагрузки используется таймер времени		2	0,10
		И	Дозировка упражнений учитывает симметричную нагрузку		Одно нарушение влечет обнуление аспекта. Исключение - специфика вида спорта		2	0,10
		И	Содержание фрагмента учебно-тренировочного занятия соответствует поставленным задачам и специфике заданного вида спорта		1 - представлены специально-подготовительные упражнения по виду спорта (на совершенствование владения 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	0,10
		И	В зоне демонстрации отсутствует неиспользуемый инвентарь				2	0,05
		И	Расстановка инвентаря позволяет волонтерам видеть демонстрацию упражнений конкурсантом 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, застопов и перешагиваний через него		2	0,10
		И	Наличие систематических методических указаний, обеспечивающих эффективное выполнение каждого упражнения		Данный аспект подлежит оценке при наличии методических указаний для всех упражнений		2	0,50
		И	Наличие вербальных/невербальных указаний на правильность дыхания, мышечных ощущений		Данный аспект подлежит оценке, если указания отражаются на эффективности / правильности выполнения 4 упражнений		2	0,50
		И	Реализация поставленных задач фрагмента учебно-тренировочного занятия		Вычитать 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 индивидуальных особенностей волонтеров		1. возможность крепления дополнительного оборудования – 0,15; 2. возможность дифференциации мышечных усилий при работе с навесной мишенью/ребаундером – 0,15; 3. возможность выполнения упражнений на наклонной поверхности – 0,15; 4. возможность выполнения упражнений в виси – 0,15; 5. возможность использования разновысотных точек опоры - 0,15; 6. возможность использования скамьи с интегрированными гантелями - 0,15		2	0,90
		И	Использование комбинаций функциональных возможностей новых видов оборудования в учебно-тренировочном занятии с учетом индивидуальных особенностей волонтеров/специфики вида спорта		Во фрагменте представлено 1-2 упражнения - 0,40; 3-4 упражнения - 0,80; 5-6 упражнений - 1,20		2	2,40

		И	Соответствие запланированного содержания фрагмента учебно-тренировочного занятия к реализованному		Аспект подлежит обнулению, если есть не совпадения в исходных положениях, в используемом инвентаре, в количестве запланированных упражнений, в дозировке упражнений, указанных в шаблоне, с продемонстрированными. Аспект не подлежит оценке при обнулении И1			2	0,20
		И	Методическая стройность фрагмента учебно-тренировочного занятия		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. Неосозанным выходом считается только необходимость вернуть инвентарь (мяч) в демонстрационную зону			2	0,10
		И	Приведение площадки в порядок после демонстрации конкурсного задания		Аккуратное возвращение используемого в ходе демонстрации конкурсного задания инвентаря на исходное место, руководство волонтерами или самостоятельная деятельность по уборке площадки; закрытие ранее открытых программ или мультимедийного контента на интерактивной доске (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 шнуры и т.п.)				
				1	Инструктаж по ТБ сообщается перед началом демонстрации задания 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 образовательной задачи согласно методическим требованиям, в соответствии с целью, при проведении учебно-тренировочного занятия					2	0,5
				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, 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 оздоровительной задачи согласно методическим требованиям, в соответствии с целью, при проведении учебно-тренировочного занятия					2	0,5
				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, 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 воспитательной задачи согласно методическим требованиям, в соответствии с целью, при проведении учебно-тренировочного занятия						0,5
				0	Печатный материал не сдан, не соответствует требованиям оформления или имеются орфографические ошибки в формулировке задач				

		И	Отсутствует бейдж на момент демонстрации конкурсного задания		Аспект обнуляется при наличии бейджа		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	Отсутствие штрафных санкций к конкурсанту за нарушения правил ТБ и ОТ во время подготовки и проведения фрагмента учебного занятия		Отсутствие штрафных санкций при проведении фрагмента учебного занятия. При наличии красной карточки конкурсант отстраняется от выполнения задания		3	0,40
		И	Выполнение контроля внешнего вида волонтеров, отсутствия посторонних предметов в соответствии с инструкцией по ТБ и ОТ (производится во время подготовки площадки к демонстрации КЗ)		Во время подготовки к демонстрации КЗ конкурсант обязан произвести осмотр внешнего вида волонтеров и в случае невозможности устранения нарушений ТБ 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 своевременная передача его ответственному эксперту (до истечения 90 минут)		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		3	0,50
		И	Подача вербальных команд к началу демонстрации фрагмента учебного занятия				3	0,05
		И	Сообщение задач фрагмента учебного занятия занимающимся при проведении учебного занятия		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 конкурсантом ИП для всех упражнений при проведении фрагмента учебного занятия		Если в процессе демонстрации хотя бы 1 упражнение не имеет демонстрации ИП, данный аспект обнуляется		3	0,50
		И	Демонстрация конкурсантом техники всех двигательных действий при проведении фрагмента учебного занятия		Если в процессе демонстрации хотя бы 1 двигательное действие не имеет демонстрации, данный аспект обнуляется		3	0,40
		И	Подача вербальных / звуковых команд к началу выполнения упражнения при проведении фрагмента учебного занятия		Аспект подлежит обнулению если при подаче команд не учитывается специфика раздела программы (звуковые команды свисток, хлопок и т.п.)		3	0,10
		И	Подача вербальных / звуковых команд к окончанию выполнения каждого упражнения при проведении фрагмента учебного занятия		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 учебного занятия		Конкурсант использует вербальные приемы для описания ИП для каждого упражнения - 0,05; для названия каждого упражнения - 0,05; для описания техники выполнения каждого упражнения - 0,05; для описания часто повторяющихся ошибок (факт наличия) - 0,05; для описания мышечных ощущений и дыхания (факт наличия) - 0,05.		3	0,25
		И	Использование невербальных приемов для демонстрации ведущих / отдельных звеньев техники выполнения упражнения при проведении фрагмента учебного занятия		Оценивается факт наличия		3	0,10
		И	Использование метода "показ лицом/бокком/спиной к занимающимся" в процессе демонстрации задания при проведении фрагмента учебного занятия		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.		3	0,15
		И	Оказание вербальной/невербальной помощи при исправлении ошибок в технике выполнения упражнений на протяжении всей демонстрации КЗ для достижения правильности двигательных действий при проведении фрагмента учебного занятия		Конкурсант оказывает вербальную/невербальную помощь применительно к конкретной ситуации с целью осуществления коррекции техники двигательного действия при индивидуальном исправлении ошибок - 0,50; при групповом исправлении ошибок - 0,50. В случае, если помощь, оказываемая конкурсантом волонтеру, способствует нарушению техники двигательного действия, аспект обнуляется		3	1,00
		И	Осуществление контроля за дозированной нагрузки при проведении фрагмента учебного занятия		Конкурсант осуществляет контроль за дозированной с помощью секундомера - 0,40 (факт наличия); с помощью количества выполняемых упражнений - 0,40 (факт наличия); при соблюдении правила симметрии - 0,40 (на протяжении всего занятия)		3	1,20
		И	Применение ситуативных корректировок, не отраженных в конспекте, вызванных ошибками со стороны волонтеров, либо необходимостью усложнить упражнения / двигательные действия при проведении фрагмента учебного занятия		Конкурсант использует хотя бы одну запланированную корректировку с обозначением ошибки / необходимости усложнения упражнения / двигательного действия у волонтеров-актеров и предложения новых условий выполнения упражнения/ двигательного действия		3	0,50

		И	Применение профессиональной терминологии при проведении фрагмента учебного занятия		Вычтеть по 0,30 баллов при наличии хотя бы одной ошибки: при описании ИП упражнений (в соответствии с разделом программы); при обозначении названия упражнений (допускаются ассоциативные пояснения в дополнение к профессиональной терминологии); при описании каждого упражнения; при подаче распоряжений / команд / указаний для построения и перестроения занимающихся; при обозначении частей тела		3	1,50
		И	Целесообразность расстановки субъектов в процессе демонстрации двигательных действий конкурсантом при проведении фрагмента учебного занятия		Все волонтеры должны видеть участника без дополнительных перемещений		3	0,10
		И	Целесообразность расстановки субъектов на безопасное расстояние согласно правилам ТБ и ОТ при выполнении двигательных действий волонтерами при проведении фрагмента учебного занятия		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 учебного занятия				3	0,15
		И	Соблюдение санитарных норм при проведении фрагмента учебного занятия		Солнечный свет не светит волонтерам в глаза; при выполнении упражнений в И.П. лежа (на спине, на животе), а также И.П. в упоре стоя на коленях использованы гимнастические коврики или маты; отсутствует заступ (участником или волонтером) на гимнастический коврик в обуви, 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 учебного занятия		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 учебного занятия				3	0,50
		И	Соответствие последовательности демонстрируемых физических упражнений записям в плане-конспекте фрагмента учебного занятия		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		3	0,50
		И	Использование различных форм организации деятельности учащихся в соответствии с задачами фрагмента учебного занятия при проведении фрагмента учебного занятия		Конкурсант использует различные формы организации занятия: фронтальная/круговая - 0,50; лосменная/ попеременная - 0,50; поточная - 0,50		3	1,50
		И	Подача вербальных команд к окончанию демонстрации фрагмента учебного занятия				3	0,05
		И	Показатель моторной плотности при проведении фрагмента учебного занятия		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	Соблюдение временного регламента КЗ при проведении фрагмента учебного занятия		Аспект обнуляется, если конкурсант затратил на демонстрацию КЗ менее 13 мин.30 сек. или превысил лимит 15 мин.		3	0,10
		И	Приведение площадки в порядок после демонстрации конкурсного задания при проведении фрагмента учебного занятия		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.		3	0,10
		С	Целесообразность инструктажа по ТБ (отражающий специфику конкурсного задания) при проведении фрагмента учебного занятия				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 шнуры и т.п.)			
				2	Инструктаж по ТБ сообщается перед началом и/или в процессе демонстрации задания, но не носит постоянный характер (напоминания по соблюдению ТБ на протяжении всей демонстрации КЗ отсутствуют)			
				3	Инструктаж по ТБ проводится в начале и в процессе демонстрации задания, обеспечивая безопасность выполнения движений на протяжении всей демонстрации КЗ			
		С	Формулировка образовательной задачи согласно методическим требованиям, в соответствии с целью, при проведении фрагмента учебного занятия				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, 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 оздоровительной задачи согласно методическим требованиям, в соответствии с целью, при проведении фрагмента учебного занятия				3	0,5
				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, 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 воспитательной задачи согласно методическим требованиям, в соответствии с целью, при проведении фрагмента учебного занятия				3	0,5
				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, 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	Реализация поставленных задач фрагмента учебного занятия				3	0,5
				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 учебного занятия				3	0,3
				0	Конкурсант не использует приемы стимулирования			
				1	Приемы стимулирования имеют эпизодический характер			
				2	Приемы стимулирования носят систематический характер (молодец, хорошо, отлично, супер)			
				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 учебного занятия				3	0,3
				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 предложения			
				3	Речь четкая, грамотная, разборчивая, отсутствуют слова-паразиты и уменьшительно-ласкательные суффиксы, присутствует варьирование тона, расстановка акцентов в речи, четкое построение логической цепочки предложения			
		С	Голос при проведении фрагмента учебного занятия				3	0,3
				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 учебного занятия				3	0,5
				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.			

Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования **7,00**

Выполнение процедуры судейства игровых видов спорта								
1								
		И	Представление экспертам документации в соответствии с представленным алгоритмом до окончания времени на выполнение КЗ		В случае непредоставления документации все аспекты подлежат обнулению			1,50
		И	Конкурсант демонстрирует умение фиксировать нарушения правил в игровом виде спорта		Фиксация нарушения правил в соответствии с эталоном. При правильном определении нарушения правил от 80-100% - 1,00 б; 70-79 % - 0,70 б; 60-69% -0,60 б; 50-59% - 0,50 б; 40-49 % - 0,40 б; меньше 40% - 0,00 б.			1,00
		И	Определенное время выявленного нарушения правил вида спорта, соответствуют эталону		Фиксация времени нарушения правил в соответствии с эталоном. При правильном определении времени нарушения правил от 80-100% - 1,00 б; 70-79 % - 0,70 б; 60-69% -0,60 б; 50-59% - 0,50 б; 40-49 % - 0,40 б; меньше 40% - 0,00 б.			1,00
		И	Конкурсант определяет жестовую визуализацию в соответствии с нарушением правил вида спорта		Фиксация жестовой визуализации в соответствии с эталоном. При правильном определении жестов от 80-100% - 1,00 б; 70-79 % - 0,70 б; 60-69% - 0,60 б; 50-59% - 0,50 б; 40-49 % - 0,40 б; меньше 40% - 0,00 б.			1,00
		И	Конкурсант определяет возможное дисциплинарное наказание / изменение игровой ситуации за нарушение правил вида спорт		Фиксация возможного дисциплинарного наказания / изменения игровой ситуации за нарушение правил. При правильном определении дисциплинарного наказания от 80-100% - 1,00 б; 70-79 % - 0,70 б; 60-69% -0,60 б; 50-59% - 0,50 б; 40-49 % - 0,40 б; меньше 40% - 0,00 б.			1,00
		И	Конкурсант оформляет шаблон в соответствии с требованиями		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.			1,50

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		5	0,10
		И	Приготовьте место для размещения клиента и проведения видео-съемки		Оценка размещения клиента относительно конкурсанта должно быть комфортным и давать возможность видеть и слышать весь процесс взаимодействия		5	0,05
		И	Организация места для проведения оценки состояния опорно-двигательного аппарата клиента,		Вычесть все баллы при наличии нарушения подготовки места для тестов		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		Вычесть по 0,1 за каждую отметку несоответствующую эталону при оценке верхней части тела (сосц.; отклонение головы; ключицы; локти; 2 и 7 шейные позвонки) Вычесть по 0,15 за каждую отметку несоответствующую эталону при оценке нижней части тела (коленные чашечки; L5; C2 и C7.		5	0,60
		И	Организация и проведение тестирования ОДА (верхней/нижней части туловища) соответствует эталону		При оценке верхней части, вычесть по 0,25 за каждый тест не соответствующий эталону: оценка сосцевидных отростков; отклонение головы от вертикальной линии; надплечий; ключицы; ротация плеча; крыловидность лопаток; глубина шейного лордоза; наличия «холки» При оценке нижней части, вычесть по 0,40 за каждый тест не соответствующий эталону: глубина поясничного лордоза; треугольники талии; коленные чашечки; X/O колени; ротация бедра; стопа.		5	2,00
		И	Организация и проведение тестирования типа осанки соответствует эталону		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		При оценке верхней части, вычесть по 0,25 за каждый тест не соответствующий эталону: оценка ШОП и ГОП; плече-лопаточного ритма; сгибание и разгибание плеча; наружная и внутренняя ротация плеча; функции передней зубчатой мышцы При оценке нижней части, вычесть по 0,25 за каждый тест не соответствующий эталону: тест Шобера; сгибание и разгибание в ТБС; наружная и внутренняя ротация ТБС; Тест Генслена; оценка КПС; оценка мобильности голеностопа		5	2,00
		И	Организация и проведение тестов для оценки паттернов: Шага и приседа		Вычесть по 0,20 за каждый тест не соответствующий эталону		5	0,40
		И	Видео-материалы процедуры опроса и проведения тестов представлены в установленном 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 важные для оценки части		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 обращаться?); 3. Сообщение клиенту этапов предстоящей работы (вычесть по 0,05 за отсутствие компонента)		5	0,15
		И	Обеспечение возможности видеofиксации результатов тестирования				5	0,05
		И	Конкурсант соблюдает принципы работы с инструментами для тестирования				5	0,05

		И	После выполнения тестирования на площадке и рабочем месте конкурсанта отсутствуют использованные влажные салфетки, удалена разметка и все возвращено на свои рабочие места				5	0,05
		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	0,05
		И	В ходе тестирования общение с волонтером-актером и волонтером-оператором происходит уважительно, с учетом субординации				5	0,05
		И	Оформление шаблона № 5 и 6 соответствуют требованиям		Аспект подлежит обнулению если: 1. Шаблон не сдан в отведенное время 2. Шаблон сохранен не в формате PDF; 3. Шаблон заполнен не полностью или имеет нечитаемые/разъединенные строки/столбцы		5	0,05
		И	Результаты оценки ОДА в шаблоне 5 не имеют ошибок		Вычесть по 0,05 за ошибку в выводе по каждому тесту		5	0,70
		И	Результаты оценки ОДА в шаблоне 6 не имеют ошибок		Вычесть по 0,05 за ошибку в выводе по каждому тесту		5	0,90
		С	Обработка фотоматериалов соответствует требованиям каждого теста		Пункты: 1. папка с фото материалами названа ФИО конкурсанта; 2. фото представлены в полном объеме; 3. обработанные фотографии содержат в названии номер и наименование теста		5	0,50
				0	фотоматериалы не сданы / представлены частично или имеются 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	не имеют расхождений с требованиями			
2	Обработка данных и составление программы корректирующей направленности							
		И	Оформление шаблона № 7 соответствует требованиям		Аспект подлежит обнулению если: 1. шаблон не сдан в отведенное время 2. шаблон сохранен не в формате PDF; 3. шаблон в названии не имеет привязки к полному ФИО конкурсанта		5	0,10
		И	Раздел 1 "Общий опрос (анамнез)" и Раздел 2 Результаты оценки опорно-двигательного аппарата (ОДА) не содержит ошибок в переносе данных из карты опроса		Вычесть все баллы при наличии любой ошибки		5	0,10
		И	Графическое изображение деформаций для каждого региона во фронтальной и сагиттальной плоскостях совпадают с рекомендациями				5	0,05
		И	Описанные деформации для каждого региона в сагиттальной плоскости не имеют ошибок				5	0,05
		И	В программу корректирующих упражнений включены названия для каждого региона деформации		вычесть по 0,05 за каждый регион деформации, который не имеет названия		5	0,35
		И	Во всех регионах указаны выводы не имеющие ошибок		вычесть по 0,05 за каждое несовпадение		5	0,35
		И	Во всех регионах указанные мышцы соответствуют виду выявленной деформации		вычесть по 0,05 за каждое несовпадение в рамках одного региона		5	0,35
		И	Все регионы содержит этапы соответствующие длинной (МФР, силовой) и короткой мышце (МФР, силовой, стрейч)		Вычесть по 0,05 за каждое несоответствие: 1. регион не назван, 2. имеет ошибку в определении деформации 3. имеет ошибки в перечне мышц (короткие и длинные).		5	0,35
		И	Содержание упражнений в каждом разделе для длинной мышцы подобраны с учетом деформации и направлены на ее коррекцию		Вычесть по 0,15 за каждое несоответствие: 1. регион не назван, 2. имеет ошибку в определении деформации, 3. имеет ошибки в перечне мышц (длинные).		5	1,05
		И	Содержание упражнений в каждом регионе для короткой мышцы подобраны с учетом деформации и направлены на ее коррекцию		Вычесть по 0,15 за каждое несоответствие: 1. регион не назван, 2. имеет ошибку в определении деформации, 3. имеет ошибки в перечне мышц (короткие).		5	1,05

		И	Во всех регионах название упражнений, описание ИП, дозировка соответствуют методическим требованиям		вычесть по 0,10 за любую ошибку в каждом регионе		5	0,70
		И	Все регионы содержат методические указания на правильное выполнение упражнений		вычесть по 0,05 за каждый регион в котором МУ отсутствует или не эффективны / неправильны		5	0,35
		И	Все регионы содержат методические указания на дыхание		вычесть по 0,05 за каждый регион в котором МУ отсутствует или не эффективны / неправильны		5	0,35
		И	Все регионы содержат методические указания на амплитуду/темп выполнения		вычесть по 0,05 за каждый регион в котором МУ отсутствует или не эффективны / неправильны		5	0,35
		И	Все регионы содержат методические указания на мышечные ощущения		вычесть по 0,05 за каждый регион в котором МУ отсутствует или не эффективны / неправильны		5	0,35
		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)			

Разработка планов и

структуры тренировочных

16,00

1	Составление программы корректирующей направленности по индивидуальному запросу							
		И	Эффективность взаимодействия в процессе подготовки площадки				6	0,10
		И	Первичная коммуникация с клиентом: приветствие, знакомство, 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 конкретного клиента				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 клиента		Аспект обнуляется при использовании в речи жаргонных и просторечивых выражений, сложных терминов (без раскрытия), например: перечисление мышечных групп и т.д.		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 (участником или волонтером) на гимнастический коврик в обуви.		6	0,10
		И	Организация рабочего пространства для проведения консультации		Вычесть все баллы при следующих случаях: 1) присутствует оборудование, которое не задействуется в КУ (кроме оборудования для фиксации); 2) катающиеся предметы не зафиксированы; 3) в процессе подготовки и работы конкурсант не уточняет как именно (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.		6	0,10
		И	Представлен правильный порядок работы с короткой мышцей				6	0,10
		И	Представлен правильный порядок работы с длинной мышцей				6	0,10
		И	Все корректирующие упражнение на короткую мышцу соответствуют заданной структуре		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	2,00
		И	Содержание выполняемого упражнения учитывает выявленную проблематику и способствует ее коррекции (работа с короткой мышцей)				6	2,00

		И	Все корректирующие упражнения на длинную мышцу соответствуют заданной структуре		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	2,00
		И	Содержание выполняемого упражнения учитывает выявленной проблематике и способствует ее коррекции (работа с короткой мышцей)				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 клиенту 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	1,00
		И	Свойства оборудования использованы целесообразно		отягощение - 0,40; сопротивление - 0,40; нестабильность - 0,40; габаритные размеры - 0,40; упругость - 0,40		6	2,00
		И	Музыкальное сопровождение соответствует выполняемым двигательным действиям в КУ		Вычесть все баллы за отсутствие или не соответствие музыки при проведении КУ		6	1,00
		И	Отсутствие штрафных санкций к конкурсанту за нарушения правил ТБ и ОТ во время подготовки и проведения консультации		При наличии красной карточки отстранение конкурсанта от выполнения задания		6	0,05
		И	Демонстрирует анти эталоны 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
		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	Визуальный контакт				6	0,20
				0	Визуальный контакт отсутствует, идет чтение с листов или со слайда			
				1	Ведет монолог со смещением фокуса внимания на слайды презентации			
				2	Ведет диалог со смещением фокуса внимания на слайды презентации			
				3	Ведет диалог, в котором слайды презентации являются качественным визуальным дополнением, без смещения фокуса внимания конкурсанта			

Ж Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом								16,00
1	Ознакомление с пробным курсом марафона физкультурно-оздоровительной направленности (визитная карточка)							
		И	Тема марафона озвучена и соответствует заданным условиям		Аспект обнуляется, если тема марафона не озвучена и / или не отражает направление, заявленное в заданных условиях		7	0,10
		И	Определен формат проведения марафона		Аспект обнуляется, если в визитке конкурсант не называет формат проведения марафона		7	0,10
		И	Конкурсант представляется целевой аудитории		Аспект обнуляется, если конкурсант не называет свое имя и / или профессиональный статус		7	0,10
		И	Конкурсант обозначает целевую аудиторию и обращается к ней		Аспект обнуляется, если отсутствует обращение к аудитории и / или целевая аудитория не соответствует заданным условиям		7	0,10
		И	Конкурсант аргументированно объясняет целевой аудитории, для чего им нужен марафон		Конкурсант называет причины для участия в марафоне с учетом заданных условий, с опорой на конкретные примеры и факты: 1-2 - 0,10; 3-4 - 0,30; 5 и более - 0,40		7	0,40

		И	Конкурсант называет способы достижения цели, которые будут использоваться в марафоне		Конкурсант называет способы достижения цели с учетом заданных условий: 1-2 - 0,10; 3-4 - 0,30; 5 и более - 0,40		7	0,40
		И	Конкурсант называет конкретные результаты, которые целевая аудитория получит от марафона		Конкурсант называет результаты, которые получит целевая аудитория после завершения участия в марафоне с учетом заданных условий: 1-2 - 0,10; 3-4 - 0,30; 5 и более - 0,40		7	0,40
		И	Конкурсант представляет анонс марафона		Аспект обнуляется, если конкурсант не раскрывает для целевой аудитории краткое содержание марафона		7	0,20
		И	Наличие аргументов в пользу выбора конкурсанта в роли ведущего марафона для целевой аудитории		Конкурсант указывает на причины, почему клиент должен выбрать именно его как тренера, опираясь на конкретные примеры и факты, опыт и результаты профессиональной деятельности: 1-2 - 0,10; 3-4 - 0,30; 5 и более - 0,40		7	0,40
		И	Обращение к целевой аудитории в видеофрагменте носит уважительный характер		Аспект обнуляется, если конкурсант обращается к целевой аудитории с нарушением этики делового общения		7	0,10
2	Содержание пробного курса марафона физкультурно-оздоровительной направленности в соответствии с заданными условиями (видеоролик)							
		И	Общая продолжительность видеоролика первого дня марафона не менее 10 и не более 15 минут		Аспект обнуляется, если видеоролик менее 10 или более 15 минут. В случае если видеоролик превысил 15 минут, оценка содержания видеоролика производится до 15-ой минуты		7	0,20
		И	Содержание анонса предстоящего марафона соответствует заданной структуре		Вычесть 0,10 за каждый отсутствующий/неполный/ошибочный компонент структуры: 1. Что ждет на марафоне клиента; 2. Цель марафона; 3. Для кого будет полезен марафон; 4. Планируемые результаты марафона; 5. Занятость клиента; 6. Формы работы; 7. Программы для коммуникации (мессенджеры / ВКС / сайт курса / др.); 8. Информация о подготовке места для занятия, необходимой одежде и обуви, спортивного инвентаря / оборудования, дополнительных инструментов измерения (при необходимости)		7	0,80
		И	Предложена экспресс-диагностика физического состояния клиента с помощью метода анкетирования (опрос)		Аспект обнуляется, если анкетирование (опрос) включает менее 5 вопросов и / или не соответствует заданным условиям		7	0,20
		И	Предложена экспресс-диагностика физического состояния клиента с помощью метода контрольных упражнений		Конкурсант предлагает тесты / функциональные пробы в соответствии с заданными условиями и представляет описание методики проведения тестирования и интерпретацию полученных результатов: 1-2 теста / пробы - 0,10; 3-4 теста / пробы - 0,30; 5 и более тестов / проб - 0,40		7	0,40
		И	Предложена экспресс-диагностика физического состояния клиента с помощью визуальной оценки опорно-двигательного аппарата		Конкурсант предлагает визуальную оценку ОДА в соответствии с заданными условиями и представляет описание методики проведения тестирования и интерпретацию полученных результатов		7	0,20
		И	Анонс практической части пробного занятия		Перед выполнением комплекса упражнений конкурсант визуально / вербально обозначает: 1. Направленность занятия; 2. Противопоказания; 3. Используемый инвентарь. Аспект обнуляется, если хотя одно условие не обозначено в анонсе		7	0,40
		И	Демонстрируемый комплекс упражнений соответствует заданным условиям		Аспект обнуляется, если демонстрируемый комплекс упражнений составлен не в соответствии с заданными условиями		7	0,20

		И	Комплекс упражнений содержит не менее 4-8 упражнений, включающий не менее 12-14 повторений / 30-40 секунд		Практический материал продемонстрирован содержит: 4 упр. - 0,10; 5 упр. - 0,20; 6 упр. - 0,40; 7 упр. - 0,50; 8 и более упражнений - 0,60. Аспект обнуляется, если упражнения не учитывают заданные условия и/или не соответствует заданному количеству / временному интервалу. В случае если аспект обнуляется, дальнейшие аспекты, связанные с оценкой комплекса упражнений, не оцениваются		7	0,60
		И	Осуществление конкурсантом качественного показа всех двигательных действий в процессе демонстрации упражнений		Конкурсант осуществляет качественный показ на протяжении всего упражнения - видны все части тела и выбрана оптимальная амплитуда. Вычтеть 0,20 за каждую двигательную ошибку		7	0,40
		И	Конкурсант называет и демонстрирует исходное положение для каждого упражнения		Аспект обнуляется, если хотя бы одно упражнение не имеет обозначения и / или демонстрации исходного положения		7	0,20
		И	Конкурсант дает результативные методические указания, обеспечивающие эффективное и безопасное выполнение упражнений		Каждое упражнение содержит методические указания, направленные на: дыхание, темп/амплитуду, мышечные ощущения, корректировку отдельных частей тела. Вычтеть 0,20 за каждое упражнение, которое не включает все вышеперечисленные методические указания		7	0,60
		И	Наличие вербальных/невербальных указаний по дозировке с помощью секундомера/ количества повторений по ходу выполнения упражнения		Аспект обнуляется, если хотя бы одно упражнение не содержит вербальных/невербальных указаний по дозировке		7	0,20
		И	Конкурсант создает визуальное представление о двигательных ошибках при выполнении упражнений		Факт наличия		7	0,20
		И	Наличие вербального перехода к следующему упражнению		Например: завершили, закончили и т.п.		7	0,10
		И	Применение профессиональной терминологии		Аспект обнуляется при использовании в речи жаргонных и просторечивых выражений		7	0,20
		И	Соблюдение санитарных норм при проведении комплекса упражнений		При выполнении упражнений в И.П. лежа (на спине, на животе), а также в И.П. в упоре стоя на коленях использованы гимнастические коврики или маты; отсутствует заступ на гимнастический коврик в обуви. Аспект обнуляется, если нарушено хотя бы одно условие		7	0,20
		И	Приведение площадки в порядок до завершения времени на выполнение конкурсного задания		До завершения времени, отведенного на выполнение конкурсного задания, необходимо вернуть оборудование и инвентарь в отведенное место и удалить разметку. Аспект обнуляется, если нарушено хотя бы одно условие		7	0,20
		И	Текстовая часть видеоролика не содержит пунктуационных и орфографических ошибок		Отсутствие орфографических ошибок и нарушения пунктуации в видеоролике. При наличии хотя бы одной ошибки аспект обнуляется		7	0,30
		И	Музыкальное сопровождение, используемое в качестве фона в видеоролике, не препятствует восприятию вербальной информации		Аспект обнуляется, если: 1. Музыкальное сопровождение отсутствует; 2. Музыкальное сопровождение заглушает аудиальную информацию конкурсанта или значительно ухудшает её восприятие		7	0,40
		С	В видеофрагменте использованы функции программы для обработки и монтажа видео				7	1,50
				0	Используются 5 и менее функций			
				1	Используются 6 функций			
				2	Используются 7 функций			
				3	Используются 8 и более функций			
		С	Целесообразность инструктажа по ТБ (отражающий специфику конкурсного задания)		Оценивается по видеоролику		7	0,60
				0	Инструктаж по ТБ сообщаемый занимающемуся отсутствует			
				1	Инструктаж по ТБ носит формальный характер и затрагивает общие моменты внешнего вида (снять цепочки, кольца, завязать шнурки и т.п.)			

				2	Инструктаж по ТБ сообщается перед началом и/или в процессе демонстрации задания, но не носит постоянный характер (напоминания по соблюдению ТБ на протяжении всей демонстрации практической части отсутствуют)			
				3	Инструктаж по ТБ проводится в начале и в процессе демонстрации практической части, обеспечивая безопасность выполнения движений на протяжении всей демонстрации комплекса упражнений			
		С	Голос				7	0,50
				0	Сила, высота и темп голоса не учитывают специфику условий проведения практической части задания			
				1	Сила, высота и темп голоса учитывает условия проведения практической части задания, но нет демонстрации их комбинирования			
				2	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к условиям проведения практической части задания			
				3	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к условиям проведения практической части задания, поддерживая интерес и мотивацию целевой аудитории на протяжении всей демонстрации комплекса упражнений			
		С	Речь (аудиальное восприятие знания русского языка)				7	0,50
				0	Речь неразборчива, полностью нарушается логическая цепочка в построении предложения, в том числе, при увеличении скорости кадра при монтаже видеоролика			
				1	Речь четкая, присутствуют слова паразиты, частичное нарушение логической цепочки в построении предложения			
				2	Речь четкая, отсутствуют слова паразиты, частичное нарушение в логической цепочки построения предложений			
				3	Речь четкая, грамотная, отсутствуют слова паразиты, четкое построение логической цепочки предложений			
		С	Создание благоприятного эмоционального фона				7	0,60
				0	Видеоролик отсутствует / в видеоролике конкурсант не использует приемы стимулирования			
				1	В видеоролике приемы стимулирования имеют эпизодический характер			
				2	В видеоролике приемы стимулирования носят систематический характер (молодец, хорошо, отлично, супер)			
				3	В видеоролике конкурсант использует приемы, способствующие проявлению интереса и положительных эмоций у целевой аудитории (одобрение, жесты, восклицание, улыбки), стимулирует к лучшему выполнению задания, к присоединению к курсу (поддержка, похвала, одобрение, поощрение)			
		С	Применение штрафных карточек				7	0,40
				0	Получена красная карточка, конкурсант отстраняется от выполнения задания			
				1	Получена желтая карточка			
				2	Получена зеленая карточка			
				3	Отсутствие карточек за нарушения ТБ и ОТ			
3	Разработка информационного контента для сайта							
		И	Информация на сайте не содержит пунктуационных и орфографических ошибок		Отсутствие орфографических ошибок и нарушения пунктуации в представленном на сайте контенте (видеоролик марафона не учитывается). При наличии 2 ошибок аспект обнуляется		7	0,20

		И	Подобран рекламный контент для продвижения марафона в соответствии с заданными условиями		На сайте представлен рекламный контент в соответствии с заданными условиями: 1. Мастер-классы / тренировки / практики (не менее 4); 2. Текстовый контент (не менее 5). За каждую форму контента при условии наличия указанного количественного показателя начисляется 0,40. Аспект обнуляется, если представленный контент не соответствует заданным условиям		7	0,80
		И	На сайте представлена информация о продолжении работы после марафона		Вычесть 0,20 за каждый блок информации, не представленный на сайте: 1. Содержание полного курса; 2. Цена полного курса марафона; 3. Формат работы		7	0,60
		И	На сайте представлена информация для возможной обратной связи (e-mail, телефон или мессенджеры и др.)		Аспект обнуляется, если на сайте отсутствует информация для возможной обратной связи		7	0,20
		С	Творческий подход к оформлению сайта		Структурные компоненты сайта: 1. Представлена структура сайта; 2. Наличие портфолио; 3. Наличие вкладок (не менее 5); 3. Единый стиль оформления; 4. Наличие фотографий / картинок в соответствии с заданной ситуацией; 5. Наличие мотивирующего текста		7	1,80
				0	Наличие 1 компонента или сайт отсутствует			
				1	Наличие 2 компонентов			
				2	Наличие 3-4 компонентов			
				3	Наличие 5 компонентов			

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.

ИНСТРУКЦИЯ ПО
ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
И ОХРАНЕ ТРУДА
КОМПЕТЕНЦИИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТ И ФИТНЕС»

Комплект документов по охране труда компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Оглавление

Программа инструктажа по охране труда и технике безопасности	3
Инструкция по охране труда для участников	4
1. Общие требования охраны труда.....	4
2. Требования охраны труда перед началом работы	8
3. Требования охраны труда во время работы.....	15
4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.....	27
5. Требование охраны труда по окончании работ.....	28
Инструкция по охране труда для экспертов	29
1. Общие требования охраны труда.....	29
2. Требования охраны труда перед началом работы	30
3. Требования охраны труда во время работы.....	30
4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.....	32
5. Требование охраны труда по окончании работ.....	33

Программа инструктажа по охране труда и технике безопасности

1. Общие сведения о месте проведения конкурса, расположение компетенции, время трансфера до места проживания, расположение транспорта для площадки, особенности питания участников и экспертов, месторасположение санитарно-бытовых помещений, питьевой воды, медицинского пункта, аптечки первой помощи, средств первичного пожаротушения.
2. Время начала и окончания проведения конкурсных заданий, нахождение посторонних лиц на площадке.
3. Контроль требований охраны труда участниками и экспертами. Штрафные баллы за нарушения требований охраны труда.
4. Вредные и опасные факторы во время выполнения конкурсных заданий и нахождения на территории проведения конкурса.
5. Общие обязанности конкурсантов и экспертов по охране труда, общие правила поведения во время выполнения конкурсных заданий и на территории.
6. Основные требования санитарии и личной гигиены.
7. Средства индивидуальной и коллективной защиты, необходимость их использования.
8. Порядок действий при плохом самочувствии или получении травмы. Правила оказания первой помощи.
9. Действия при возникновении чрезвычайной ситуации, ознакомление со схемой эвакуации и пожарными выходами.

Инструкция по охране труда для конкурсантов

1. Общие требования охраны труда

Для конкурсантов до 14 лет

1.1. К участию в конкурсе, под непосредственным руководством Экспертов или совместно с Экспертом, Компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» допускаются конкурсанты в возрасте до 14 лет:

- прошедшие инструктаж по охране труда по «Программе инструктажа по охране труда и технике безопасности»;
- ознакомленные с инструкцией по охране труда;
- имеющие необходимые навыки по эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования;
- не имеющие противопоказаний к выполнению конкурсных заданий по состоянию здоровья.

Для конкурсантов от 14 до 18 лет

1.1. К участию в конкурсе, под непосредственным руководством Экспертов Компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» допускаются конкурсанты в возрасте от 14 до 18 лет:

- прошедшие инструктаж по охране труда по «Программе инструктажа по охране труда и технике безопасности»;
- ознакомленные с инструкцией по охране труда;
- имеющие необходимые навыки по эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования;
- не имеющие противопоказаний к выполнению конкурсных заданий по состоянию здоровья.

Для конкурсантов старше 18 лет

1.1. К самостоятельному выполнению конкурсных заданий в Компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» допускаются конкурсанты не моложе 18 лет

- прошедшие инструктаж по охране труда по «Программе инструктажа по охране труда и технике безопасности»;
- ознакомленные с инструкцией по охране труда;
- имеющие необходимые навыки по эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования;
- не имеющие противопоказаний к выполнению конкурсных заданий по состоянию здоровья.

1.2. В процессе выполнения конкурсных заданий и нахождения на территории и в помещениях места проведения конкурса, конкурсант обязан четко соблюдать:

- инструкции по охране труда и технике безопасности;
- не заходить за ограждения и в технические помещения;
- соблюдать личную гигиену;
- принимать пищу в строго отведенных местах;
- самостоятельно использовать спортивный инвентарь и оборудование, разрешенное к выполнению конкурсного задания.

1.3. Конкурсант для выполнения конкурсного задания использует спортивный инвентарь:

Наименование спортивного инвентаря	
использует самостоятельно	использует под наблюдением эксперта или назначенного ответственного лица старше 18 лет:
конусы и фишки для футбола	брусья/пресс навесные
маты гимнастические	платформа для зашагивания
мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные	плиометрическая тумба
обручи	аквабэг
гимнастические палки	держатели для штанги
скакалки	грифы
гимнастические коврики	
гимнастические скамейки	
гантели весом 0,5 кг, 1 кг и 2 кг	
утяжелители	
степ-платформы	
гимнастические мячи (фитболы)	
ринги (изотонические кольца)	
роллы (цилиндры)	
ремни для йоги	
блоки для йоги	
болстеры	
мячи массажные	
медицинские мячи весом 1 кг и 2 кг	
полусферы гимнастические bosu	
набор из 3-4 кольцевых ленточных мини-эспандеров	
эспандеры ленточные	
многофункциональная рама (навесная мишень и крепление, скамья для прессы навесная, ребаундер реактор для мячей)	
скамья с интегрированными гантелями	
универсальные скамьи 0-90 градусов	
TRX-петли	
бодибары (4 кг и 6 кг)	
кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления)	
амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления)	
канаты для кроссфита	
балансировочные доски	
барьеры легкоатлетические	

эстафетные палочки	
координационные лестницы	
штанги разборные для аэробики	

1.4. Участник для выполнения конкурсного задания использует оборудование:

Наименование оборудования	
использует самостоятельно	выполняет конкурсное задание совместно с экспертом или назначенным лицом старше 18 лет:
ноутбук (компьютерная мышь, наушники с микрофоном, пилот)	микшер и колонки
головная гарнитура для выступления (микрофон)	принтер цветной
интерактивная система (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной доски, ноутбук, компьютерная мышь)	принтер черно-белый
зеркальный фотоаппарат (аккумулятор для фотоаппарата, зарядное устройство для аккумулятора, микрофон петличный, штатив)	
кард-ридер для флешек	
спортивный секундомер	
рулетка	
калькулятор	
планшет	
умные весы	
умные браслеты	
автоматический тонометр	
портативный анализатор состава тела человека (автоматический ростомер, принтер)	
спирометр	
динамометр	
диагностическая сетка с каркасом	

1.5. При выполнении конкурсного задания на конкурсанта могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные факторы:

Физические:

- травмы при выполнении упражнений с неисправным спортивным инвентарем и оборудованием;
- травмы при выполнении травмоопасных физических упражнений без использования страховки и гимнастических матов;
- большие физические нагрузки, не соответствующие возрастной категории и уровню подготовленности актеров (волонтеров);
- травмы при падении на скользком покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время упражнений с мячами;

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игр, при падениях на площадке.

Психологические:

- напряжение внимания при работе с программным обеспечением Audacity, SMART Notebook, Windows Movie Maker, MAGIX Movie Edit Pro;

- повышенная ответственность при подготовке и демонстрации конкурсного задания.

1.6. Применяемые во время выполнения конкурсного задания средства индивидуальной защиты:

- спортивный костюм;
- спортивная обувь с нескользкой подошвой;
- медицинская маска;
- одноразовые перчатки.

1.7. Знаки безопасности, используемые на рабочем месте, для обозначения присутствующих опасностей:

- F 04 Огнетушитель



- E 22 Указатель выхода



- E 23 Указатель запасного выхода



- ЕС 01 Аптечка первой медицинской помощи



- P 01 Запрещается курить



1.8. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся Экспертам.

В помещении комнаты экспертов находится аптечка первой помощи, укомплектованная изделиями медицинского назначения, ее необходимо использовать для оказания первой доврачебной помощи, самопомощи в случаях получения травмы.

В случае возникновения несчастного случая или болезни конкурсанта, об этом немедленно уведомляются Главный эксперт, Лидер команды и Эксперт. Главный эксперт принимает решение о назначении дополнительного времени для участия. В случае отстранения конкурсанта от дальнейшего участия в Чемпионате в виду болезни или несчастного случая, он получит баллы за любую завершённую работу.

Вышеуказанные случаи подлежат обязательной регистрации в Форме регистрации несчастных случаев и в Форме регистрации перерывов в работе.

1.9. Конкурсанты, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в соответствии с Регламентом чемпионата.

Несоблюдение конкурсантом норм и правил ОТ и ТБ ведет к потере баллов. Постоянное нарушение норм безопасности может привести к временному или перманентному отстранению аналогично апелляции.

2. Требования охраны труда перед началом работы

Перед началом работы конкурсанты должны выполнить следующее:

2.1. 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 медицинскую маску, 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.

2.2. 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.

Обо всех обнаруженных неисправностях спортивного инвентаря и оборудования, электропроводки и других неполадках сообщить эксперту, ответственному за ОТ и ТБ, и приступить к работе только после их устранения.

Провести разминку.

2.3. 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

<p>Многофункциональная рама (навесная мишень и крепление, скамья для пресса навесная, ребаундер реактор для мячей)</p>	<p>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</p>
<p>Универсальные скамьи 0-90 градусов</p>	<p>Разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания</p>
<p>Скамья с интегрированными гантелями</p>	<p>Разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания</p>
<p>Балансировочные доски</p>	<p>Разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания</p>
<p>TRX-петли</p>	<p>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</p>
<p>Бодибары (4 кг и 6 кг)</p>	<p>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</p>

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 для аэробики	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 в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела (монитор должен находиться на расстоянии не менее 50 см от глаз (оптимально 60-70 см); - 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)	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора (фотоаппарата и микрофона петличного) и надежность установки для выполнения фото- и видеосъемки; учитывать

петличный, штатив)	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
Умные весы	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; учитывать особенности работы
Умные браслеты	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	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

Спортивный инвентарь и оборудование, не разрешенное к самостоятельному использованию, к выполнению конкурсных заданий подготавливает уполномоченный Эксперт, конкурсанты могут принимать посильное участие в подготовке под непосредственным руководством и в присутствии Эксперта.

При использовании спирометра, конкурсант должен:

- надеть одноразовые перчатки и медицинскую маску;
- поместить индивидуальный дыхательный мундштук в емкость с дезинфицирующим раствором, далее в емкость с проточной водой и оставить для просушки;
- утилизировать перчатки и маску в специальную корзину.

Действия конкурсантов при проведении спирометрии контролируются экспертом с особыми полномочиями, который фиксирует нарушения техники безопасности при спирометрии.

2.4. В день проведения конкурса изучить содержание и порядок проведения модулей конкурсного задания, а также безопасные приемы их выполнения. Проверить пригодность спортивного инвентаря и оборудования визуальным осмотром.

Привести в порядок спортивный костюм и спортивную обувь: застегнуть спортивную форму на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию, в том числе и на карманах при ее наличии), не допуская свисающих концов одежды. Не закалывать одежду булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые и бьющиеся предметы, снять бейдж.

2.5. 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.

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

2.7. Конкурсанту запрещается приступать к выполнению конкурсного задания при обнаружении неисправности спортивного инвентаря или оборудования. О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить Эксперту, ответственному за ОТ и ТБ, и до устранения неполадок к конкурсному заданию не приступать.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. При выполнении конкурсных заданий конкурсанту необходимо соблюдать требования безопасности при использовании спортивного инвентаря и оборудования:

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

Конусы и фишки для футбола	<p>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.</p>
Маты гимнастические	<p>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.</p>
Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные	<p>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.</p>
Обручи	<p>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.</p>

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 недостаточность 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 пресса навесная, ребаундер реактор для мячей)	Проверить наличие неустойчивости конструкции многофункциональной рамы; неустойчивость крепления скамьи для пресса. 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

<p>Универсальные скамьи 0-90 градусов</p>	<p>Проверить наличие повреждений подвижных конструкций. При наличии повреждений подвижных 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.</p>
<p>TRX-петли</p>	<p>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.</p>
<p>Бодибары (4 кг и 6 кг)</p>	<p>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.</p>
<p>Кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления)</p>	<p>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.</p>

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 для аэробики	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)	<p>Во время работы:</p> <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 четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов; - 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

	<p>кабелей периферийных устройств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием.</p>
Калькулятор	<p>Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием.</p>
Планшет	<p>Во время работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - запрещается работать с неисправным планшетом;

	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Умные весы	Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием. Не допускать падений на пол.
Умные браслеты	Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием. Не допускать слабого крепления на запястье.
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: <ul style="list-style-type: none"> - 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.

3.2. При выполнении конкурсных заданий и уборке рабочих мест:

- необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними разговорами и делами, не отвлекать других конкурсантов;
- соблюдать настоящую инструкцию;
- соблюдать правила эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования, не подвергать его механическим ударам, не допускать падений;
- исключить использование запрещенных упражнений во время демонстрации конкурсного задания (список запрещенных упражнений представлен на гугл-диске, ссылка <https://disk.yandex.ru/i/UDqSP7Vl2Qmv1A>)
- поддерживать порядок и чистоту на рабочем месте;
- спортивный инвентарь располагать таким образом, чтобы исключалась возможность переступания и перешагивания через него;

- выполнять конкурсные задания только исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

3.3. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования – прекратить выполнение конкурсного задания и сообщить об этом Эксперту, ответственному за ОТ и ТБ, а в его отсутствие заместителю главного Эксперта.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При обнаружении неисправности в работе электрических устройств, находящихся под напряжением (повышенном их нагреве, появления искрения, запаха гари, задымления и т.д.), конкурсанту следует немедленно сообщить о случившемся Экспертам. Выполнение конкурсного задания продолжить только после устранения возникшей неисправности.

4.2. В случае возникновения у конкурсанта плохого самочувствия или получения травмы сообщить об этом эксперту.

4.3. При поражении конкурсанта электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь (самопомощь) пострадавшему, сообщить Эксперту, при необходимости обратиться к врачу.

4.4. При несчастном случае или внезапном заболевании необходимо в первую очередь отключить питание электрооборудования, сообщить о случившемся Экспертам, которые должны принять мероприятия по оказанию первой помощи пострадавшим, вызвать скорую медицинскую помощь, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.5. При возникновении пожара необходимо немедленно 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.

При обнаружении очага возгорания на конкурсной площадке необходимо любым возможным способом постараться загасить пламя в «зародыше» 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, облиться водой, запрещается бежать – бег только усилит интенсивность горения.

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

4.6. При обнаружении взрывоопасного или подозрительного предмета не подходите близко к нему, предупредите о возможной опасности находящихся поблизости экспертов или обслуживающий персонал.

При происшествии взрыва необходимо спокойно уточнить обстановку и действовать по указанию экспертов, при необходимости эвакуации возьмите с собой документы и предметы первой необходимости, при передвижении соблюдайте осторожность, не трогайте поврежденные конструкции, оголившиеся электрические провода. В разрушенном или поврежденном помещении не следует пользоваться открытым огнем (спичками, зажигалками и т.п.).

5.Требование охраны труда по окончании работ

После окончания работ каждый конкурсант обязан:

5.1. Привести в порядок рабочее место. Снять спортивный костюм и обувь.

5.2. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для его хранения место.

5.3. Отключить оборудование от сети.

5.4. Оборудование убрать в специально предназначенное для его хранения место (если это необходимо).

5.5. 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.

Инструкция по охране труда для экспертов

1. Общие требования охраны труда

1.1. К работе в качестве эксперта Компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» допускаются Эксперты, прошедшие специальное обучение и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Эксперт с особыми полномочиями, на которого возложена обязанность за проведение инструктажа по охране труда, должен иметь действующее удостоверение «О проверке знаний требований охраны труда».

1.3. В процессе контроля выполнения конкурсных заданий и нахождения на территории и в помещениях конкурсной площадки Эксперт обязан четко соблюдать:

- инструкции по охране труда и технике безопасности;
- правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и планов эвакуации.
- расписание и график проведения конкурсного задания, установленные режимы труда и отдыха.

1.4. При работе на персональном компьютере и копировально-множительной технике на Эксперта могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные производственные факторы:

- электрический ток;
- статическое электричество, образующееся в результате трения движущейся бумаги с рабочими механизмами, а также при некачественном заземлении аппаратов;
- шум, обусловленный конструкцией оргтехники;
- химические вещества, выделяющиеся при работе оргтехники;
- зрительное перенапряжение при работе с ПК.

При наблюдении, за выполнением конкурсного задания конкурсантами, на Эксперта могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные производственные факторы:

Физические:

- электрический ток;
- зрительное перенапряжение при работе с ПК.

Психологические:

- чрезмерное напряжение внимания, усиленная нагрузка на зрение;
- ответственность при выполнении своих функций.

1.5. Применяемые во время выполнения конкурсного задания средства индивидуальной защиты:

- удобная одежда и спортивная обувь.

1.6. Знаки безопасности, используемые на рабочих местах конкурсантов, для обозначения присутствующих опасностей:

- Ф 04 Огнетушитель



1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся Главному Эксперту.

В помещении Экспертов Компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» находится аптечка первой помощи, укомплектованная изделиями медицинского назначения, ее необходимо использовать для оказания первой помощи, самопомощи в случаях получения травмы.

В случае возникновения несчастного случая или болезни Эксперта, об этом немедленно уведомляется Главный эксперт.

1.8. Эксперты, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о чемпионате, а при необходимости согласно действующему законодательству.

2. Требования охраны труда перед началом работы

Перед началом работы Эксперты должны выполнить следующее:

2.1. В день конкурсантов, Эксперт с особыми полномочиями, ответственный за охрану труда, обязан провести подробный инструктаж по «Программе инструктажа по охране труда и технике безопасности», ознакомить экспертов и конкурсантов с инструкцией по технике безопасности, с планами эвакуации при возникновении пожара, с местами расположения санитарно-бытовых помещений, медицинскими кабинетами, питьевой воды, проконтролировать подготовку рабочих мест конкурсантов в соответствии с описанием компетенции.

Проверить наличие удобной одежды, спортивной обуви и др. средства индивидуальной защиты. Одеть необходимые одежду и спортивную обувь для выполнения подготовки и контроля подготовки конкурсантами рабочих мест, спортивного инвентаря и оборудования.

2.2. Ежедневно, перед началом выполнения конкурсного задания конкурсантами, Эксперт с особыми полномочиями проводит инструктаж по охране труда, Эксперты контролируют процесс подготовки рабочего места конкурсантами, и принимают участие в подготовке рабочих мест конкурсантов в возрасте моложе 18 лет.

2.3. Ежедневно, перед началом работ на конкурсной площадке и в помещении экспертов необходимо:

- осмотреть рабочие места экспертов и конкурсантов;
- привести в порядок рабочее место эксперта;
- проверить правильность подключения оборудования в электросеть;
- надеть удобную одежду и спортивную обувь;
- осмотреть спортивный инвентарь и оборудование конкурсантов в возрасте до 18 лет, конкурсанты старше 18 лет осматривают самостоятельно спортивный инвентарь и оборудование.

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

2.6. Эксперту запрещается приступать к работе при обнаружении неисправности оборудования. О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить эксперту, ответственному за ОТ и ТБ, и до устранения неполадок к работе не приступать.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. При выполнении работ по оценке конкурсных заданий на персональном компьютере и другой оргтехнике, значения визуальных параметров должны находиться в пределах оптимального диапазона.

3.2. Изображение на экранах видеомониторов должно быть стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов.

3.3. Суммарное время непосредственной работы с персональным компьютером и другой оргтехникой в течение конкурсного дня должно быть не более 6 часов.

Продолжительность непрерывной работы с персональным компьютером и другой оргтехникой без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов. Через каждый час работы следует делать регламентированный перерыв продолжительностью 15 мин.

3.4. Во избежание поражения током запрещается:

- прикасаться к задней панели персонального компьютера и другой оргтехники, монитора при включенном питании;
- допускать попадания влаги на поверхность монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств;

3.5. При выполнении модулей конкурсного задания конкурсантами, Эксперту необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними разговорами и делами без необходимости, не отвлекать других Экспертов и конкурсантов.

3.6. Эксперту во время работы с оргтехникой:

- обращать внимание на символы, высвечивающиеся на панели оборудования, не игнорировать их;
- не снимать крышки и панели, жестко закрепленные на устройстве. В некоторых компонентах устройств используется высокое напряжение или лазерное излучение, что может привести к поражению электрическим током или вызвать слепоту;
- не производить включение/выключение аппаратов мокрыми руками;
- не ставить на устройство емкости с водой, не класть металлические предметы;
- не эксплуатировать аппарат, если он перегрелся, стал дымиться, появился посторонний запах или звук;
- не эксплуатировать аппарат, если его уронили или корпус был поврежден;
- вынимать застрявшие листы можно только после отключения устройства из сети;
- запрещается перемещать аппараты включенными в сеть;
- все работы по замене картриджей, бумаги можно производить только после отключения аппарата от сети;
- запрещается опираться на стекло оригиналодержателя, класть на него какие-либо вещи помимо оригинала;
- запрещается работать на аппарате с треснувшим стеклом;
- обязательно мыть руки теплой водой с мылом после каждой чистки картриджей, узлов и т.д.;
- просыпанный тонер, носитель немедленно собрать пылесосом или влажной ветошью.

3.7. Включение и выключение персонального компьютера и оргтехники должно проводиться в соответствии с требованиями инструкции по эксплуатации.

3.8. Запрещается:

- устанавливать неизвестные системы паролирования и самостоятельно проводить переформатирование диска;
- иметь при себе любые средства связи;
- пользоваться любой документацией кроме предусмотренной конкурсным заданием.

3.9. При неисправности оборудования – прекратить работу и сообщить об этом эксперту, ответственному за ОТ и ТБ, а в его отсутствие заместителю главного Эксперта.

3.10. При наблюдении за выполнением конкурсного задания конкурсантами Эксперту:

- одеть необходимые средства индивидуальной защиты;
- передвигаться по конкурсной площадке не спеша, не делая резких движений, смотря под ноги;
- не пересекать пути перемещения (передвижения) конкурсанта/волонтеров (актеров);
- не изменять расположения спортивного оборудования и инвентаря;
- не заходить в демонстрационную зону конкурсной площадки в момент выполнения задания (за исключением заданий, требующих обязательное нахождение на ней экспертов. Данная ситуация оговаривается Главным экспертом в день работы экспертов);
- не обращаться к участнику, не выкрикивать замечания/указания; не привлекать внимание конкурсанта к себе;
- не пытаться руководить деятельностью волонтеров-актеров и других экспертов;
- при необходимости найти местоположение, которое может обеспечить наилучший ракурс для контроля за выполнением конкурсного задания, сделать это, не нарушая вышеописанных требований техники безопасности и охраны труда.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При обнаружении неисправности в работе электрических устройств, находящихся под напряжением (повышенном их нагреве, появления искрения, запаха гари, задымления и т.д.), Эксперту следует немедленно отключить источник электропитания и принять меры к устранению неисправностей, далее сообщить о случившемся Эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, Эксперту. Работу продолжать только после устранения возникшей неисправности.

4.2. В случае возникновения зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений следует ограничить время работы с персональным компьютером и другой оргтехникой, провести коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую, не связанную с использованием персонального компьютера и другой оргтехники.

4.3. При поражении электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь (самопомощь) пострадавшему, сообщить Главному Эксперту, при необходимости обратиться к врачу.

4.4. При несчастном случае или внезапном заболевании необходимо в первую очередь отключить питание электрооборудования, сообщить о случившемся Главному Эксперту.

4.5. При возникновении пожара необходимо немедленно оповестить Эксперта, ответственного за ТБ и ОТ. При последующем развитии событий следует руководствоваться указаниями Главного эксперта или должностного лица, заменяющего его. Приложить усилия для исключения состояния страха и паники.

При обнаружении очага возгорания на конкурсной площадке необходимо любым возможным способом постараться загасить пламя в "зародыше" 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, облиться водой, запрещается бежать – бег только усилит интенсивность горения.

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

4.6. При обнаружении взрывоопасного или подозрительного предмета не подходить близко к нему, предупредить о возможной опасности находящихся поблизости ответственных лиц.

При происшествии взрыва необходимо спокойно уточнить обстановку и действовать по указанию должностных лиц, при необходимости эвакуации, эвакуировать конкурсантов и других экспертов с конкурсной площадки, взять те с собой документы и предметы первой необходимости, при передвижении соблюдать осторожность, не трогать поврежденные конструкции, оголившиеся электрические провода. В разрушенном или поврежденном помещении не следует пользоваться открытым огнем (спичками, зажигалками и т.п.).

5.Требование охраны труда по окончании работ

После окончания конкурсного дня Эксперт обязан:

5.1. Отключить электрические приборы, оборудование и устройства от источника питания.

5.2. Привести в порядок рабочее место Эксперта и проверить рабочие места участников.

5.3. Сообщить Эксперту, ответственному за ОТ и ТБ, о выявленных во время выполнения конкурсных заданий неполадках и неисправностях оборудования, и других факторах, влияющих на безопасность труда.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
Гатчинская СОШ №9 с углубленным
изучением отдельных предметов


И.Б. Липский/

(подпись печать)
07 марта 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Менеджер компетенции
«Физическая культура, спорт и фитнес»

С.А. Зиборова

« _____ » _____ 2023г.

КОНКУРСНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ
ПО КОМПЕТЕНЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»
(основная возрастная категория)

НА РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП ЧЕМПИОНАТА ПО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МАСТЕРСТВУ «ПРОФЕССИОНАЛЫ»- 2023
В ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Регион РФ

№ п/п	Наименование документа	Да/нет	Примечание
1	Описание компетенции	ДА	Согласовано
2	Конкурсное задание	ДА	Согласовано
3	Инфраструктурный лист	ДА	Согласовано
4	План застройки	ДА	Согласовано
5	Приложения к конкурсной документации (1-4)	ДА	Согласовано

Документы предоставил
Главный эксперт


/ М.В. Шилова/
«07» марта 2023 г.