

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ

«Физическая культура, спорт и фитнес»

Внутреннего отбора среди студентов колледжа на
право участия в Региональном этапе Чемпионата по
профессиональному мастерству «Профессионалы» -
2025 в Мурманской области

2025 г.

Конкурсное задание разработано экспертным сообществом ГАПОУ МО «СКФКиС», 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	4
1.1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ТРЕБОВАНИЯХ КОМПЕТЕНЦИИ	4
1.2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ СПЕЦИАЛИСТА ПО КОМПЕТЕНЦИИ «Физическая культура, спорт и фитнес»	4
1.3. ТРЕБОВАНИЯ К СХЕМЕ ОЦЕНКИ	7
1.4. СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИИ	7
1.5. КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ	9
1.5.1. Разработка/выбор конкурсного задания	9
1.5.2. Структура модулей конкурсного задания	9
2.1. Личный инструмент конкурсанта	4
2.2. Материалы, оборудование и инструменты, запрещенные на площадке	1

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

1. ФГОС – Федеральный государственный образовательный стандарт
2. ПС – Профессиональный стандарт
3. КЗ – Конкурсное задание
4. ИЛ – Инфраструктурный лист
5. РГТЗ – регламентированные, групповые тренировочные занятия
6. ВКС – видеоконференцсвязь
7. Уд. мин – ударов в минуту
8. ГОСТ - межгосударственный стандарт
9. ЗОЖ – здоровый образ жизни
10. ДД – двигательное действие
11. УЗ – учебное занятие
12. УТЗ – учебно-тренировочное занятие
13. ДА – двигательная активность
14. МР – методическое руководство/методические рекомендации
15. ВФСК ГТО – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	19
	Специалист должен знать и понимать: - 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. Специалист должен уметь: - развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий; - использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин); - демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок; - демонстрировать тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировать технико-тактическую задачу с наглядным объяснением; - использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; - развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию; - формировать положительную самооценку занимающихся, уверенность в собственных силах; - отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе.	
2	Проведение занятий физической культурой и спортом Специалист должен знать и понимать: - 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;	19

	- формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы; - положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта.	
	Специалист должен уметь: - 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.	
3	Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»)	18
	Специалист должен знать и понимать: - структуру и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - виды испытаний (тесты) и нормативы государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - технику выполнения испытаний (тестов) государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - порядок подготовки мест для выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - порядок организации медицинского сопровождения выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
	Специалист должен уметь: - подготовить места проведения тестирования участников Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии с необходимыми требованиями техники безопасности; - оценить правильность выполнения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - организовать работу судейских бригад по оценке выполнения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	

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	
	1	-	19	-	-	-	-	19
	2	-	-	19	-	-	-	19
	3	-	-	-	-	-	18	18
Итого баллов за критерий/модуль			19	19			18	56

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
Б	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности и занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	<i>Визуальный контроль экспертной группой:</i> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера); - последовательности действий согласно алгоритму; - порядка подбора оборудования и оценки его ТБ для планируемой деятельности; - соблюдения временного регламента, отведенного на процедуру демонстрации разработанного продукта (фиксация времени производится экспертами за счет трех секундомеров и общего таймера); - соблюдения требований ТБ и ОТ, СанПиНа, предъявляемые к каждому виду деятельности (оценка внешнего вида согласно алгоритму, оценка уборки площадки по завершению работы; оценка контроля СанПин при выполнении двигательных действий). <i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i>

		- содержания шаблона фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия с учетом специфики вида спорта; - порядка проведения учебно-тренировочного занятия согласно алгоритму.
В	Проведение занятий физической культурой и спортом	<i>Визуальный контроль экспертной группой:</i> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера); - последовательности действий согласно алгоритму; - порядка подбора оборудования и оценки его ТБ для планируемой деятельности; - соблюдения временного регламента, отведенного на процедуру демонстрации разработанного продукта (фиксация времени производиться 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). <i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i> - содержания шаблона учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (5-8 класс); - порядка проведения урока согласно алгоритму.
Е	Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»)	<i>Визуальный контроль экспертной группой:</i> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера); - порядка подготовки места для тестирования согласно алгоритму; - последовательности действий при проведении первичной коммуникации (оценка осуществляется по предоставленным конкурсантам видео материалам); - последовательности действий при проведении испытаний ВФСК ГТО; - соблюдения временного регламента, отведенного на процедуру демонстрации разработанного продукта (фиксация времени производиться экспертами за счет 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). <i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i> - процедуры проведения и оценки испытаний, заполнения протоколов, коммуникации в процессе работы. В случае, если результаты тестов зафиксированы не верно, оценка заполнения протоколов невозможна.

1.5. КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

Общая продолжительность Конкурсного задания¹: 5 часов 28 мин.

Количество конкурсных дней: 4 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

Конкурсное задание состоит из 3 модулей, включает обязательную к выполнению часть (инвариант) – 2 модуля, и вариативную часть – 1 модуля. Общее количество баллов конкурсного задания составляет 56.

1.5.2. Структура модулей конкурсного задания

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

Время на выполнение модуля - 120 минут

Задание: *разработка и проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с использованием новых видов оборудования с учетом 30% изменений.*

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

Лимит времени на выполнение задания: 100 минут.

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

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

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

Алгоритм работы:

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

Особенности выполнения задания. При планировании содержания фрагмента основной части УТЗ по виду спорта необходимо учитывать специфику вида спорта с учетом 30% изменений, специфику конкретного ДД или их совокупности (техническая подготовка), кондиционную составляющую (физическая подготовка), основные задачи УТЗ, особенности возраста и гендерной принадлежности занимающихся, особенности размеров площадки для демонстрации конкурсного задания и количество необходимого спортивного инвентаря и его свойств.

При реализации фрагмента основной части УТЗ конкурсанту необходимо продемонстрировать умение осуществлять индивидуальный подход при контроле за техникой выполнения ДД волонтерами-актерами, используя

вербальный и невербальный формат реализации метода направленного «прочувствования» ДД: направляющая помощь конкурсанта при выполнении ДД; выполнение ДД в замедленном темпе; фиксация положения тела и его частей в отдельные моменты ДД; использование фитнес-оборудования, позволяющего прочувствовать положение тела в отдельные моменты выполнения движения/ДД.

Для демонстрации задания привлекаются волонтеры-актеры, достигшие совершеннолетия (с учетом навыков владения техникой вида спорта), в количестве 4-6 человек (2-3 юноши и 2-3 девушки), т.е. 2-3 группы по 2 человека. Для демонстрации одного конкурсанта на площадку выходит группа из 2 волонтеров-актеров одного пола с учетом 30% изменений.

В день выполнения задания конкурсанты в порядке случайного выбора получают гендерную принадлежность волонтеров-актеров и цель УТЗ, например, «Повышение специальной физической подготовленности футболиста».

На основе полученной цели формулируются задачи. Задачи должны отвечать следующим требованиям:

1. Первая задача предполагает развитие мышц и мышечных групп, специфичных для данного вида спорта.
2. Вторая задача направлена на развитие физических способностей, специфичных для данного вида спорта.
3. Третья задача направлена на реализацию содержания психологической подготовки спортсмена в данном виде спорта.

Например:

1. Развивать силу мышц ног у футболиста посредством выполнения (...)
2. Развивать скоростно-силовые способности у футболистов посредством выполнения (...)
3. Развивать концентрацию внимания у футболистов посредством выполнения (...)

Содержание фрагмента основной части УТЗ фиксируется в конспекте по установленной форме.

ТАП распечатывает по 4 экземпляра плана-конспекта каждого конкурсанта для передачи экспертам оценки с учетом жеребьевки.

Возможные ошибки. Постановка задач не учитывает специфику вида спорта и/или не соответствует методическими требованиям и 30% изменений. Несоответствие методов и средств, нецелесообразное использование оборудования/инвентаря для реализации поставленных задач, отсутствие учета индивидуальных особенностей и возможностей волонтеров-актеров, а также несоблюдение правил ТБ. Отсутствие индивидуального контроля за техникой ДД волонтеров-актеров.

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

Время на выполнение модуля - 108 минут

Задание: *Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (5-8 классов) с учетом программы В.И. Ляха и 30% изменений.*

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) с учетом программы В.И. Ляха и 30% изменений.*

Лимит времени на выполнение задания: 90 минут.

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

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

Алгоритм работы (90 минут):

- с учетом 30% изменений разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы, возрастной группы, половых особенностей обучающихся в соответствии с заданным Шаблоном № 5;

- подобрать спортивный инвентарь и фитнес оборудование для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы, возрастной группой и гендерных особенностей обучающихся и 30% изменений;

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

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

- перенести Шаблон № 5 на флеш-накопитель / SD-карту;

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

Особенности выполнения задания.

При планировании и составлении содержания фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (5-8 класс) необходимо учитывать основную цель учебного занятия по физической культуре с учётом 30% изменений, особенности возраста учащихся, гендерные особенности, уровень их двигательной и функциональной подготовленности.

При реализации фрагмента основной части учебного занятия конкурсному необходимо продемонстрировать умение использовать игровой или соревновательный методы организации деятельности обучающихся.

Для демонстрации задания привлекаются волонтеры-актеры, учащиеся общеобразовательных школ 5-8 классов, в количестве 12 человек (6 юношей и 6 девушек). На каждого конкурсанта для очной демонстрации задания предоставляются 6 волонтеров-актеров (3 юноши и 3 девушки).

Допустимо привлечение студентов 1 курса образовательной организации в качестве волонтеров-актеров.

ТАП распечатывает по 4 экземпляра плана-конспекта каждого конкурсанта Шаблон № 5 для передачи экспертам оценки с учетом жеребьевки.

Возможные ошибки. Постановка задач не соответствует цели и методическими требованиями. Несоответствие средств и методов, нецелесообразное использование оборудования/инвентаря для реализации поставленных задач, отсутствие учета индивидуальных особенностей и возможностей волонтеров-актеров, отсутствие элементов соперничества занимающихся на уроке, несоблюдение правил ТБ. Несоблюдение принципов методической стройности фрагмента занятия по физической культуре. Отсутствие приемов повышения мотивации обучающихся на реализацию цели и задач учебного занятия. Несоответствие игры/соревнования разделу программы. Нарушение использования игрового и соревновательного метода, как метода организации деятельности обучающихся.

Модуль Е: Оценка выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ВФСК ГТО).

Задание: проведение фрагмента процедуры оценки выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО с учетом заданных условий.

Время на выполнение модуля - 100 минут.

Задание: *проведение фрагмента процедуры выполнения испытаний (тестов) и оценки с учетом 30% изменений в рамках ВФСК ГТО.*

Описание задания.

Оказать консультационную помощь волонтеру-актёру по вопросам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО. Провести подготовку места выполнения испытаний (тестов) и процедуру оценки выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО с учетом возрастной ступени и пола испытуемого (волонтера-актёра).

Лимит времени на выполнение задания (этап 1 - 3): 75 минут.

Лимит времени на подготовку площадки (из расчета на 1 конкурсанта) на этапе 4: 5 минут (произвести: осмотр-тестирование спортивного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, необходимых для обеспечения судейства, убедиться в их исправности; определить стартовое место волонтера-актера).

Лимит времени на представление (из расчета на 1 конкурсанта) на этапе 4: 20 минут.

Алгоритм работы:

Этап 1. Самостоятельная работа до прихода волонтера-актера. Продолжительность 25 минут.

- знакомство с данными волонтера-актера согласно 30% изменений;
- знакомство с видами испытаний (тестами) ВФСК ГТО согласно 30% изменений;
- подготовка перечня вопросов о медицинских противопоказаниях к выполнению выбранных испытаний комплекса ГТО у испытуемого (волонтера-актера), наличии спортивного разряда/звания и опыте участия в выполнении испытаний (тестов) ГТО;
- подготовка рабочей документации специалиста по оценке выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО (протоколов для фиксации результатов выполнения испытаний (тестов), карточек с нормативами ВФСК ГТО соответствующей возрастной ступени);
- самостоятельная подготовка к оценке выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО с использованием методических рекомендаций;
- подготовка места для размещения волонтера-актера (где будет проходить первичная коммуникация и опрос);
- проверка работоспособности камеры и проверка работы микрофона (с помощью волонтера-оператора).

Этап 2. Знакомство и работа с волонтером-актером.

Общие правила перед началом работы на данном этапе:

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

б) съемка начинается с первичной коммуникации и опроса;

в) ЗАПРЕЩЕНО:

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

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

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

Продолжительность 20 минут.

Знакомство и работа с волонтером-актером:

- знакомство с испытуемым (волонтером-актёром);

- знакомство испытуемого (волонтера-актера) с видами испытаний (тестов)

ВФСК ГТО;

- уточнение предыдущего опыта выполнения испытаний комплекса ГТО у испытуемого (волонтера-актёра);

- уточнение наличия или отсутствия медицинских противопоказаний к выполнению выбранных испытаний комплекса ГТО у испытуемого (волонтера-актёра), а также его текущего состояния здоровья;

- проведение опроса испытуемого (волонтера-актёра);

- осуществление процедуры допуска испытуемого (волонтера-актёра) к выполнению испытаний (проверить медицинский допуск, правильность заполнения персональных данных испытуемого (волонтера-актёра) с учётом предоставленного пакета персональных данных (медицинская справка, паспорт, карточка регистрации на сайте gto.ru), проверка состояния и текущего

самочувствия перед выполнением испытаний (тестов);

- ознакомление испытуемого (волонтера-актёра) с видами испытаний и нормативами ВФСК ГТО для его возрастной ступени с учётом 30% изменений;
- определение порядка выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями.

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

Этап 3. Самостоятельная работа. Продолжительность 30 минут.

- подготовка краткого инструктажа перед выполнением испытаний (тестов) ВФСК ГТО в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;
- подготовка перечня возможных ошибок в технике выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО;
- репетиция показа техники выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО без привлечения испытуемого (волонтера-актёра);
- репетиция краткой разминки (продолжительность до 5 минут) перед выполнением испытаний (тестов) ВФСК ГТО без привлечения испытуемого (волонтера-актёра) с учетом 30% изменений;
- подготовка рабочих протоколов установленного образца для фиксации результатов выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО для испытуемого (волонтера-актёра), карточек с нормативами испытаний (тестов) с учетом 30% изменений, акта готовности места тестирования;
- флешнакопитель/SD-карту с записью коммуникации с волонтером-актером на этапе 2 поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО конкурсанта», и поместить в место сбора печатных материалов до истечения времени на подготовку конкурсного задания на этапе 3.

Этап 4. Работа конкурсанта с волонтером-актером. Очная демонстрация задания согласно жеребьёвке. Продолжительность 25 минут.

Подготовка площадки 5 минут:

- определить стартовое место волонтера-актера;
- проверить оборудование и инвентарь для процедуры оценки выполнения испытаний ВФСК ГТО с учетом заданных условий и возрастной ступени испытуемого (волонтера-актёра);
- заполнить акт готовности спортивного оборудования и инвентаря (место тестирования);
- сдать акт готовности спортивного оборудования и инвентаря в место сбора печатных материалов.

Очная демонстрация задания с волонтером-актером 20 минут.

Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО с учетом 30% изменений и оценка их результатов:

- провести коммуникацию с испытуемым (волонтером-актёром) перед предстоящим выполнением испытаний (тестов) ВФСК ГТО;
- провести краткий инструктаж испытуемого (волонтера-актёра) перед выполнением испытаний (тестов) ВФСК ГТО в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;
- провести краткую разминку (продолжительность до 5 минут) перед выполнением испытаний (тестов) ВФСК ГТО с испытуемым (волонтером-актёром) с учетом 30% изменений;
- продемонстрировать технику выполнения первого испытания (теста) ВФСК ГТО;
- озвучить испытуемому (волонтеру-актеру) нормативы испытания (теста) ВФСК ГТО с учетом его возрастной ступени и пола;
- осуществить процедуру оценки выполнения первого испытания (теста) ВФСК ГТО испытуемого (волонтера-актёра) с учетом возрастной ступени;
- ознакомить испытуемого (волонтера-актёра) с результатом выполнения первого испытания (теста) ВФСК ГТО;
- зафиксировать результат оценки в рабочем протоколе;
- уточнить физическое состояние (самочувствие) испытуемого (волонтера-актёра);

- продемонстрировать технику выполнения второго испытания (теста) ВФСК ГТО;

- озвучить испытуемому (волонтеру-актеру) нормативы испытания (теста) ВФСК ГТО с учетом его возрастной ступени и пола;

- осуществить процедуру оценки выполнения второго испытания (теста) ВФСК ГТО испытуемого (волонтера-актёра) с учетом возрастной ступени;

- ознакомить испытуемого (волонтера-актёра) с результатом выполнения второго испытания (теста) ВФСК ГТО;

- зафиксировать результат оценки в рабочем протоколе;

- уточнить физическое состояние (самочувствие) испытуемого (волонтера-актёра);

- провести заключительную коммуникацию с испытуемым (волонтером-актером):

- а) сообщить информацию об учете испытаний (тестов) ВФСК ГТО в отчетный период;

- б) сообщить о ресурсах для получения сведений о присвоении знака отличия ВФСК ГТО;

- в) дать советы по поддержанию физической активности;

- г) пригласить для сдачи других испытаний (тестов) ВФСК ГТО;

- завершить оформление протокола в соответствующем порядке и сдать рабочую документацию ответственному эксперту площадки до истечения времени, отведенного на очную демонстрацию задания;

- привести зону тестирования в порядок, вернуть инвентарь на свои места.

Особенности выполнения задания. При планировании процедуры оценки необходимо учитывать актуальные утвержденные методические рекомендации по оценке выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО, специфику конкретного испытания (теста), кондиционную составляющую (физическая подготовка) и особенности возраста и гендерной принадлежности испытуемого (волонтера-актера), особенности специализированного оборудования, размеров площадки для демонстрации конкурсного задания, вид

и количество необходимого спортивного инвентаря, и его свойств.

Для демонстрации задания привлекаются испытуемые (волонтеры-актеры), имеющие медицинский допуск для выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО (медицинская справка), испытуемые (волонтеры-актеры) не ниже шестой ступени (16-17 лет), количество испытуемых (волонтеров-актеров одной гендерности) соответствует количеству конкурсантов.

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

Жеребьевка, знакомство и совместная работа конкурсанта с волонтером-оператором происходит в День Конкурсанта (Д-1) в течение 30 минут.

Конкурсант проводит инструктаж волонтера-оператора по сути предстоящих работ и особенностям видео-фиксации на конкретном оборудовании. Эксперт-наставник может участвовать в совместной работе конкурсанта и волонтера-оператора в день Д-1.

Жеребьевка и знакомство Конкурсанта с волонтером-актёром происходит перед началом выполнения Модуля Е.

В день выполнения задания конкурсанты в порядке случайного выбора получают гендерную принадлежность участника (волонтера), возрастную ступень и виды испытаний (тестов) ВФСК ГТО в качестве 30% изменений.

На основе полученных данных формируется порядок выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО, который фиксируется в протоколе по установленной форме.

Примеры 30% изменений на основе следующих испытаний (тестов) ВФСК ГТО:

- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Возможные ошибки:

- некорректный выбор инвентаря и оборудования для выполнения выбранных видов испытаний;
- отсутствие контрольного осмотра-тестирования инвентаря и оборудования;
- нарушения в заполнении рабочей документации;
- нарушение процедуры допуска испытуемого (волонтера-актера) к выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО;
- отсутствие разминки/несоответствие подобранных упражнений 30% изменений;
- нарушение порядка очередности выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями по оценке выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО;
- нецелесообразное использование инвентаря и оборудования;
- отсутствие инструктажа, несоответствующее утвержденным методическим рекомендациям по оценке выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО, объяснение и демонстрация техники выполнения испытания (теста) ВФСК ГТО;
- отсутствие контроля физического состояния (самочувствие) испытуемого (волонтера-актера) в процессе выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО;
- нарушение правил ТБ и ОТ конкурсанта в процессе выполнения испытания (теста) ВФСК ГТО;
- несоответствие предложенных испытаний (тестов) ВФСК ГТО возрастной ступени и гендерной принадлежности испытуемого (волонтера-актера);
- нарушение процедуры оценки выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО;
- ошибки в интерпретации результатов испытаний (тестов) ВФСК ГТО

Таблица нарушений

Нарушитель	Характеристика карточки		
	Зеленая	Желтая	Красная
Конкурсант	- обсуждение конкурсантами конкурсного задания в процессе подготовки и ожидания демонстрации - общение конкурсантов между собой в процессе подготовки - создание намеренной помехи другим конкурсантам - нарушение правил техники безопасности - несанкционированное перемещение конкурсантов по площадке без разрешения экспертов	- общение с наставником в процессе выполнения и подготовки задания и ожидания - неуважительное поведение при общении с экспертами, конкурсантами или волонтерами	- использование мобильных устройств и запрещенных материалов (видео, картинок, аудио) - несоблюдение техники безопасности, повлекшее травму волонтера или других экспертов, конкурсантов
Эксперт-наставник	- несанкционированное использование мобильных устройств	- неуважительное поведение при общении с экспертами, конкурсантами или волонтерами	- подрыв репутации эксперта, конкурсанта или организации - разглашение результатов конкурсных заданий до подведения итогов чемпионата - фото, аудио, видео и письменная (вне бланка) фиксация протоколов оценки заданий
Организации-участницы, регионы-участники	-	- помощь конкурсantu в процессе подготовки и выполнения задания (жестикуляция, привлечение внимания и т.д.) - пересечение линии, огораживающей демонстрационную зону площадки	-

Таблица санкций

Нарушитель	Незначительное нарушение	Нарушение средней тяжести	Значительное нарушение
Конкурсант	Разрешается закончить конкурсное задание. Начисляется штраф в размере 0-10 % баллов (вычет из окончательного результата)	Разрешается закончить конкурс. Начисляется штраф в размере 10-50 % баллов (вычет из окончательного результата).	Дисквалификация конкурсанта. Аннулирование заработанных баллов за все дни конкурса. Запрещено дальнейшее участие в любой аккредитованной должности
Эксперт-наставник	Эксперт-наставник 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-наставник не имеет права принимать участие в оценке до окончания конкурса или лишается права оценки на следующем конкурсе (на усмотрение апелляционной комиссии)	Эксперт-наставник 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 конкурсному 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 конкурсентов, экспертов-наставников и организации суммируются.

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

В случае если зеленые карточки получают разные члены команды (конкурсанта и эксперт-наставник, или конкурсанта и команда, или эксперт-

наставник и команда), то команда получает желтую карточку (штраф конкурсанту).

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

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

Примерное изображение	Описание изображения	Описание вида деятельности
	изображение «красный крест»	необходима срочная помощь медика
	изображение «восклицательного знака»	есть вопрос, который может быть адресован Главному эксперту или любому эксперту на площадке, кроме эксперта-наставника
	изображение «монитора компьютера и инструментов»	необходима помощь технического администратора площадки
	изображение «девочки/мальчика»	необходим выход и сопровождение в санитарную комнату

в. Порядок привлечения и особенности работы с волонтерами:

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

Распределение волонтеров-актёров происходит непосредственно перед выполнением модуля конкурсного задания путем жеребьевки.

Требования к волонтерам-актерам / волонтерам-операторам:

Описание задания	Требования к волонтерам
Модуль Б. Разработка и проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с использованием новых видов оборудования.	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). Для демонстрации одного конкурсанта в зоне демонстрации задания находятся 2 волонтера одного пола. В момент подготовки и проведения КЗ волонтеры должны быть одеты в спортивную одежду и спортивную обувь, волосы должны быть собраны, украшения и часы должны быть сняты, ногти коротко острижены. Главный эксперт должен исключить из списка волонтеров людей, имеющих следующие заболевания: астма, инфаркт, инсульт, гипертония III степени, диабет первого типа, заболевания и травма суставов, растяжения любого типа, имеющих признаки воспалительного процесса.
Модуль В. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (5-8 классов)	Для проведения КЗ подбираются волонтеры-актеры в возрасте согласно 30% изменений. В случае невозможности подбора волонтеров-актеров соответствующего возраста (класса) допустимо привлекать студентов 1-го курса. Количество волонтеров не менее 18 человек (9 юношей и 9 девушек). Для демонстрации одного конкурсанта в зоне демонстрации задания находится 6 волонтеров-актеров (3 юноши и 3 девушки). В момент подготовки и проведения КЗ волонтеры должны быть одеты в спортивную одежду и спортивную обувь, волосы должны быть собраны, украшения и часы должны быть сняты, ногти коротко острижены. Главный эксперт должен исключить из списка волонтеров людей, имеющих следующие заболевания: астма, инфаркт, инсульт, гипертония III степени, диабет первого типа, заболевания и травма суставов, растяжения любого типа, имеющих признаки воспалительного процесса.
Модуль Е. Оценка выполнения процедуры тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО).	Для проведения КЗ подбираются волонтеры-актеры согласно 30% изменений в возрасте от 16 лет. Количество волонтеров-актеров одного пола (мужчины или женщины) соответствует количеству конкурсантов. В момент подготовки и проведения КЗ волонтеры должны быть одеты в спортивную одежду и спортивную обувь, волосы должны быть собраны, украшения и часы должны быть сняты, ногти коротко острижены. Главный эксперт должен исключить из списка волонтеров-актеров, имеющих следующие заболевания: астма, инфаркт, инсульт, гипертония III степени, диабет первого типа, заболевания и травма суставов, растяжения любого типа, с признаками воспалительного процесса.

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	4	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	Маска одноразовая	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	количество на усмотрение конкурсанта	шт.
21	Контейнер для хранения материалов	Минимальные размеры 25 см * 27 см * 15 см	1	шт.
22	Картридер	Устройство для чтения карт памяти, а также иных электронных карт самого разного назначения	1	шт.
23	Sim-карта	Идентификационный электронный модуль абонента, применяемый в мобильной связи	1	шт.

2.2. Материалы, оборудование и инструменты, запрещенные на площадке

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

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

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

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