

СОГЛАСОВАНО

Менеджер компетенции

D1 Физическая культура, спорт и фитнес



Зиборова С.А. С.А. Зиборова

«___» январь 2021 г.

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ
«Навыки мудрых»
по компетенции
D 1 «Физическая культура, спорт и фитнес»

III Региональный чемпионат «Навыки мудрых» по методике «Ворлдскиллс Россия»
Удмуртской Республики (25-26 февраля 2021 г.)

Конкурсное задание включает в себя следующие разделы:

1. Формы участия в конкурсе.
2. Общее время на выполнение задания.
3. Задание для конкурса.
4. Модули задания и необходимое время.
5. Критерии оценки.
6. Приложения к Конкурсному заданию.

1. **ФОРМЫ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ:** Индивидуальный конкурс.
2. **ОБЩЕЕ ВРЕМЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ:** 8 часов.
3. **ЗАДАНИЕ ДЛЯ КОНКУРСА.**

Содержанием конкурсного задания являются демонстрируемые фрагменты по разработке, проведению и сопровождению людей в области физической культуры, спорта и фитнеса.

Исходные данные для каждого модуля являются закрытой частью задания и предъявляются конкурсантам непосредственно перед началом брифинга по модулю. Конкурсанты получают распечатанные материалы по каждому модулю (дублируются в электронном виде).

В ходе брифинга конкурсанты могут задать уточняющиеся вопросы и запросить дополнительную информацию. Комментарии, разъяснения и дополнительная информация, запрошенная каким-либо конкурсантом, доводится до сведения всех конкурсантов.

В процессе выполнения задания конкурсант может пользоваться данными контент-папки или материалами, которые подготовил в день С-1.

Конкурсное задание состоит из двух модулей, выполняемых и оцениваемых вне зависимости от результатов выполнения предыдущего.

Окончательные аспекты критериев оценки уточняются членами жюри. Оценка производится как в отношении работы модулей, так и в отношении процесса выполнения конкурсной работы. Если конкурсант не выполняет требования техники безопасности, подвергает опасности себя или других конкурсантов, он может быть отстранен от дальнейшего участия.

4. МОДУЛИ ЗАДАНИЯ И НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ (Таблица 1).

Таблица 1.

	Наименование модуля	Соревновательный день (С1, С2, С3)	Рабочее время в течение соревновательного дня	Время на задание
А	Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению	С2	09:00 – 13:00	197 минут
С	Организация тестирования физических кондиций человека	С1	09:00 – 13:00	240 минут

Модуль 1: Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению.

Описание задания.

Конкурсантам в день выполнения данного задания предоставляется три конверта, которые содержат легенду. Путем выбора одного конверта, определяется содержательная часть легенды, единая для всех конкурсантов.

Пример описания легенды: к Вам обратилась женщина 30 лет, которая на протяжении недели носила умный браслет и заполняла в приложении необходимые разделы. Выполните анализ данных, используя шаблоны и составьте интерактивный буклет позволяющий научить работать аудиторию с умным помощником по контролю за ведением здорового образа жизни. Проведите экспресс-консультацию по привлечению женщин в возрасте 30 лет к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с полученными результатами анализа профиля.

На основе предложенной легенды необходимо выполнить анализ профиля и разработать интерактивный буклет для дальнейшего очного выступления в процессе ведения консультации.

Лимит времени на выполнение задания: 180 мин.

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

Лимит времени на демонстрацию задания (на 1 конкурсанта): 14 мин.

Алгоритм работы.

Часть 1. Алгоритм выполнения задания (90 минут):

- выполнить анализ профиля в соответствии с заданными условиями и заполнить шаблон № 1;
- в шаблоне № 2 - зафиксировать параметры профиля и выявленные проблемы в соответствии с заданными условиями, не способствующими

здоровьесбережению на основе шаблона № 1. Из шаблона № 2 необходимо удалить параметры профиля, не вызывающие проблем в здоровьесбережении;

- сохранить в формате PDF шаблоны № 1 и 2, указав в имени документа «ФИО конкурсанта», на карту памяти №2, помещает в конверт и передает ответственному эксперту;

- в шаблоне № 3 – определить задачи, которые будут реализованы в ходе проведения экспресс-консультации, остальные удалить. Подготовить заполненный шаблон на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (1 экземпляр);

** Если конкурсант, справился с первой частью алгоритма ранее 90 минут, он может приступить к выполнению алгоритма части 2.*

Часть 2. Алгоритм выполнения задания (90 минут):

- разработать план проведения экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями;

- определить теоретическое содержание экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями;

- подобрать материалы и оборудование для проведения экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями;

- подготовить интерактивный буклет в программе SMART Notebook для сопровождения экспресс-консультации в соответствии с разработанным планом и заданными условиями;

- произвести сохранение интерактивного буклета в формате SMART Notebook File (*.notebook), в имени документа указать полностью фамилию, имя и отчество конкурсанта;

- загрузить интерактивный буклет в формате SMART Notebook File (*.notebook) на карту памяти, поместить ее в конверт и передать ответственному эксперту;

- отрепетировать демонстрацию задания без привлечения волонтеров;

- сообщить экспертам о завершении работы и готовности продемонстрировать экспресс-консультацию.

Если конкурсант завершает выполнение задания ранее установленного времени, он ожидает окончания времени на рабочем месте.

Алгоритм подготовки площадки:

- сдать печатные материалы экспертам;
- произвести проверку работоспособности цифровых средств (интерактивного оборудования, умного браслета, планшетов);
- произвести знакомство с волонтерами, осмотр и приведение их внешнего вида в соответствие с нормами ТБ и СанПин;
- произвести подготовку площадки (расстановка оборудования) - допустимо привлечение волонтеров к данному процессу с учетом техники безопасности и делового этикета;
- произвести осмотр оборудования с учетом ТБ;
- произвести запуск демонстрационного материала на интерактивном оборудовании или цифровых носителях (недопустимо привлечение волонтеров и технического эксперта к данному процессу).

Если конкурсант осуществил подготовку менее чем за 3 минуты, он может сам инициировать возможность начала демонстрации задания, обозначив в речи: «Я готов(а)» с данных слов производится запуск основного времени на демонстрацию задания экспертом с особыми полномочиями.

Алгоритм действий в процессе демонстрации задания:

- запуск времени экспертом с особыми полномочиями начинается со слов конкурсанта: «Я готов(а)» или автоматически по истечению времени на подготовку площадки.

- фиксация окончания времени на демонстрацию экспертом с особыми полномочиями будет зафиксировано только после слов конкурсанта: «Я закончил(а)».

- Время окончания демонстрации задания фиксируется экспертом с особыми полномочиями после фразы конкурсанта: «Я закончил(а)».

- Если конкурсант превышает лимит времени на демонстрацию задания (14 минут), эксперт с особыми полномочиями обязан немедленно остановить дальнейшую деятельность, а конкурсант обязан приступить к выполнению алгоритма действий после завершения выступления.

Алгоритм действий после завершения демонстрации:

- вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно (допустимо привлечение волонтеров к данному процессу);
- удалить разметку;
- закрыть все файлы на интерактивном оборудовании (недопустимо привлечение волонтеров и технического эксперта к данному процессу).

В случае если, конкурсант не выполнил или выполнил описанный алгоритм частично после завершения демонстрации, ответственный эксперт возвращает его на площадку для устранения недочетов.

Особенности выполнения задания.

В С-1 конкурсант имеет возможность подготовить дополнительный фото- и видео-контент для проведения практической части экспресс-консультации (по желанию). Готовые фото и видео материалы конкурсант сбрасывает и сохраняет на карту памяти №1, удаляя их с компьютера на своем рабочем месте. Конкурсант помещает карту памяти в конверт и передает его ответственному эксперту. Карта возвращается конкурсанту непосредственно в день выполнения задания, до этого она хранится у главного эксперта.

Возможные ошибки.

Несоблюдение алгоритма последовательности выполнения задания; ошибки при переносе и выполнении расчетов полученных данных; выбор не подходящих методов и приемов коммуникации; отсутствие диалога.

Модуль 2: Организация тестирования физических кондиций человека.

Описание задания.

Необходимо провести тестирования базовых паттернов человека, получив данные и дать рекомендации по коррекции выявленных недостатков, посредством системы физических упражнений в зависимости от возраста и степени физической подготовленности клиента.

Лимит времени на выполнение задания: 240 минут.

Алгоритм работы.

- провести опрос (предварительный анамнез) клиента по установленной форме;
- провести измерение артериального давления и пульса клиента при помощи автоматического тонометра;
- провести аппаратное тестирование клиента на аппарате InBody;
- произвести визуальный осмотр клиента на фоне диагностической сетки с целью выявления симметричности основных сегментов тела и обеспечить самостоятельную фото фиксацию результатов визуального осмотра для последующего анализа полученных результатов;
- произвести тестирование опорно-двигательного аппарата клиента (разгибание в грудном отделе, сгибание поясничного отдела, тест крестцово-подвздошного сустава, тест на подвижность тазобедренных суставов);

- произвести самостоятельную видеосъемку процедуры тестирования опорно-двигательного аппарата клиента с обязательной фиксацией исходного положения, амплитуды и конечного положения при проведении каждого теста для последующего анализа полученных результатов;
- произвести тестирование вестибулярного аппарата, системы проприоцепции и мозговых функций клиента при помощи пробы Ромберга;
- произвести тестирование дыхательной системы клиента (Проба Штанге, проба Генчи);
- произвести тестирование сердечно-сосудистой системы клиента, посредством степ-теста;
- произвести тестирование силы и выносливости мышц рук и ног клиента; Заполнить шаблон по установленной форме на основе полученных результатов тестирования;
- обеспечить фото и видео фиксацию тестирования;
- произвести обработку полученных результатов и предложить рекомендации по коррекции выявленных недостатков, посредством системы физических упражнений в зависимости от возраста и степени физической подготовленности клиента.

Особенности выполнения задания.

Для данного задания каждому конкурсанту предоставляется один клиент (актер-волонтер) с которым он производит тестирование и для которого составляет рекомендации по использованию физических упражнений.

Возможные ошибки. Не соблюдение процедуры проведения тестирования отдельного теста (не соответствие эталону тестирования), математические ошибки при выполнении расчетов, неверная интерпретация полученных результатов, на основе которой даются не эффективные рекомендации по использованию физических упражнений.

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Критерий		Баллы		
		Субъективная оценка (если это применимо)	Объективная оценка	Общая оценка
A	Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению	4	20	24
C	Организация тестирования физических кондиций человека	3	19	22
Итого		13	7	39

