



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ

«Физическая культура, спорт и фитнес»

Отборочный этап Чемпионата по профессиональному
мастерству «Профессионалы»

Оренбургская область
регион проведения

2025 г.

Конкурсное задание разработано экспертным сообществом в составе главного эксперта и промышленных экспертов 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. Конкурсное задание.....	4
1.2.1. Структура модулей конкурсного задания.....	5
2. Критерии оценивания конкурсного задания	6

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

1. ФГОС – Федеральный государственный образовательный стандарт
2. ПС – Профессиональный стандарт
3. КЗ – Конкурсное задание
4. ИЛ – Инфраструктурный лист
5. ЗОЖ – здоровый образ жизни
6. ДД – двигательное действие
7. ДА – двигательная активность

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.

1.2. КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

Общая продолжительность Конкурсного задания: 2 часа.

Количество конкурсных дней: 1 день

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.

1.2.1. Структура модулей конкурсного задания

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

Задание: На основе полученных данных о направлении марафона необходимо разработать содержание и снять видео «Промотренировка».

Контингент: потенциальный клиент по направлению марафона.

Алгоритм выполнения задания.

1. Записать и смонтировать видеоролик «Промотренировка», продолжительностью от 7 до 10 минут. Цель видеоролика «Промотренировка» - познакомить потенциального клиента с формами проведения двигательной активности на марафоне.

2. Данный видеоролик должен содержать:

- вводное слово для краткого обозначения цели последующих двигательных действий;
- подбор упражнений в соответствии с направлением марафона и целевой аудитории;
- качественный показ всех двигательных действий конкурсантом;
- музыкальное сопровождение с учетом характера двигательной активности;
- методические указания для правильности выполнения упражнений;
- наличие звукового или визуального обозначения дозировки каждого упражнения.

3. Создать файл с записью видеоролика.

4. Подписать файл следующим образом: Фамилия Имя Отчество участника, ОО, Компетенция (пример: Иванов И.И, ГБПОУ Педколледж г. Оренбурга, ФКС и Ф)

5. Документ отправить на почту: tichovaoksana@yandex.ru В теме письма указать полное название компетенции (пример: «Физическая культура, спорт и фитнес»)

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОНКУРСНОГО ЗАДАНИЯ

Код	Субкритерий	Тип аспекта	Аспект	Судейский балл	Методика проверки аспекта	Макс. балл
1	Видеоролик "Промотренировка"					
		И	Наличие места размещения видеоролика "Промотренировка" на сайте		При обнулении аспекта, далее видео промотренировки не оценивается	0,05
		И	Видеоролик Промотренировка имеет продолжительность не менее 7 и не более 10 минут		При обнулении аспекта, далее видео промотренировки не оценивается	0,05
		И	Наличие приветствия и озвученной цели Промотренировки от автора с учетом 30%			0,20
		И	Анонс содержания Промотренировки включает информацию об организации места тренировки, вариантах ДД, ее продолжительности и способах самоконтроля		Вычесть 0,05 за каждую не указанную позицию	0,20
		И	Содержание комплекса упражнений уникально (не повторяет видео первого дня марафона) и соответствует 30% изменений		При обнулении аспекта, далее видео промотренировки не оценивается	0,20
		И	Количество упражнений промотренировки выполнено с учетом озвученной/визуализированной дозировки		4 упражнения - 0,10; 5 упражнений - 0,20; 6 упражнений - 0,40.	0,40
		И	Представлены и реализованы разнообразные виды двигательной активности (ДА) с учетом 30% изменений		2 вида ДА - 0,20; 3 и более видов ДА - 0,50	0,50
		И	Качественный показ всех двигательных действий (ДД)		Если представлено 3 и менее упражнений, аспект обнуляется	0,40
		И	Методические указания способствуют правильному выполнению упражнений практической части		Даны для каждого упражнения, в доступной форме, соответствуют технике ДД, обеспечивают соблюдение ТБ. 3 упражнения - 0,10; 4-5 упражнений - 0,40; 6 упражнений - 0,50	0,50

		И	Наличие голосовых мотиваторов в процессе проведения практической части: подбадривания, похвала, стимулирование и т.п.		Присутствует на протяжении всего времени демонстрации упражнений	0,30
		И	Дозировка каждого упражнения озвучена/визуализирована			0,10
		И	Продемонстрирован обратный отсчет в дозировке по количеству/времени при выполнении упражнений		Аспект обнуляется, если обратный отсчет применен один раз	0,10
		И	Дозировка каждого упражнения учитывает специфику ДД, правила симметрии и выполнена для достижения мышечного эффекта		Аспект обнуляется, если фактическая дозировка не достаточна для мышечного эффекта	0,20
		И	Наличие качественного музыкального фона в практической части промотренировки		Соответствует специфике выполняемых ДД - 0,15; музыка является фоном - 0,05	0,15
		И	Наличие заключительной части промотренировки		Подведение итогов - 0,05; приглашение к участию в марафоне или полном курсе- 0,05	0,10