

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ
КОМПЕТЕНЦИИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ
И ФИТНЕС»

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.....	2
1.1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ТРЕБОВАНИЯХ КОМПЕТЕНЦИИ.....	2
1.2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ СПЕЦИАЛИСТА ПО КОМПЕТЕНЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»	2
1.3. ТРЕБОВАНИЯ К СХЕМЕ ОЦЕНКИ	11
1.4. СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИИ	12
1.5.2. Структура модулей конкурсного задания (инвариант/вариатив)	18
2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА КОМПЕТЕНЦИИ	28
2.1. Личный инструмент конкурсанта.....	36
3. Приложения	39
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ</i>	40

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	15
	Специалист должен знать и понимать: – возрастные особенности человека; – техники позитивной мотивации в фитнесе; – фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование; – методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности в фитнесе; – нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки;	

	– общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий; – техники безопасного использования тренажерных устройств, спортивного оборудования и свободных весов в фитнесе.	
	Специалист должен уметь: – 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	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	15
	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.	
3	Проведение занятий физической культурой и спортом	15
	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; – 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.	
4	Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования Специалист должен знать и понимать: – правила вида спорта, в том числе правила подачи сигналов, жестов спортивным судьям; – правила вида спорта, в том числе правила подачи сигналов, жестов спортивным судьям. Специалист должен уметь: – "оценивать корректность технических действий участников спортивного соревнования, их соответствие правилам вида спорта"; – подавать сигналы, в том числе жестами, спортивным судьям	7

	в соответствии с правилами вида спорта.	
5	Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	16
	Специалист должен знать и понимать: – основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека; – противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса; – система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, допущения в ходе тестирования, ограничения теста и степень его точности; – правила и методология тестирования физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе; – методики интерпретации данных тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, статического и динамического тестирования человека в фитнесе; – биомеханика движений человека.	
	Специалист должен уметь: – 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	Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке	16
	Специалист должен знать и понимать: – 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 самостраховки; – комплексы упражнений по общей физической и специальной подготовке; – правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Специалист должен уметь: – варьировать продолжительность тренировочной нагрузки, периодами отдыха между отдельными упражнениями, выявлять первые признаки напряжения, усталости занимающегося; – использовать этические нормы в процессе коммуникации с занимающимися; – контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке, 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	Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация	16

	мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом Специалист должен знать и понимать: – принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия; – физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия; – средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности; – формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия; – возрастные особенности человека; – технологии интегрированных маркетинговых коммуникаций; – специальные мероприятия по реализации информативной и имиджевой политики организации для различных аудиторий; – система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий; – противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса; – медико-биологические основы фитнеса; – двигательная рекреация; – основные и дополнительные услуги в фитнесе; – основы организации занятия по фитнесу; – особенности организации фитнеса для лиц различного возраста; – правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; – цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса; – биомеханика движений человека; – основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии	
--	--	--

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

	– анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на развитие личностно ориентированной двигательной активности; – информировать население о рисках, связанных с недостатком движения и физической активности; – выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения; – использовать методы взаимодействия со СМИ для продвижения культуры ЗОЖ и физической активности среди населения и вовлечения населения в занятия фитнесом; – подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения; – использовать социальные медиаресурсы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" 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; – 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		15	15	15	7	16	16	16	100

критерий/модуль								
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

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
А1.	Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	<i>Визуальный контроль экспертной группой:</i> - 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 процедуры; - порядка подбора оборудования и оценки его ТБ для планируемой деятельности; - соблюдения временного регламента отведенного на процедуру демонстрации разработанного продукта (фиксация времени производится экспертами за счет трех секундомеров и общего таймера); - соблюдения требований ТБ и ОТ, СанПина, предъявляемые к каждому виду деятельности (оценка внешнего вида согласно алгоритму, оценка уборки площадки по завершению работы; оценка контроля СанПин при выполнении двигательных действий). <i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i> - содержания шаблонов плана-проведения фрагмента группового регламентированного тренировочного занятия силовой направленности с разборными штангами; - порядка проведения РГТЗ согласно алгоритма. <i>Контроль экспертной группой, соблюдения требований, предъявляемых к материалам (с использованием специализированных программ):</i> - аудио-монтажа треков (фиксация: продолжительности, целостности композиции, сохранение в доступном по алгоритму формате); - проверка соответствия аудио треков на ударность.
Б1.	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической	<i>Визуальный контроль экспертной группой:</i> - 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

	подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	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 алгоритма.
В1.	Проведение занятий физической культурой и спортом	<i>Визуальный контроль экспертной группой:</i> - 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). <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 алгоритма.
Г1.	Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования	<i>Визуальный контроль экспертной группой:</i> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритма (фиксация за счет общего таймера); - последовательности действий согласно алгоритма. <i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i> - соблюдения правильности выявления нарушений, фиксации времени его возникновения и описание наказания с включением жеста судьи (оценка происходит путем сравнения с эталоном, который составляется экспертами после старта на выполнение задания).

Д1.	Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	<i>Визуальный контроль экспертной группой:</i> - 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). <i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i> - содержания составленного программы корректирующей направленности (проверка производится на основе проведенных тестов). В случае, если результаты тестов не верны, оценка программы не возможна.
Е1.	Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке	<i>Визуальный контроль экспертной группой:</i> - 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).
Ж1.	Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	<i>Визуальный контроль экспертной группой:</i> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритма (фиксация за счет общего таймера). <i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i> - соблюдение структуры создания марафона, заложенной в алгоритме.

1.5. КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

Общая продолжительность Конкурсного задания¹: 13 ч. 11 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 5 модулей, включает обязательную к выполнению часть (инвариант) – 5 модулей. Общее количество баллов конкурсного задания составляет 70.

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:	Модуль А1	вариативка	<u>ИЛ</u>	15

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

		тренер по виду 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	Контроль выполнения правил вида	ПС: 05.007; ФГОС СПО 49.02.03 Спорт (квалификация:	Модуль Г1	Константа	ИЛ	7

соревнований по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования, мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)	спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования	тренер по виду 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	ПС: 05.013 Специалист по оказанию фитнес-услуг; ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по	Модуль Ж1	Константа	ИЛ	16

	фитнесом	физической культуре); ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: учитель физической культуры)				
--	----------	---	--	--	--	--

Инструкция по заполнению матрицы конкурсного задания (Приложение № 1)

1.5.2. Структура модулей конкурсного задания (инвариант)

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 задания: 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 Х- или О- 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 1 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 корригирующей направленности.

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

Если этап 2 выполнен быстрее указанного времени, 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 дополнительного 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 корректирующей 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 корректирующей 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 корректирующей направленности» правки, комментарии, дополнения.

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

12. Указать в имени файл привязку к содержанию и ФИО разработчика, пример: Программа корректирующей 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 корректирующей 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 корректирующей направленности по индивидуальному запросу

Время на выполнение модуля - 23 минуты

Описание задания: на основе результатов фитнес-тестирования и составленной программы корректирующей 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 корректирующей 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 клиента 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 2х4 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.

Главный эксперт обязан произвести приемку площадки в соответствие с инфраструктурным листом (далее ИЛ) и планом застройки (далее ПЗ) площадки компетенции. 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.	За три дня до начала чемпионата
---	--

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.	- 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.	- 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.	- 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.	- 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.	- 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.	- 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.	- 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	- 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	- общение с компатриотом в процессе выполнения и подготовки задания и ожидания - неуважительное поведение при общении с экспертами, участниками или волонтерами	- использование мобильных устройств и запрещенных материалов (видео, картинок, аудио) - несоблюдение техники безопасности, повлекшее травму волонтера или других экспертов, участников
Эксперт	- несанкционированное использование мобильных устройств	- неуважительное поведение при общении с экспертами, участниками или волонтерами	- 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	-	- помощь участнику в процессе подготовки и выполнения задания (жестикуляция, привлечение внимания и т.д.) - пересечение красной линии площадки	-

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
Разработка и проведение регламентированных групповых тренировок силовой направленности с разборными штангами для населения разного уровня физической подготовленности в соответствии с заданными условиями.	Для проведения КЗ подбираются волонтеры-актеры в возрасте от 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.
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). 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.
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, 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.
Выполнение судейства игровых видов спорта	Волонтеры-актеры не требуются

Составление программы корректирующей 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»](#)

ПРИЛОЖЕНИЕ

Шаблон №1.

План-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (5-8 класс)³

Ф.И.О. участника

Раздел:

Класс:

Цель:

Образовательная задача:

Оздоровительная задача:

Воспитательная задача:

Инвентарь и оборудование:

Содержание фрагмента основной части учебного занятия	Оборудование	Дозировка ⁴	Организационно-методические указания
1. Приветствие. Сообщение задач урока.			
2. Средства решения поставленных задач (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

⁴ При планировании неоднократного выполнения упражнения, необходимо зафиксировать интервалы отдыха между повторениями

Шаблон №2.
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 №3. 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 Х- или О-образных коленей и ротации бедра				Ротация правое	Ротация левое
14	Определение типа осанки		Сагитальная плоскость	Фронтальная плоскость		

Шаблон № 4. Результаты тестирования

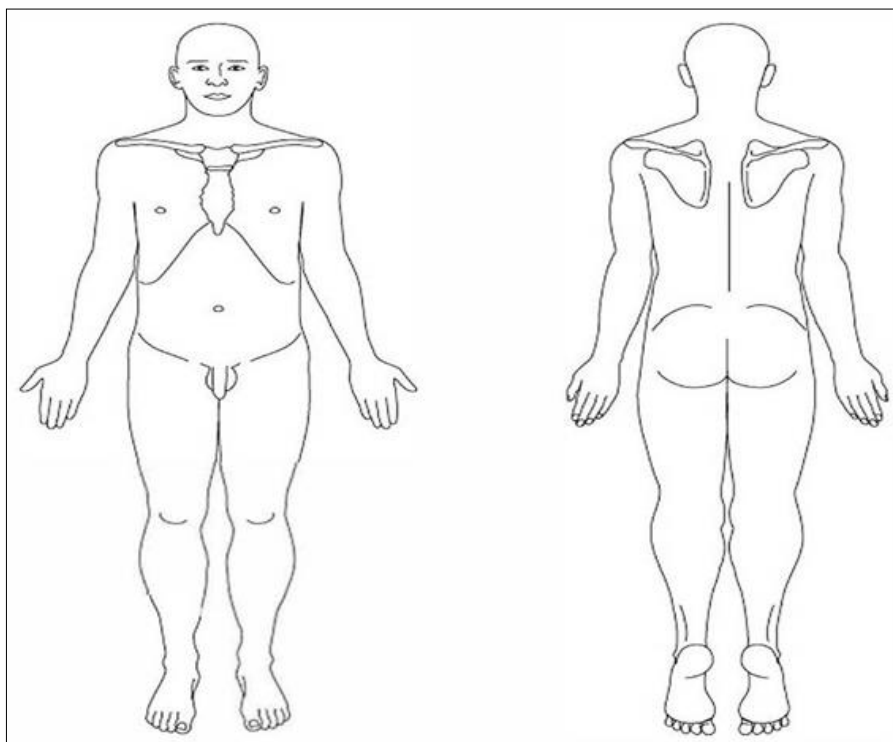
ФИО участника:

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	бедро			
		голень			
		наличие отведения бедренной кости			
	Левая нога	бедро			
		голень			
		наличие отведения бедренной кости			
Приседание с поднятыми руками вверх над головой		Вид спереди	Оценка стоп в ИП		
			Оценка коленей		
			Оценка таза		
			Оценка кора		
		Вид сбоку	Положение пальцев ног		
			Объем движения колена вперед		
			Руки относительно головы и шеи в ИП		
			Наклон туловища вперед		
			Кивок таза		
			Положение таза в ИП		
			Шея		
		Вид сзади	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)