



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ

«Физическая культура, спорт и фитнес»

Региональный этап Чемпионата по профессиональному
мастерству «Профессионалы»

г. Санкт-Петербург
регион проведения

2025 г.

Конкурсное задание разработано экспертным сообществом и утверждено Менеджером компетенции, в котором установлены нижеследующие правила и необходимые требования владения профессиональными навыками для участия в соревнованиях по профессиональному мастерству.

Конкурсное задание включает в себя следующие разделы:

1. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ	4
1.1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ТРЕБОВАНИЯХ КОМПЕТЕНЦИИ	4
1.2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ СПЕЦИАЛИСТА ПО КОМПЕТЕНЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»	4
1.3. ТРЕБОВАНИЯ К СХЕМЕ ОЦЕНКИ	10
1.4. СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИИ	10
1.5. КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ.....	13
1.5.1. Разработка/выбор конкурсного задания.....	13
1.5.2. Структура модулей конкурсного задания	13
2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА КОМПЕТЕНЦИИ	37
2.1. Личный инструмент конкурсанта.....	46
2.2. Материалы, оборудование и инструменты, запрещенные на площадке	49
3. Приложения	49

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

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

1. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ

1.1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ТРЕБОВАНИЯХ КОМПЕТЕНЦИИ

Требования компетенции (ТК) «Физическая культура, спорт и фитнес» определяют знания, умения, навыки и трудовые функции, которые лежат в основе наиболее актуальных требований работодателей отрасли.

Целью соревнований по компетенции является демонстрация лучших практик и высокого уровня выполнения работы по соответствующей рабочей специальности или профессии.

Требования компетенции являются руководством для подготовки конкурентоспособных, высококвалифицированных специалистов / рабочих и участия их в конкурсах профессионального мастерства.

В соревнованиях по компетенции проверка знаний, умений, навыков и трудовых функций осуществляется посредством оценки выполнения практической работы.

Требования компетенции разделены на четкие разделы с номерами и заголовками, каждому разделу назначен процент относительной важности, сумма которых составляет 100.

1.2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ СПЕЦИАЛИСТА ПО КОМПЕТЕНЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»

Таблица №1

Перечень профессиональных задач специалиста

№ п/п	Раздел	Важность в %
1	Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	19
	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 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, приме-	19

	няемые 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 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.	19
4	Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду	7

	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 в соответствии с правилами вида спорта.	
5	Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	18
	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 её применения 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; - разъяснять населению особенности и правила рационального питания при занятиях фитнесом; - использовать информационные технологии при работе с базами данных о населении, получающем фитнес-услуги.	
6	Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»)	18
	Специалист должен знать и понимать: - структуру и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - виды испытаний (тесты) и нормативы государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - технику выполнения испытаний (тестов) государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - порядок подготовки мест для выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - порядок организации медицинского сопровождения выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
	Специалист должен уметь: - подготовить места проведения тестирования участников Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии с необходимыми требованиями техники безопасности; - оценить правильность выполнения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	

	- организовать работу судебных бригад по оценке выполнения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--	--	--

1.3. ТРЕБОВАНИЯ К СХЕМЕ ОЦЕНКИ

Сумма баллов, присуждаемых по каждому аспекту, должна попадать в диапазон баллов, определенных для каждого раздела компетенции, обозначенных в требованиях и указанных в таблице №2.

Таблица №2

Матрица пересчета требований компетенции в критерии оценки

Критерий/Модуль								Итого баллов за раздел ТРЕБОВАНИЙ КОМПЕТЕНЦИИ
Разделы ТРЕБОВАНИЙ КОМПЕТЕНЦИИ		А	Б	В	Г	Д	Е	
	1	19	-	-	-	-	-	19
	2	-	19	-	-	-	-	19
	3	-	-	19	-	-	-	19
	4	-	-	-	7	-	-	7
	5	-	-	-	-	18	-	18
	6	-	-	-	-	-	18	18
Итого баллов за критерий/модуль		19	19	19	7	18	18	100

1.4. СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИИ

Оценка Конкурсного задания будет основываться на критериях, указанных в таблице №3:

Таблица №3

Оценка конкурсного задания

Критерий		Методика проверки навыков в критерии
А	Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	Визуальный контроль экспертной группой: - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания, согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера); - последовательности действий при подборе веса с использование 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 курсантом:</i> - содержания шаблонов плана-проведения фрагмента группового регламентированного тренировочного занятия силовой направленности с разборными штангами; - порядка проведения РГТЗ согласно алгоритму. <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.
Б	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	<i>Визуальный контроль экспертной группой:</i> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера); - последовательности действий согласно алгоритму; - порядка подбора оборудования и оценки его ТБ для планируемой деятельности; - соблюдения временного регламента, отведенного на процедуру демонстрации разработанного продукта (фиксация времени производится экспертами за счет трех секундомеров и общего таймера); - соблюдения требований ТБ и ОТ, СанПиНа, предъявляемые к каждому виду деятельности (оценка внешнего вида согласно алгоритму, оценка уборки площадки по завершению работы; оценка контроля СанПин при выполнении двигательных действий). <i>Оценка экспертной группой продукта, созданного курсантом:</i> - содержания шаблона фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия с учетом специфики вида спорта; - порядка проведения учебно-тренировочного занятия согласно алгоритму.
В	Проведение занятий физической культурой и спортом	<i>Визуальный контроль экспертной группой:</i> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера);

		- последовательности действий согласно алгоритму; - порядка подбора оборудования и оценки его ТБ для планируемой деятельности; - соблюдения временного регламента, отведенного на процедуру демонстрации разработанного продукта (фиксация времени 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 алгоритму.
Г	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 алгоритму (фиксация за счет общего таймера); - последовательности действий согласно алгоритму. <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).
Д	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 алгоритму (фиксация за счет общего таймера). <i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i> - соблюдение структуры создания марафона, заложенной в алгоритме.
Е	Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»)	<i>Визуальный контроль экспертной группой:</i> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера); - порядка подготовки места для тестирования согласно алгоритму; - последовательности действий при проведении первичной коммуникации (оценка осуществляется по предоставленным конкурсантам видео материалам); - последовательности действий при проведении испытаний ВФСК ГТО; - соблюдения временного регламента, отведенного на процедуру демонстрации разработанного продукта (фиксация времени производится экспертами за счет

		общего таймера); - соблюдения требований ТБ и ОТ, СанПиНа, предъявляемые к каждому виду деятельности (оценка внешнего вида согласно алгоритму, оценка уборки площадки по завершению работы; оценка контроля СанПин при выполнении двигательных действий). <i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i> - процедуры проведения и оценки испытаний, заполнения протоколов, коммуникации в процессе работы. В случае, если результаты тестов зафиксированы не верно, оценка заполнения протоколов невозможна.
--	--	--

1.5. КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

Общая продолжительность Конкурсного задания¹: 16 часов 37 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

Конкурсное задание состоит из 6 модулей, включает обязательную к выполнению часть (инвариант) – 4 модуля, и вариативную часть – 2 модуля. Общее количество баллов конкурсного задания составляет 100.

1.5.2. Структура модулей конкурсного задания

Модуль А. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом (инвариант)

Время на выполнение модуля - 219 минут

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

Задание: *разработка и проведение регламентированных групповых тренировок силовой направленности с разборными штангами для населения разного уровня физической подготовленности в соответствии с заданными условиями и учетом руководства по проведению РГТЗ.*

Описание задания. Составить и провести фрагмент группового РГТЗ силовой направленности с разборными штангами с группой клиентов (волонтеры-актеры) в соответствии с заданными условиями и методическими рекомендациями РГТЗ.

Лимит времени на выполнение задания: 200 минут.

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

Лимит времени на представление (на 1 конкурсанта): 16 минут.

Алгоритм работы:

- Определить порядок проведения блоков фрагмента РГТЗ с учетом 30% изменений и требований МР РГТЗ для последующей фиксации при разработке Шаблона № 2 и демонстрации на волонтерах-актерах;
- прослушать треки с учетом 30% изменений для выполнения конкурсного задания;
- по необходимости обработать музыкальное сопровождение каждого блока с помощью программы Audacity (или аналоге) с учетом требований МР РГТЗ по продолжительности и темпу;
- распечатать карту оценки техники двигательных действий волонтеров-актеров Шаблон № 1.1/ № 1.2/ № 1.3 с учетом 30% изменений и карту фиксации рабочего веса для каждого блока Шаблон № 2 с учетом МР РГТЗ;
- разработать последовательность упражнений в каждом блоке для проведения фрагмента РГТЗ с разборными штангами в соответствии с заданными условиями, МР РГТЗ и установленной формой – Шаблон № 3.

Через 30 минут после старта, согласно жеребьевке, конкурсанты и группа волонтеров-актеров получают команду от эксперта с особыми полномочиями на начало подготовки к процедуре подбора веса в строго установлен-

ном месте (на площадке одновременно работают 2 конкурсанта с двумя волонтерами-актерами) в течение 20 минут. Остальные конкурсанты продолжают работать по алгоритму.

После проведения оценки техники двигательных действий (ДД) с волонтерами-актерами конкурсант на своем рабочем месте должен заполнить карту оценки ДД (вручную или в печатном виде) и сдать ее ответственному эксперту не позднее, чем через 140 минут после старта основного таймера.

ВНИМАНИЕ: любые исправления запрещены.

На флеш-накопитель/SD-карту поместить:

1. Шаблоны № 1.1 / № 1.2/ № 1.3, № 2 и № 3, сохраненные в формате PDF, указав в имени каждого файла ФИО конкурсанта (*пример: Шаблон 1_Иванов Иван Иванович; Шаблон 2_Иванов Иван Иванович и т.д.*);

2. Музыкальное сопровождение, созданное в Audacity (или аналоге) и переименованное в соответствии с названием блока (*пример: блок_1_Разминка и т.д.*).

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

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

- подобрать необходимые материалы, оборудование и дополнительный спортивный инвентарь;

- отрепетировать фрагмент РГТЗ силовой направленности с разборными штангами в соответствии с заданными условиями без привлечения волонтеров-актеров.

ВАЖНО: после окончания времени на подготовку выполнения задания, действия по переносу любых материалов, включая передачу и/или распечатку **ЗАПРЕЩЕНЫ**.

Если конкурсант не подготовил или не перенес презентационный материал, необходимый для выступления, он работает без него.

Если конкурсант не подготовил музыкальное сопровождение или не перенес его на компьютер технического администратора площадки для сопровождения конкурсного задания или музыкальное сопровождение не воспроизводится, то очная демонстрация с волонтерами-актерами отменяется и аспекты, связанные с демонстрацией Модуля А, обнуляются.

Особенности выполнения задания:

- в течение первых 30 минут эксперты обозначают рабочие зоны на площадке для тестирования рабочего веса (размер зоны для одного конкурсанта составляет не менее 2х4 метра), в каждую зону тестирования необходимо поместить 2 полных комплекта разборных штанг (комплект разборной штанги включает: гриф, 2 блина по 1,25 кг, 2 блина по 2,5 кг, 2 блина по 5 кг и 2 замка-фиксатора);
- ТАП организует видеосъемку и запись тестирования волонтеров-актеров при подборе рабочего веса для последующей передачи экспертам оценки;
- для контроля и фиксации результатов процедуры подбора веса каждого конкурсанта индивидуально назначается бригада из трех экспертов оценки (допускается одновременная работа двух конкурсантов по подбору веса при наличии двух бригад экспертов из трех человек);
- в процессе выполнения процедуры подбора рабочего веса конкурсантом, ответственные эксперты заполняют карты оценки техники ДД;
- по окончании процедуры подбора рабочего веса конкурсант должен в течение 20 минут сдать подписанную копию заполненных Шаблонов № 1.1 /№ 1.2 / № 1.3 оценки техники ДД и Шаблон № 2 карта фиксация рабочего веса ДД;
- по окончании процедуры подбора рабочего веса последним конкурсантом/парой конкурсантов ответственные эксперты в течение 10-20 минут составляют эталон подбора рабочего веса для волонтеров-актеров каждого конкурсанта согласно МР РГТЗ;
- эксперты оценки сопоставляют шаблоны карт оценки техники ДД конкурсанта с эталоном и вносят исправления по необходимости, делают копию, заверенную подписью РГО, и возвращают конкурсанту не позднее, чем за 40 минут до окончания времени выполнения Модуля А;

- на основе шаблонов карт оценки техники ДД составляют эталон карты фиксации рабочего веса для каждого блока;

- если в процессе подготовки площадки для демонстрации конкурсного задания конкурсант допускает отклонения от эталона, то эксперты обязаны поднимать карточку нарушения ТБ и потребовать корректировку рабочего веса в соответствии с эталоном.

Технический администратор площадки распечатывает по 4 экземпляра Шаблона № 3 каждого конкурсанта для передачи экспертам оценки с учетом жеребьевки.

Возможные ошибки. Постановка задач не учитывает специфику РГТЗ силовой направленности или не соответствует МР РГТЗ. Несоответствие используемого при очной демонстрации музыкального фрагмента 30% изменений. Неправильный подбор максимального веса. Неправильный расчет рабочего веса оборудования. Конкурсант допускает специфические нарушения безопасности при демонстрации ДД. Порядок проведения блоков РГТЗ не соответствует МР РГТЗ. Проведение блока разминки и блоков для РГТЗ не учитывают: рекомендуемый вес, стилистику и темп музыки, длительность трека, свойства инвентаря, виды упражнений и т.п.

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

Время на выполнение модуля - 120 минут

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

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

Лимит времени на выполнение задания: 100 минут.

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

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

Алгоритм работы:

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

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

конкурсного задания и количество необходимого спортивного инвентаря и его свойств.

При реализации фрагмента основной части УТЗ конкурсному необходимо продемонстрировать умение осуществлять индивидуальный подход при контроле за техникой выполнения ДД волонтерами-актерами, используя вербальный и невербальный формат реализации метода направленного «прочувствования» ДД: направляющая помощь конкурсанта при выполнении ДД; выполнение ДД в замедленном темпе; фиксация положения тела и его частей в отдельные моменты ДД; использование фитнес-оборудования, позволяющего прочувствовать положение тела в отдельные моменты выполнения движения/ДД.

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

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

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

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

Например:

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

3. Развивать концентрацию внимания у футболистов посредством выполнения (...)

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

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

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

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

Время на выполнение модуля - 108 минут

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

Описание задания. *На основе полученных данных (цели, возраста, раздела программы) необходимо составить план-конспект для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (5-8 класс) с учетом программы В.И. Ляха и 30% изменений.*

Лимит времени на выполнение задания: 90 минут.

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

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

Алгоритм работы (90 минут):

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

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

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

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

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

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

Особенности выполнения задания.

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

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

Для демонстрации задания привлекаются волонтеры-актеры, учащиеся общеобразовательных школ 5-8 классов, в количестве 12 человек (6 юношей и 6

девушек). На каждого конкурсанта для очной демонстрации задания предоставляются 6 волонтеров-актеров (3 юноши и 3 девушки).

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

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

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

Модуль Г. Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования (вариатив)

Время на выполнение модуля - 90 минут

Задание: *Определение и фиксация нарушений правил по виду спорта с учетом 30% изменений.*

Описание задания: произвести фиксацию нарушений правил в рамках просмотра видео фрагментов соревнований по двум видам спорта и определить в соответствии с действующими правилами, возможные дисциплинарные наказания с использованием жестовой/звуковой визуализации (первый вид определяется случайным выбором из таких видов спорта, как баскетбол, гандбол, хоккей с шайбой; второй вид спорта определяется национальным компонентом и может

быть представлен городошным спортом / бадминтоном (личные соревнования) / мини-волейем).

Алгоритм выполнения задания:

- изучить материалы видеофрагментов 1 и 2 с учетом 30% изменений;
- определить время нарушения правил/причины остановки игры каждого вида спорта (видеофрагмент 1 и 2);
- определить необходимую жестовую визуализацию в соответствии с нарушением правил/причиной остановки игры каждого вида спорта (видеофрагмент 1 и 2), сделать фиксацию номера жеста или звукового сигнала для городошного спорта и обозначить его название в Шаблоне № 6.1/ № 6.2 в соответствии с официальными правилами по виду спорта и жестами судей, расположенными в контент-папке конкурсанта;
- определить возможное дисциплинарное наказание/изменение игровой ситуации за нарушение правил/причину остановки игры каждого вида спорта (видеофрагмент 1 и 2);
- заполнить Шаблон № 6.1 / № 6.2 «Протокол фиксации нарушений/причины остановки в процессе игры»;
- сохранить Шаблон № 6.1 / № 6.2, в формате PDF, указав в имени файла ФИО конкурсанта (*пример: Шаблон 6_Иванов Иван Иванович*);
- перенести Шаблон № 6 на флешнакопитель/SD-карту;
- флешнакопитель/SD-карту поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО конкурсанта», и поместить в место сбора печатных материалов до истечения времени на подготовку конкурсного задания.

Особенности выполнения задания. При выполнении задания конкурсант может использовать правила судейства и жесты/сигналы судей по видам спорта, размещенные в контент-папке на рабочем столе. Длительность одного видеофрагмента игры 5-6 минут по каждому виду спорта. Время фиксации нарушений/причины остановки в процессе игры составляет +/- 5 секунд.

Возможные ошибки. Неправильное определение нарушений/причины

остановки в процессе игры. Несоответствие времени фиксации нарушений/причины остановки в процессе игры с учетом допустимого предела +/- 5 секунд.

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

Задание: разработка и проведение марафонов физкультурно-оздоровительной направленности с учетом 30% изменений.

Лимит времени на выполнение задания: 360 минут

Лимит времени на подготовку площадки: не предусмотрено

Лимит времени на демонстрацию задания: не предусмотрено

Описание задания. *На основе полученных данных о направлении (темы) марафона и целевой аудитории с учетом 30% изменений, конкурсант разрабатывает календарь марафона на 2-3 недели и создает сообщество «ВКонтакте», где размещает контент, запланированный на первую неделю.*

Алгоритм выполнения задания.

ЭТАП 1. Планирование и подготовка материалов для марафона с учетом заданной темы и целевой аудитории– 240 минут.

1. Определите основную цель марафона, исходя из заданной темы (например, обучение новым навыкам, повышение уровня знаний, изменение привычек и т.д.);
2. Продумайте формат марафона, частоту публикаций, типы контента (видеоуроки, статьи, опросы, домашние задания и т.д.);
3. Продумайте предпочтения и потребности (болевые точки) целевой аудитории, учитывая их возраст, пол, уровень знаний, интересы;
4. Придумайте название и слоган марафона, отражающие его суть и привлекающие внимание. Разработайте структуру марафона: разбейте его на этапы или недели, определив ключевые темы для каждого этапа;
5. Составьте подробный календарь марафона на 2-3 недели, включающий ежедневные активности и публикации, в соответствии с Шаблоном № 7.
6. Для первой недели марафона (6 дней) разработайте контент и подготовьте его для публикации в сообществе «ВКонтакте», включающий:

6.1. Визитку (самопрезентацию), рассказ о себе, как ведущем и создателе марафона – не более 2 минут;

6.2. Видео процедуры проведения тестирования и результатов его интерпретации, учитывающей 30% изменений и продолжительностью не более 3-х минут;

6.3. Видео «промотренировки» с учетом 30% изменений, продолжительностью не более 8 минут;

6.4. Информационные посты (не менее 6), примеры тем:

а) приветственный пост / об идеи создания марафона и основных принципах его построения;

б) о промотренировке;

в) об особенностях проведения диагностики и результатах ее интерпретации с учетом 30% изменений;

г) знакомство с результатами участников марафона / командой / инсайтами и т.д.;

Не менее 3-х мотивирующих и поддерживающих интерес к марафону сообщения (формат: видео, аудио, текст, смешанный):

- элементы взаимодействия с участниками: опросы, викторины, прямые эфиры, обсуждения в чатах, домашние задания и упражнения;

- дополнительные материалы: чек-листы, гайды.

6.5. Подготовьте информационные статьи (не менее 3-х):

а) о возникновении, причинах, последствиях и вариантах решения проблемы (с учетом 30% изменений);

б) о полезных советах с учетом 30% изменений;

в) о возможности контроля своего результата с учетом 30% изменений.

6.6. Подготовьте материал для раздела меню - «Тарифы участия».

6.7. Подготовьте материал для раздела меню - «Отзывы».

7. Перенесите на флеш-накопитель / SD-карту, все запланированные для размещения материалы и составленный календарь марафона, сохраненный в формате .pdf

8. Для передачи экспертам оценки подготовить конверт с флеш-накопителем / SD-картой с указанием на конверте ФИО конкурсанта, например, Иванов Иван Иванович, в котором должны находиться:

- видеоролик «Самопрезентация»,
- видеоролик «Промотренировка»,
- видеоролик «Процедуры тестирования»,
- календарь марафона в формате .pdf,
- статьи, посты и иные материалы, планируемые для дальнейшей публикации в сообществе «ВКонтакте», в формате .pdf, .jpg или видео файлы.

9. Поместите конверт в место сбора печатных материалов до истечения времени, выделенного на первый этап.

ВНИМАНИЕ: на втором этапе не допускается проведение видео и фотосъемки, создание новых статей / постов и иных материалов, кроме тех, что включаются в блок «Меню».

ЭТАП 2. Проектирование сообщества «ВКонтакте» – 120 минут.

1. Создайте сообщество «ВКонтакте»:

- задаём его название;
- заполняем профиль и контакты сообщества, задаём тематику в настройках;
- заполняем описание;
- загружаем лого/обложку;
- создаём ленту из постов (с картинкой, видео, опросом). Задача постов - рассказать о марафоне, вовлечь в участие
- подгружаем видео контент;
- создаем возможные тарифы участия;
- выполняем настройку кнопок (для переходов).

2. После завершения проектирования, скопировать ссылку на созданное сообщество «ВКонтакте» и сохранить ее в файле с форматом .pdf, в имени файла указать ФИО конкурсанта.

3. Готовый файл поместить на флеш-накопитель / SD-карту, положить в конверт и запечатать, пописав его ФИО конкурсанта.

4. Поместите конверт в место сбора печатных материалов до истечения времени, выделенного на второй этап.

Особенности выполнения задания:

1. Регистрация аккаунта «ВКонтакте»:

В день Д-1 технический администратор площадки проводит регистрацию аккаунтов "ВКонтакте".

Логины и пароли от зарегистрированных аккаунтов хранятся у технического администратора площадки и выдаются конкурсантам непосредственно в день выполнения задания.

2. Проверка фото контента:

Конкурсанты могут принести с собой личный фото контент, состоящий из подборки фотографий, объемом не превышающий 30 штук, сделанных ими самими.

Экспертами проводится проверка данного контента в день Д-1. Фото контент может быть запрещён к использованию в следующих случаях:

- если картинки или изображения, не являются фотографиями;
- если контент содержит видео или иные файлы, отличные от форматов .jpg или .pdf;
- если контент содержит коллажи или текстовые вставки, текст, статьи и т.п.;
- если контент содержит последовательные фотографий упражнений.
- другие случаи, создающие преимущество одного конкурсанта над другими.

Решение о допуске или запрете использования личного фото контента оформляется протоколом, подписываемым всеми экспертами, и доводится до сведения конкурсантов.

Проверенный флеш-накопитель / SD-карта с фото контентом хранится у

Главного эксперта и возвращается конкурсантам перед началом выполнения задания. В случае выявления запрещенного контента он удаляется с флеш-накопитель / SD-карта.

3. Организация рабочих зон для съёмки:

Эксперты в день Д-1 и перед началом выполнения задания определяют рабочие зоны на площадке для съёмки контента марафона. Размер рабочей зоны на одного конкурсанта составляет не менее 3х4 метров.

Время на съёмку каждый конкурсант планирует самостоятельно.

Для помощи в съёмке видео или фото контента конкурсант может воспользоваться услугами волонтера-оператора, закрепленного за ним путём жеребьёвки в день Д-1.

4. Работа с волонтером-оператором:

В день Д-1 каждому конкурсанту выделяется не более 30 минут на взаимодействие с волонтером-оператором.

5. Доступ в интернет:

На каждом рабочем месте конкурсант обеспечивается доступ в интернет для выполнения задания.

6. Контроль за использованием контента:

Необходимо установить программное обеспечение, позволяющее экспертам наблюдать за трансляцией рабочего стола каждого конкурсанта в режиме реального времени, а также вести запись всех действия для возможного разрешения спорных ситуаций. Запись хранится у Главного эксперта до окончания чемпионата.

7. Перечень разрешенных и запрещенных сайтов/ресурсов/сервисов:

- Яндекс картинки (картинки без большого текстового содержания);
- сайты музыкального контента;
- конвекторы (для конвертации документов из одного формата в другой)
- любые облачные сервисы; сайты, содержащие возможность переноса текстовой информации с личных страниц и материалов, дающих превосходство, ЗАПРЕЩЕНЫ.

Возможные ошибки. Некорректное копирование ссылки на публикацию сообщества в Контакте. Конкурсное задание выполнено без учета 30% изменений.

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

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

Время на выполнение модуля - 100 минут.

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

Описание задания.

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

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

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

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

Алгоритм работы:

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

- знакомство с данными волонтера-актёра согласно 30% изменений;

- знакомство с видами испытаний (тестами) ВФСК ГТО согласно 30% изменений;

- подготовка перечня вопросов о медицинских противопоказаниях к выполнению выбранных испытаний комплекса ГТО у испытуемого (волонтера-актера), наличии спортивного разряда/звания и опыте участия в выполнении испытаний (тестов) ГТО;

- подготовка рабочей документации специалиста по оценке выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО (протоколов для фиксации результатов выполнения испытаний (тестов), карточек с нормативами ВФСК ГТО соответствующей возрастной ступени);

- самостоятельная подготовка к оценке выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО с использованием методических рекомендаций;

- подготовка места для размещения волонтера-актера (где будет проходить первичная коммуникация и опрос);

- проверка работоспособности камеры и проверка работы микрофона (с помощью волонтера-оператора).

Этап 2. Знакомство и работа с волонтером-актером.

Общие правила перед началом работы на данном этапе:

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

б) съемка начинается с первичной коммуникации и опроса;

в) ЗАПРЕЩЕНО:

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

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

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

Продолжительность 20 минут.

Знакомство и работа с волонтером-актером:

- знакомство с испытуемым (волонтером-актёром);
- знакомство испытуемого (волонтера-актера) с видами испытаний (тестов)

ВФСК ГТО;

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

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

- проведение опроса испытуемого (волонтера-актёра);

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

- ознакомление испытуемого (волонтера-актёра) с видами испытаний и нормативами ВФСК ГТО для его возрастной ступени с учётом 30% изменений;

- определение порядка выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями.

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

Этап 3. Самостоятельная работа. Продолжительность 30 минут.

- подготовка краткого инструктажа перед выполнением испытаний (тестов) ВФСК ГТО в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;

- подготовка перечня возможных ошибок в технике выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО;

- репетиция показа техники выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО без привлечения испытуемого (волонтера-актёра);

- репетиция краткой разминки (продолжительность до 5 минут) перед выполнением испытаний (тестов) ВФСК ГТО без привлечения испытуемого (волонтера-актёра) с учетом 30% изменений;

- подготовка рабочих протоколов установленного образца для фиксации результатов выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО для испытуемого (волонтера-актёра), карточек с нормативами испытаний (тестов) с учетом 30% изменений, акта готовности места тестирования;

- флешнакопитель/SD-карту с записью коммуникации с волонтером-актером на этапе 2 поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО конкурсанта», и поместить в место сбора печатных материалов до истечения времени на подготовку конкурсного задания на этапе 3.

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

Подготовка площадки 5 минут:

- определить стартовое место волонтера-актера;
- проверить оборудование и инвентарь для процедуры оценки выполнения испытаний ВФСК ГТО с учетом заданных условий и возрастной ступени испытуемого (волонтера-актёра);

- заполнить акт готовности спортивного оборудования и инвентаря (место тестирования);

- сдать акт готовности спортивного оборудования и инвентаря в место сбора печатных материалов.

Очная демонстрация задания с волонтером-актером 20 минут.

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

- провести коммуникацию с испытуемым (волонтером-актёром) перед

предстоящим выполнением испытаний (тестов) ВФСК ГТО;

- провести краткий инструктаж испытуемого (волонтера-актёра) перед выполнением испытаний (тестов) ВФСК ГТО в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;

- провести краткую разминку (продолжительность до 5 минут) перед выполнением испытаний (тестов) ВФСК ГТО с испытуемым (волонтером-актёром) с учетом 30% изменений;

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

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

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

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

- зафиксировать результат оценки в рабочем протоколе;

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

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

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

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

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

- зафиксировать результат оценки в рабочем протоколе;

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

- провести заключительную коммуникацию с испытуемым (волонтером-

актером):

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

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

в) дать советы по поддержанию физической активности;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Возможные ошибки:

- некорректный выбор инвентаря и оборудования для выполнения выбранных видов испытаний;
- отсутствие контрольного осмотра-тестирования инвентаря и оборудования;
- нарушения в заполнении рабочей документации;
- нарушение процедуры допуска испытуемого (волонтера-актера) к выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО;
- отсутствие разминки/несоответствие подобранных упражнений 30% изменений;

- нарушение порядка очередности выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями по оценке выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО;

- нецелесообразное использование инвентаря и оборудования;
- отсутствие инструктажа, несоответствующее утвержденным методическим рекомендациям по оценке выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО, объяснение и демонстрация техники выполнения испытания (теста) ВФСК ГТО;

- отсутствие контроля физического состояния (самочувствие) испытуемого (волонтера-актера) в процессе выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО;

- нарушение правил ТБ и ОТ конкурсанта в процессе выполнения испытания (теста) ВФСК ГТО;

- несоответствие предложенных испытаний (тестов) ВФСК ГТО возрастной ступени и гендерной принадлежности испытуемого (волонтера-актера);

- нарушение процедуры оценки выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО;

- ошибки в интерпретации результатов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА КОМПЕТЕНЦИИ

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 и волонтерам-операторам.

а. Описание работы Главного эксперта:

Подготовительный этап

Наименование деятельности	Сроки
Согласование конкурсной документации осуществляется с менеджером компетенции на ЦПЧ (цифровая платформа чемпионата).	не позднее, чем за 7 календарных дней до его начала
Размещение согласованной документации на сайте ответственной образовательной организации и/или РО	не позднее, чем за 7 календарных дней до его начала
Возможность привлечения и число индустриальных экспертов определяется регламентом чемпионатного мероприятия. Кандидатуры индустриальных экспертов должны быть согласованы с дирекцией чемпионата. Индустриальный эксперт должен быть представителем организации работодателя или это сам работодатель.	за 1 месяц до начала соревнований
Согласовать с менеджером компетенции подготовленный перечень 30% изменений по всем модулям конкурсного задания. Региональный компонент 30% изменений для модулей конкурсного задания также согласуется с работодателем.	за 1 неделю до начала соревнований
Запрос у организаторов площадки список волонтеров-актеров и волонтеров-операторов с распределением их по заданиям	за 1 неделю до начала соревнований
Главный эксперт обязан произвести приемку площадки в соответствие с инфраструктурным листом (далее ИЛ) и планом застройки (далее ПЗ) площадки компетенции в соответствии с согласованными МК на ЦПЧ документами. В случае если площадка укомплектована не в соответствии с ИЛ и ПЗ решается вопрос с менеджером компетенции о возможности или невозможности дальнейшего проведения чемпионата. Если проведение чемпионата возможно, Главный эксперт вносит соответствующие изменения в ИЛ и ПЗ компетенции, и согласует их с менеджером компетенции на ЦПЧ повторно.	за три дня до начала чемпионата

Предчемпионатный этап

«День работы экспертов» (Д-2), 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 положения и судейства в рамках компетенции;
- в. знакомство экспертов с утвержденными формулировками 30% изменений и со схемой оценки;
- г. осмотр и подготовку рабочих мест конкурсантов;
- д. знакомство и работа с волонтерами-актерами.

Требования к рабочему месту конкурсанта:

- а. комплектация оборудованием, оргтехникой и канцелярскими товарами в соответствии с позициями ИЛ компетенции;
- б. расстояние между рабочими местами должно составлять около 0,5 метра;
- в. солнечный свет не должен светить в глаза конкурсанту и падать на экран монитора;
- г. *в распечатанном виде* необходимо подготовить «Папку конкурсанта», которая должна включать:
 - актуальную версию конкурсного задания;
 - необходимые шаблоны для выполнения конкурсных заданий;
 - инфраструктурный лист;
 - перечень личных инструментов конкурсанта;
 - инструкцию по ОТ;
 - специальные правила, особые условия и штрафные санкции;
 - программу проведения чемпионата.
- д. в электронном виде на компьютере у конкурсанта необходимо:

- создать электронную версию «Папки конкурсанта» и разместить в ней документы с учетом требований положения о проведении чемпионата и указанные выше;

- разместить контент-папку следующего содержания: картинки, музыка, примерная программа Ляха для 1-11 классов, методические материалы – Руководство по проведению РГТЗ для населения разного уровня физической подготовленности, Правила судейства по выбранным видам спорта, Шаблоны по Модулям КЗ;

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

В данный день нахождение конкурсантов на площадке запрещено.

«День конкурсантов» (Д-1), Главный эксперт организует:

а. регистрацию и проведение вводных инструктажей;

б. жеребьевку по распределению рабочих мест;

в. проверку личных инструментов конкурсантов;

г. работа с волонтерами;

д. ознакомление с площадкой и рабочими местами, в зависимости от Модуля / субкритерия время может варьироваться от 30 до 60 минут, однако общее время, выделенное на ознакомление с площадкой и подготовку рабочего места, составляет от 3 до 6,5 часов, время зависит от комплектации Модулей.

Мо- дули	Особенности работ	Время
А	- проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - проверить работоспособность флеш-накопителей/SD-карт; - проверить работоспособность программы определения ударности (brm) и программы монтажа аудио треков; - проверить шаблоны для заполнения; - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде; - познакомиться с особенностями работы головной гарнитуры, интерактивной панели/смартдоски;	30-60 мин.

	- познакомить с особенностями работы по переносу материалов на компьютер ТАП и оргтехники; - проверить наличие и исправность оборудования для использования в данном КЗ.	
Б	- проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - проверить работоспособность флеш-накопителей/SD-карт; - проверить шаблоны для заполнения; - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде; - познакомиться с особенностями работы головной гарнитуры, интерактивной панели/смартдоски; - познакомить с особенностями работы по переносу материалов на компьютер ТАП и оргтехники; - проверить наличие и исправность оборудования для использования в данном КЗ.	20-30 мин.
В	- проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - проверить работоспособность флеш-накопителей/SD-карт; - проверить шаблоны для заполнения; - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде; - познакомиться с особенностями работы головной гарнитуры, интерактивной панели/смартдоски; - познакомить с особенностями работы по переносу материалов на компьютер ТАП и оргтехники; проверить наличие и исправность оборудования для использования в данном КЗ.	20-30 мин.
Г	- проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - проверить работоспособность флеш-накопителей/ SD-карт; - проверить шаблоны для заполнения; - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде.	20-30 мин.
Д	- проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - проверить работоспособность фотоаппарата, микрофона, наушников; - проверить работоспособность флеш-накопителей/SD-карт; - проверить шаблоны для заполнения; - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде; - осуществить знакомство с волонтером-оператором, провести инструктаж по сути предстоящих работ и особенностям работы с оборудованием для фото- и видео- фиксации; - проверить наличие и исправность оборудования для использования в КЗ.	30-60 мин., включая 30 минут на работу с волонтером-оператором
Е	- проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - проверить работоспособность фотоаппарата, микрофона, наушников; - проверить работоспособность флеш-накопителей/SD-карт; - проверить шаблоны для заполнения;	20 - 40 мин.

	- осуществить знакомство с волонтером-оператором, провести инструктаж по сути предстоящих работ и особенностям работы с оборудованием для фото- и видео- фиксации; - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде; - познакомиться с особенностями работы головной гарнитуры, интерактивной панели/смартдоски; - познакомиться с особенностями работы по переносу материалов на компьютер ТАП и оргтехники; - проверить наличие и исправность оборудования для использования в данном КЗ.	
--	--	--

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

б. Начисление штрафных санкций:

Таблица нарушений

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

Таблица санкций

Нарушитель	Незначительное нарушение	Нарушение средней тяжести	Значительное нарушение
Конкурсант	Разрешается закончить конкурсное задание. Начисляется штраф в размере 0-10 % баллов (вычет из окончательного результата)	Разрешается закончить конкурс. Начисляется штраф в размере 10-50 % баллов (вычет из окончательного результата).	Дисквалификация конкурсанта. Аннулирование заработанных баллов за все дни конкурса. Запрещено дальнейшее участие в любой аккредитованной должности
Эксперт-наставник	Эксперт-наставник не имеет права принимать участие в оценке до окончания текущего дня конкурса или лишается права оценки одного соревновательного дня на усмотрение апелляционной комиссии на следующем конкурсе. Не учитывается оценка тех критериев, с которыми связано нарушение дисциплины	Эксперт-наставник не имеет права принимать участие в оценке до окончания конкурса или лишается права оценки на следующем конкурсе (на усмотрение апелляционной комиссии)	Эксперт-наставник немедленно лишается аккредитации. Запрещено дальнейшее участие в мероприятиях в любой аккредитованной должности в течение конкурса или на следующем конкурсе (на усмотрение апелляционной комиссии)
Организация	-	Начисляется штраф конкурсному в размере 0-10% баллов (вычет из окончательного результата). Нарушитель удаляется из зрительной зоны	Дисквалификация конкурсанта. Аннулирование заработанных баллов за все дни конкурса. Дисквалификация эксперта до конца конкурса

Карточки конкурсанта, эксперта-наставника и организации суммируются.

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

В случае если зеленые карточки получают разные члены команды (конкурсанта и эксперт-наставник, или конкурсанта и команда, или эксперт-наставник и команда), то команда получает желтую карточку (штраф конкурсному).

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

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

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

в. Порядок привлечения и особенности работы с волонтерами:

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

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

Волонтеры-операторы для задания Модуля Д, Е приходят на площадку в «День конкурсантов» для жеребьевки и знакомства с конкурсантом и его аппаратурой для съемки (не более 60 минут на Модуль Д, Е).

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

Требования к волонтерам-актерам / волонтерам-операторам:

Описание задания	Требования к волонтерам
Модуль А. 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 17 до 20 лет, количество волонтеров на каждого конкурсанта 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 собраны, 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.
Модуль Б. Разработка и проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с использованием новых видов оборудования.	Для проведения КЗ подбираются волонтеры-актеры, специализирующиеся в виде спорта согласно 30% изменений в возрасте от 16 лет. Количество волонтеров не менее 12 человек (6 юношей и 6 девушек). Для демонстрации одного конкурсанта в зоне демонстрации задания находятся 2 волонтера одного пола. В момент подготовки и проведения КЗ волонтеры должны быть одеты в спортивную одежду и спортивную обувь, волосы должны быть собраны, украшения и часы должны быть сняты, ногти коротко острижены. Главный эксперт должен исключить из списка волонтеров людей, имеющих следующие заболевания: астма, инфаркт, инсульт, гипертония III степени, диабет первого типа, заболевания и травма суставов, растяжения любого типа, имеющих признаки воспалительного процесса.
Модуль В. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (5-8 классов)	Для проведения КЗ подбираются волонтеры-актеры в возрасте согласно 30% изменений. В случае невозможности подбора волонтеров-актеров соответствующего возраста (класса) допустимо привлекать студентов 1-го курса. Количество волонтеров не менее 18 человек (9 юношей и 9 девушек). Для демонстрации одного конкурсанта в зоне демонстрации задания находится 6 волонтеров-актеров (3 юноши и 3 девушки). В момент подготовки и проведения КЗ волонтеры должны быть одеты в спортивную одежду и спортивную обувь, волосы должны быть собраны, украшения и часы должны быть сняты, ногти коротко острижены. Главный эксперт должен исключить из списка волонтеров людей, имеющих следующие заболевания: астма, инфаркт, инсульт, гипертония III степени, диабет первого типа, заболевания и травма суставов, растяжения любого типа, имеющих признаки воспалительного процесса.
Модуль Г. Выполнение судейства игровых видов спорта	Волонтеры-актеры не требуются

Модуль Д. Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	Волонтеры-актеры не требуются. Волонтеры-операторы закрепляются за конкурсантами в День Конкурсанта (Д-1) путем жеребьевки.
Модуль Е. Оценка выполнения процедуры тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО).	Для проведения КЗ подбираются волонтеры-актеры согласно 30% изменений в возрасте от 16 лет. Количество волонтеров-актеров одного пола (мужчины или женщины) соответствует количеству конкурсантов. В момент подготовки и проведения КЗ волонтеры должны быть одеты в спортивную одежду и спортивную обувь, волосы должны быть собраны, украшения и часы должны быть сняты, ногти коротко острижены. Главный эксперт должен исключить из списка волонтеров-актеров, имеющих следующие заболевания: астма, инфаркт, инсульт, гипертония III степени, диабет первого типа, заболевания и травма суставов, растяжения любого типа, с признаками воспалительного процесса.

2.1. Личный инструмент конкурсанта

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Количество	Единица измерения
1	Спортивная форма	Спортивная футболка, спортивные штаны, олимпийка (по необходимости)	1	шт.
2	Спортивная обувь с нескользкой подошвой	Кроссовки на шнурках или липучках со светлой подошвой	1	шт.
3	Карта памяти sdhc	Карта памяти формата SDHC, объем не менее 32 Гб, не более 64 Гб	4	шт.
4	USB-флешка	Минимальный объем 16 Gb	4	шт.
5	Спортивный секундомер	Материал: пластик, с функцией запоминания результатов	1	шт.
6	Свисток	Материал: пластик или металл с шнурком	1	шт.
7	Калькулятор	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	1	шт.
8	Сантиметровая лента	Сантиметровая лента с делением в 1 см с двух сторон. Общая длина 200 см	1	шт.
9	Рулетка	Измерительная рулетка с фиксатором, 10м x 25мм	1	шт.
10	Антибактериальные салфетки, упаковка 50 шт.	Одноразовые влажные салфетки с антибактериальными и противовирусными свойствами	1	шт.
11	Зеркальный/цифровой фотоаппарат	Зеркальный/цифровой фотоаппарат с возможностью видеозаписи в формате Avi, Mp4. С дополнительной возможностью дистанционного управления. Наличие входа для петличного микрофона	1	шт.

12	Аккумулятор	Совместимый с фотоаппаратом и емкостью 1000 mah	2	шт.
13	Зарядное устройство для аккумулятора фотоаппарата	Совместимый с аккумулятором от фотоаппарата	1	шт.
14	Микрофон петличный/беспроводной для фотоаппарата	Совместимый с фотоаппаратом; всенаправленный петличный микрофон для смартфонов, DSLR, диктофонов и т.п. Оснащен Omni pickup pattern для полного охвата в 360 градусов. Длина кабеля - 150 см.	1	шт.
15	Батарейка для микрофона (по необходимости)	Типоразмер AAA LR-03 / AA LR6 Емкость: 1500 мА*ч	количество на усмотрение конкурента	шт.
16	Штатив	Штатив для фотоаппарата на трехсекционной опоре с тремя ножками, высота при всех выдвинутых секторах ножек – 130 см, с выдвинутой центральной колонной – 170 см; центральная колонна вращается и наклоняется до 180 градусов	1	шт.
17	Планшет / смартфон	Android. Минимальные требования к планшету: Диагональ дисплея: 10.1"-10.8". Разрешение дисплея: 1920x1200. Количество ядер процессора: 8. Размер оперативной памяти: 4 ГБ. Размер встроенной памяти: 64 ГБ. Разрешение основной камеры: 8 Мпикс. Минимальные требования к смартфону: Диагональ экрана: 6.53". Разрешение дисплея: 1600 x 720. Тип матрицы дисплея: IPS. Процессор: MediaTek Helio G25. Количество ядер процессора 8. Макс. частота процессора: 2.0 ГГц. Объем оперативной памяти: 2 Gb. Объем встроенной памяти: 32 Gb. Тыловая камера: 13 Мп (f/1.8, 1.12µm). Фронтальная камера: 5 Мп. Макс. разрешение видео 1080p@30fps. Поддерживаемые форматы: MP4, MP3, MKV, AAC, H.264, MPEG4, PCM, FLAC, WB	1	шт.
18	Наушники	Совместимые со смартфоном (проводные / беспроводные)	1	шт.

19	Евроконверт	Конверт европейского стандарта E65. Размер 220*110 мм	10	шт.
20	Маска одноразовая	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	количество на усмотрение конкурсанта	шт.
21	Контейнер для хранения материалов	Минимальные размеры 25 см * 27 см * 15 см	1	шт.
22	Картридер	Устройство для чтения карт памяти, а также иных электронных карт самого разного назначения	1	шт.
23	Sim-карта	Идентификационный электронный модуль абонента, применяемый в мобильной связи	1	шт.

2.2. Материалы, оборудование и инструменты, запрещенные на площадке

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

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

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

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

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Инструкция по заполнению матрицы конкурсного задания.

Приложение 2. Матрица конкурсного задания.

Приложение 3. Инструкция по охране труда.

Приложение 4. Шаблоны КЗ доступны по ссылке:

https://disk.yandex.ru/d/XrJw7fsKx_1Vog