Приложение 8

« » \_\_\_\_\_\_\_\_2021

Директор МОБУ СОШ№10 им.Д.Г.Новопашина

Шилова Н.А.

 Конкурсные задания

по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

для проведения чемпионатов «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia, юниоры) для возрастной группы 14-16 лет

07 декабря (понедельник) 19:00ч.

* Онлайн - совещание судейской коллегии с представителями и тренерами на платформе ZOOM;

08 декабря (вторник)

 Модуль А - Привлечение разных возрастных групп населения к здоровье сбережению

09:00-9.15 - открытие чемпионата

9.30- жеребьевка

-9:40ч. Защита презентации, демонстрация задания, на платформе ZOOM. По графику лимит времени 7 мин.

Модуль В - Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися, заполнить шаблон, подготовка

индивидуальной тренировки .

 11:00- заполнения шаблона, отправить экспертам заполненную работу на электронный адрес liya-fitnes@mail.ru

- подготовка к индивидуальной тренировке

 14.00- по жеребьевке показ индивидуальной тренировки на платформе ZOOM

 16:00ч -подведение итогов на платформе ZOOM

 Модуль А. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровье сбережению

Задание. Разработка и проведение экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий. На тему «Оздоровительная аэробика», сделать презентацию на программе POWER POINT.

Защита через платформы ZOOM.

Модуль В. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с

занимающимися

1. Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного

занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными

условиями.

Цель: Продемонстрировать умение планировать и проводить фрагмент

индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке

в соответствии с заданными условиями.

Алгоритм выполнения задания:

1. В течение первых 60 минут провести тестирование физических кондиций:

* Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)
* Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию.
* Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – «голова – туловище – ноги».
* Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.
* Тест 2. Прыжок в длину с места
* Исходное положение: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку.
* Выполняется двумя ногами с махом руками.
* Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.
* Тест 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине
* Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 сек.
* Тест 4. Наклон вперед из положения сидя
* На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20–30 см. Выполняются три наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 5 сек., при этом не допускается сгибание ног в коленях.

проанализировать полученные результаты и занести их в шаблон по установленной форме;

- определить содержание фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке и подобрать необходимые материалы и оборудование для его проведения;

Описание объекта: видеозапись фрагмента индивидуального

тренировочного занятия по общей физической подготовке и содержание

индивидуального тренировочного занятия с учетом комплексного подхода и

результатов тестирования.

Лимит времени на выполнение задания: 180 мин

1. сформулировать цель и задачи индивидуального− тренировочного занятия с учетом полученных результатов;

 определить содержание фрагмента индивидуального тренировочного−

занятия и подобрать необходимые материалы и оборудование для

проведения данного фрагмента;

 отрепетировать фрагмент индивидуального тренировочного занятия с−

волонтером.

2. Конкурсант должен отправить шаблон эксперту (на электронную почту) - 3 экземпляра содержания индивидуального тренировочного занятия по

общей физической подготовке;

в течение определенного времени (10 минут) в строго определенной зоне

демонстрационной площадки на платформе ZOOM ,индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке;

3. Сообщить экспертам о завершении работы.