



ЧЕМПИОНАТ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЧЕМПИОНАТА
чемпионатного цикла 2023 компетенции
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»
для возрастной категории «ПРОФЕССИОНАЛЫ 2023»
14-16 лет



Модуль А – Теоретическая часть (тест)

Модуль В - Организация проведения физкультминутки (комплекс упражнений).

Модуль А.

Теоретическая часть(тест) включает следующие вопросы:

- Теория и методика преподавания предмета;
- Олимпийские игры;
- Здоровый образ жизни;
- Виды спорта (основные правила);

На выполнение теоретической части выделяется 30 мин

Каждый вопрос (правильный ответ) оценивается в один балл.

Модуль В.

Цель: Продемонстрировать умение планировать и проводить физкультминутку на уроке.

Роль физкультминуток на уроке

Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.

Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).

Продолжительность 2-3 минуты.

Физкультминутки лучше всего систематизировать:

1. Оздоровительно- гигиенические

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ножками».

На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.

2. Танцевальные

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

3. Физкультурно-спортивные

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

4. Подражательные

Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

5. Двигательно-речевые

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

Основные требования при составлении комплекса физкультминуток

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжатие, разжимание, вращение.

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводится не реже 1 раза в две недели.

Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжатие и разжимание пальцев и т.д.

Вовремя контрольных и некоторых практических уроках (труд, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводят.



ЧЕМПИОНАТ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

Алгоритм выполнения задания:

Лимит времени на выполнение задания: 5 мин

1. Показать правильное выполнение и название упражнений.
2. Предоставить эксперту экземпляр содержания физкультминутки;
3. Сообщить экспертам о завершении работы.