

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»

*Муниципальный этапа* Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» в 2024 г.

2024 г.

Модуль А – Педагог(тренер) и наставник.

Модуль В - Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися. Модуль А. - Критерий оценки педагога и наставника должен помочь молодому учителю реализовать себя, развить личностные качества.

Когда молодой учитель приступает к профессиональной деятельности, он конечно же нуждается в поддержке. Поэтому наставнику необходимо обратить внимание молодого специалиста:

• на требования к организации учебного процесса; • требования к ведению школьной документации;

• формы и методы организации внеурочной деятельности, досуга учащихся;

• технических средств обучения (инструктирование по правилам пользования, техники безопасности, возможности использования в практической деятельности);

• механизм использования (заказа или приобретения) дидактического, наглядного и других материалов;

• необходимо обеспечить поддержку молодым педагогам в подготовке, проведении и анализе урока;

• формы, методы и приёмы обучения;

• основы управления уроком и др.;

• выборе методической темы для самообразования;

• подготовки к первичному повышению квалификации.

Соблюдение правил конкурса

Соблюдение санитарных норм и правил безопасности

Использование различных форм представления информации (видео, фотографии, карты, опросы)

Актуальность и социально-педагогическая значимость предоставляемого материала

Образовательная ценность размещенных материалов

Содержательная насыщенность предоставленной информации

Доступность информации и удобство пользования Интернет-ресурсом Информационная полнота выступления

Соблюдение требований к оформлению и использованию учебной презентации

Целесообразность использования выбранных средств обучения Творческий подход Оригинальность Общее впечатление

Задание. Разработать и сделать презентацию на программе POWER POINT.

Защита презентации, демонстрация задания. По графику лимит времени 7 мин

Модуль В. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с обучающимися

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:

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; 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 - 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, к стартовой линии касания мата ногами испытуемого. 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;

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 предоставить шаблон эксперту экземпляр содержания индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке;

3. Сообщить экспертам о завершении работы