



**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ №1.3
ДЛЯ ДЕМОНСТРАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА ПО
СТАНДАРТАМ ВОРЛДСКИЛЛС РОССИЯ
ПО КОМПЕТЕНЦИИ
D1 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»
(ДАЛЕЕ – ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН)**

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт комплекта оценочной документации (КОД) № 1.3 по компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес»	3
Задание для демонстрационного экзамена по комплекту оценочной документации №1.3 по компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес».....	10
Примерный план работы Центра проведения демонстрационного экзамена по КОД № 1.3 по компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес»	17
План застройки площадки для проведения демонстрационного экзамена по КОД № 1.3 по компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес»	18
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	19

Паспорт комплекта оценочной документации (КОД) № 1.3 по компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес»

Комплект оценочной документации (КОД) № 1.3 разработан в целях организации и проведения демонстрационного экзамена по компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес» и рассчитан на выполнение заданий продолжительностью 5 часов.

КОД № 1.3 может быть рекомендован для оценки освоения основных профессиональных образовательных программ и их частей, дополнительных профессиональных программ и программ профессионального обучения, а также на соответствие уровням квалификации согласно Таблице (Приложение).

1. Перечень знаний, умений, навыков в соответствии со Спецификацией стандарта компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес» (WorldSkills Standards Specifications, WSSS), проверяемый в рамках комплекта оценочной документации (Таблица 1).

Таблица 1

Раздел WSSS	Наименование раздела WSSS	Важность (%)
1	Общие требования к организации и проведению рабочего процесса с учетом Техники безопасности, охраны труда и Санитарно-гигиенических норм Специалист должен знать и понимать: <ul style="list-style-type: none">• специфику подготовки оборудования перед началом деятельности (осмотр-тестирование);• специфику расстановки субъектов и размещения спортивного инвентаря / оборудования в зависимости от планируемого вида деятельности;• требования к внешнему виду в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности;• существующие правила безопасности и Санитарно-гигиенические нормы;• специфику планирования времени в зависимости от вида деятельности;• существующие правила по окончанию запланированного вида деятельности;• существующие правила зонирования места проведения в зависимости от вида деятельности.	2

	<p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять подготовку оборудования перед началом (осмотр-тестирование) с учетом специфики планируемой деятельности и существующих правил безопасности и Санитарно-гигиенических норм; • осуществлять расстановку субъектов и размещение спортивного инвентаря / оборудования с учетом существующих правил безопасности, санитарно-гигиенических норм и планируемого вида деятельности; • выполнять требования к внешнему виду в зависимости от планируемой деятельности, с учетом существующих правил безопасности и санитарно-гигиенических норм; • осуществлять страховку и самостраховку в зависимости от планируемой деятельности, с учетом существующих правил безопасности и санитарно-гигиенических норм; • соблюдать правила СанПиНа в зависимости от планируемой деятельности и вида оборудования; • планировать распределение времени в зависимости от предстоящего вида деятельности; • соблюдать существующие правила по окончанию запланированного вида деятельности; <p>соблюдать правила зонирования места проведения в зависимости от вида деятельности.</p>	
2	<p>Разработка и оформление документации, презентационного материала (текстовый, цифровой) в соответствии с установленными требованиями</p> <p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • требования, предъявляемые к разработке документов в зависимости от вида деятельности; • требования, предъявляемые к оформлению документов в зависимости от вида деятельности; • требования, предъявляемые к разработке презентационного материала (текстового и цифрового) в зависимости от вида деятельности; • требования, предъявляемые к оформлению презентационного материала (текстового и цифрового) в зависимости от вида деятельности. <p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разрабатывать документы в зависимости от вида деятельности и предъявляемых требований; • оформлять документы в зависимости от вида деятельности и предъявляемых требований; • разрабатывать презентационный материал (текстовый и цифровой) в зависимости от вида деятельности и предъявляемых требований; <p>оформлять презентационный материал (текстовый и цифровой) в зависимости от вида деятельности и предъявляемых требований.</p>	1

3	<p>Планирование организации и содержания физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • требования к формулировке цели и задач; • требования к профессиональной терминологии; • требования к отбору содержания в зависимости от целеполагания, вида деятельности и возрастных особенностей; • требования к показу в зависимости от вида деятельности и возрастных особенностей; • специфику, назначение, применение всего оборудования и инвентаря; • анатомо-физиологические особенности различных возрастных групп населения; • приемы дозирования и изменения физической нагрузки; • эффективность применения различных методов, приемов, методик и форм организации в зависимости от вида деятельности и возрастных особенностей; • способы осуществления контроля за техникой выполнения двигательного действия и исправления ошибок; • специфику составления индивидуального плана тренировок в зависимости от полученных результатов тестирования и запросов занимающихся. <p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять и формулировать цель и задачи в зависимости от вида деятельности, возрастных особенностей и заданных условий; • грамотно применять профессиональную терминологию в зависимости от вида деятельности; • осуществлять отбор содержания в зависимости от целеполагания, вида деятельности и возрастных особенностей; • осуществлять качественный показ техники двигательных действий; • отбирать и применять оборудование и инвентарь с учетом их специфики и назначения; • учитывать анатомо-физиологические особенности различных возрастных групп населения при организации и проведении различных видов деятельности; • осуществлять дозировку физической нагрузки при организации и проведении различных видов деятельности; • осуществлять отбор и применять различные методы, приемы, методики и формы организации в зависимости от вида деятельности и возрастных особенностей; • предлагать подходящие варианты упражнений с учетом особенностей или потребностей занимающегося; • осуществлять контроль за техникой выполнения двигательного действия и исправлять ошибки; <p>осуществлять комплексный подход при составлении индивидуального плана тренировок с учетом анализа</p>	10
---	---	----

	полученных результатов и индивидуального запроса занимающихся.	
4	<p>Проведение анализа различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • специфику видов профессиональной деятельности; • биомеханическую структуру движений; • назначение тестов и функциональных проб; • процедуру проведения тестирования. <p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять путем наблюдения характеристики видов профессиональной деятельности, с целью отбора упражнений; • осуществлять биомеханический анализ движения; • осуществлять отбор контрольных нормативов и функциональных проб; • осуществлять тестирование в соответствии с требованиями к его организации и проведению; • владеть диагностическим инструментарием; <p>делать выводы и умозаключения на основе полученных результатов.</p>	3
5	<p>Осуществление коммуникации с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • значение вербальных средств общения при осуществлении коммуникации; • значение невербальных средств общения при осуществлении коммуникации. <p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выстраивать монолог и диалог; • поддерживать аудиальный контакт с аудиторией; • понимать суть запроса аудитории и оперативно подбирать целесообразные способы решения их запросов; • демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа; • жизни и пользу занятий спортом • использовать методы убеждения и аргументации своей позиции; • использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями; • применять жесты / мимику при осуществлении коммуникации; <p>поддерживать визуальный контакт с аудиторией.</p>	2
6	<p>Использование современных технологий в процессе организации различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • возможность использования и принципы работы современных технологий для демонстрации разных видов деятельности; 	3

	<ul style="list-style-type: none"> • возможности новейших технологий и оборудования для организации тренировочного процесса в области спорта и фитнеса; • возможность использования и принципы работы с интерактивным и видео оборудованием для демонстрации разных видов деятельности; • техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом; • специфику видеомонтажа / аудиомонтажа. <p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • применять новейшие технологии и оборудование для организации тренировочного процесса в области спорта и фитнеса; • применять современные технологии для организации консультаций населения по основам здорового образа жизни; • пропагандировать среди занимающихся здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии (управление стилем жизни); • использовать программное обеспечение (Smart Notebook, Audacity, Movie maker, MAGIX Movie Edit Pro) для демонстрации разных видов деятельности; • осуществлять видеосъемку и фотосъемку; • переносить отснятый материал для дальнейшей работы; • применять правила работы с интерактивным оборудованием; • производить видеомонтаж; <p>производить аудиомонтаж (голосового и музыкального сопровождения).</p>	
--	--	--

2. Форма участия:

Индивидуальная

3. Обобщенная оценочная ведомость.

В данном разделе определяются критерии оценки и количество начисляемых баллов (судейские и объективные) (Таблица 2).

Общее максимально возможное количество баллов задания по всем критериям оценки составляет 21,00 балл.

Таблица 2

№ п/п	Критерий	Модуль, в котором используется критерий	Проверяемые разделы WSSS	Баллы		
				Судейская (если это применимо)	Объективная	Общая
1	Разработка и	Модуль А.	1-6	6,00	15,00	21,00

№ п/п	Критерий	Модуль, в котором используется критерий	Проверяемые разделы WSSS	Баллы		
				Судейская (если это применимо)	Объективная	Общая
	проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями	Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися				
Итого =				6,00	15,00	21,00

4. Количество экспертов, участвующих в оценке выполнения задания, и минимальное количество рабочих мест на площадке.

4.1. Минимальное количество экспертов, участвующих в оценке демонстрационного экзамена по компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес» - 6 чел.

4.2. Минимальное количество рабочих мест составляет 15.

4.3. Расчет количества экспертов исходя из количества рабочих мест и участников осуществляется по схеме согласно Таблице 3:

Таблица 3

Количество постов-рабочих мест \ Количество участников	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25
От 1 до 5	6				
От 6 до 10		6			
От 11 до 15			6		
От 16 до 20				6	
От 21 до 25					6

5. Список оборудования и материалов, запрещенных на площадке

Запрещено использовать спортивное оборудование и инвентарь, не указанные в перечне инфраструктурного листа, а также аналогичное оборудование, имеющееся на площадке проведения демонстрационного экзамена.

Таблица соответствия

знаний, умений и практических навыков, оцениваемых в рамках демонстрационного экзамена по компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес» по КОД № 1.3 профессиональным компетенциям, основным видам деятельности, предусмотренным ФГОС СПО и уровням квалификаций в соответствии с профессиональными стандартами

Уровень аттестации (промежуточная/ ГИА)	Код и наименование ФГОС СПО	Основные виды деятельности ФГОС СПО (ПМ)	Профессиональные компетенции (ПК) ФГОС СПО	Наименование профессионального стандарта (ПС)	Наименование и уровень квалификаций ПС	WSSS/модули/критерии оценки по КОД (по решению разработчика)
Комплект оценочной документации № 3, продолжительность 5 час., максимально возможный балл – 21,00 б.						
Промежуточная/ ГИА	49.02.01 Физическая культура	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта	ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов	05.003 Тренер	Педагог по физической культуре и спорту	Модуль А. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися



**Задание для демонстрационного экзамена по комплекту
оценочной документации №1.3 по компетенции D1 «Физическая
культура, спорт и фитнес»
(образец)**

Задание включает в себя следующие разделы:

1. Формы участия
2. Модули задания, критерии оценки и необходимое время
3. Необходимые приложения

Продолжительность выполнения задания: 5 ч.

1. ФОРМА УЧАСТИЯ

Индивидуальная

2. МОДУЛИ ЗАДАНИЯ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ

Модули и время сведены в Таблице 1.

Таблица 1

№ п/п	Критерий	Модуль, в котором используется критерий	Время на выполнение модуля	Проверяемые разделы WSSS	Баллы		
					Судейская (если это применимо)	Объективная	Общая
1	Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями	Модуль А. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися	5 ч.	1-6	6,00	15,00	21,00
Итого =					6,00	15,00	21,00

Модули с описанием работ

Модуль 1:

Модуль А. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися

1. Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

Заданные условия: «К Вам обратился юноша 17 лет с просьбой составить для него тренировочную программу, направленную на повышение функциональных возможностей организма»

Участникам предлагается ситуация, с учетом которой необходимо выстроить свое выступление. Представленная ситуация является примерной и будет подлежать изменению в соответствии с правилами ДЭ.

Цель: Продемонстрировать умение планировать и проводить фрагмент индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

Описание объекта: видеозапись фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке и индивидуальный план тренировок с учетом комплексного подхода и результатов тестирования.

Лимит времени на выполнение задания: 300 минут.

Лимит времени на подготовку площадки: не предусмотрено.

Лимит времени на представление задания: не предусмотрено.

Алгоритм выполнения задания:

1. В течение первых 90 минут:

– провести тестирование физических качеств и способностей волонтера и произвести анализ полученных результатов с занесением в шаблон по установленной форме;

– сформулировать цель и задачи (не менее двух) индивидуального плана тренировок с учетом заданных условий

– составить индивидуальный план тренировок с учетом заданных условий и установленной формы;

– определить содержание фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок и подобрать необходимые материалы и оборудование для проведения данного фрагмента;

– отрепетировать фрагмент занятия из индивидуального плана тренировок с волонтером.

2. В течение определенного времени (не более 10 мин на участника) и в соответствии с жеребьевкой произвести первичную видеосъемку фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок с участием волонтера.

3. После первичной видеосъемки произвести корректировку содержания фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок с волонтером по общей физической подготовке (по необходимости).

4. Произвести повторную видеосъемку фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок с волонтером по общей физической подготовке (по необходимости, с учетом обратной жеребьевки).

5. Произвести монтаж видеофрагмента на 6-8 минут при помощи программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro и проверить его на работоспособность (на компьютере технического эксперта).

6. Передать видеоматериал техническому эксперту.

7. Предоставить экспертам на бумажном носителе:

- 3 экземпляра индивидуальной карты волонтера;

- 3 экземпляра индивидуального плана тренировок по общей физической подготовке.

8. Привести рабочее место в порядок.

9. Сообщить экспертам о завершении работы

3. НЕОБХОДИМЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

№1. Индивидуальная карта оценки текущего физического (состояния) развития волонтера

№2. План индивидуальной тренировки

Ф.И.О. участника _____

Индивидуальная карта оценки текущего физического (состояния) развития волонтера				
Номер волонтера по жеребьевке _____				
Возраст _____ пол _____				
Дата составления _____				
Длина тела, см _____ Масса тела, кг _____ Пульс покоя уд/мин _____				
Предпочитаемые виды двигательной активности: _____				
Периодичность занятий физическими упражнениями: _____				
Наличие противопоказаний к занятиям физическими упражнениями: _____				
Тест/Функциональная проба		Значения		Оценка показателей индекса/функциональной пробы
Кистевая динамометрия	Правая рука			
	Левая рука			
Силовой индекс				
Массо-ростовой индекс Кетле2				
Коррекция массы тела				
Индекс Руфье		P ₁	P ₂	P ₃
		ИР=		
Подвижность суставов	плечевого сустава	правый	левый	
	тазобедренного сустава			

Анализ полученных результатов тестирования. Исходя из результатов тестирования мы видим, что, (соответствие/или не соответствие возрастным нормам)..... Это позволяет нам сделать вывод о том, что волонтер на момент тестирования имеет..... (уровень физического состояния **высокий, средний, низкий**). Учитывая личные предпочтения, для реализации индивидуального запроса....., считаю необходимым проводить на начальном этапе тренировочные занятия с интенсивностью (% - %), это означает, что рабочим пульсом будут следующие показатели ЧСС (расчет по формуле Карвонена) во время тренировочного занятия.

План индивидуальной тренировки

Ф.И.О. участника:

Цель с учетом индивидуального запроса:

Фактический уровень физической подготовленности:

Индивидуальные особенности, которые необходимо учесть при составлении плана:

Задачи (по направлениям тренировочных занятий):

- 1.
- 2.
- 3.

Дни недели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Направленность тренировочных занятий ¹							
Продолжительность Занятия мин							

¹ В процентах от общего времени занятия

Примерное содержание

Направление тренировки	Содержание упражнений / видов двигательной активности	Дозировка (объем и интенсивность)	Методические указания	Планируемый результат	Варианты усложнения
Блок 1 (не менее 6 упражнений)					
Тренировка аэробной выносливости	1.				
	2.				
	3.				
	4.				
	5.				
	6.				
Блок 2 (не менее 6 упражнений)					
Тренировка силовых показателей	1.				
	2.				
	3.				
	4.				
	5.				
	6.				
Блок 3 (не менее 6 упражнений)					
Тренировка развития гибкости	1.				
	2.				
	3.				
	4.				
	5.				
	6.				

Комбинация упражнений основной части для видеофрагмента

Номера упражнений / видов двигательной активности

**Примерный план работы Центра проведения
демонстрационного экзамена по КОД № 1.3 по компетенции D1
«Физическая культура, спорт и фитнес»**

	Время	Наименование деятельности
Подготовительный день	08:00	Получение главным экспертом задания демонстрационного экзамена
	08:00–08:20	Проверка готовности проведения демонстрационного экзамена, заполнение Акта о готовности/не готовности
	08:20–08:30	Распределение обязанностей по проведению экзамена между членами Экспертной группы, заполнение Протокола о распределении
	08:30–08:40	Инструктаж Экспертной группы по охране труда и технике безопасности, сбор подписей в Протоколе об ознакомлении
	08:40–09:00	Регистрация участников демонстрационного экзамена
	09:00–09:30	Инструктаж участников по охране труда и технике безопасности, сбор подписей в Протоколе об ознакомлении
	09:30–12:00	Распределение рабочих мест (жеребьевка) и ознакомление участников с рабочими местами, оборудованием, графиком работы, иной документацией и заполнение Протокола
День 1	08:30–09:00	Ознакомление с заданием и правилами
	09:00–09:15	Брифинг экспертов
	09:15–14:30	Задание 1 Модуль А. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися <i>Задание. Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.</i> 09:15-09:30 - жеребьевка очередности видеосъемки 09:30-14:30 – выполнение задания (300 мин.)
	14:30–15:00	Обед
	15:00–17:30	Работа экспертов, заполнение форм и оценочных ведомостей
	17:30–19:00	Подведение итогов, внесение главным экспертом баллов в CIS, блокировка, сверка баллов, заполнение итогового протокола

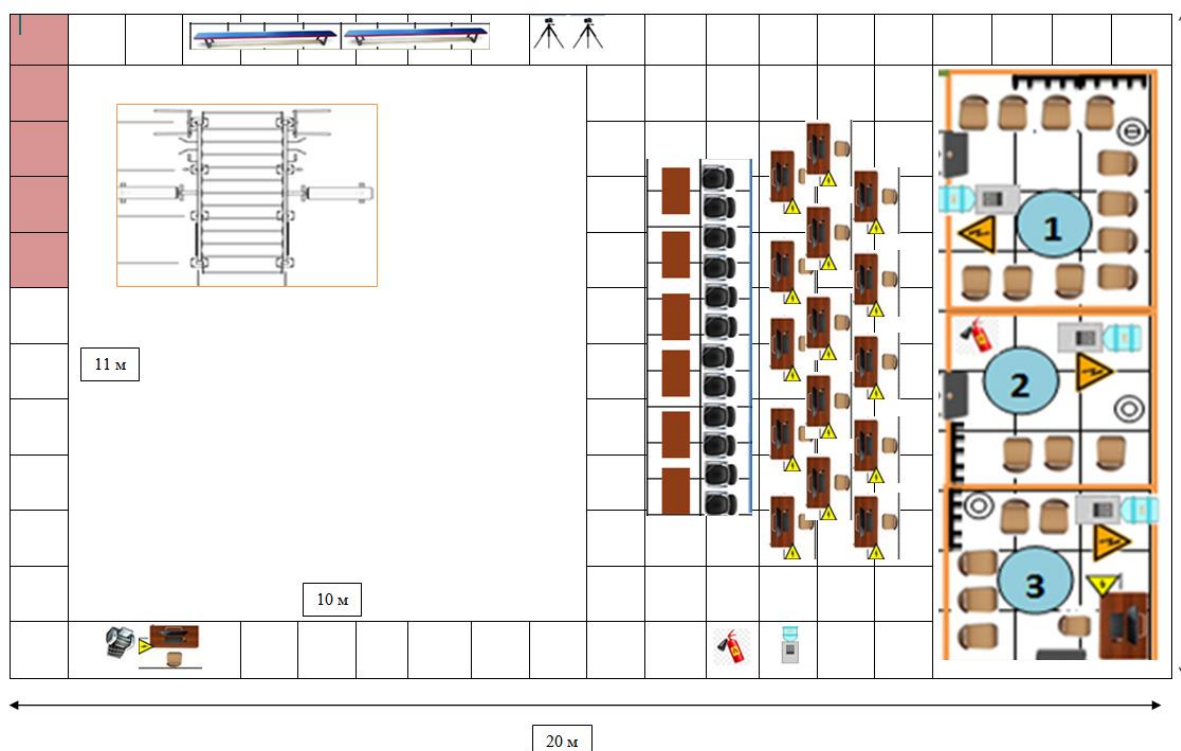
План застройки площадки для проведения демонстрационного экзамена по КОД № 1.3 по компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес»

Компетенция: Физическая культура, спорт и фитнес

Номер компетенции: D1

Общая площадь площадки: 260 м²

План застройки площадки:



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



ПРИЛОЖЕНИЕ

Инфраструктурный лист для КОД № 1.3