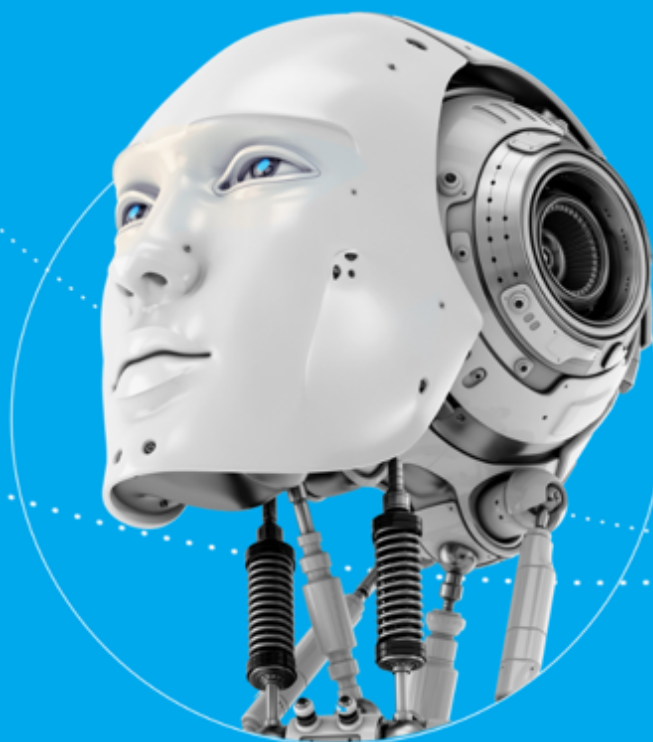


БИЛЕТ В
БУДУЩЕЕ


worldskills
Russia

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОБЫ

в рамках проекта по ранней профессиональной ориентации
учащихся 6-11 классов общеобразовательных организаций
«Билет в будущее»



Компетенция
Физическая культура, спорт и фитнес

Программа профессиональной пробы разработана в 2020-м году по заказу Союза “Агентство развития профессиональных сообществ и рабочих кадров “Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)” для реализации на практических мероприятиях в рамках проекта по ранней профессиональной ориентации учащихся 6-11-х классов общеобразовательных организаций “Билет в будущее”.

Вопросы по содержанию и использованию программы вы можете задать по электронному адресу билет@worldskills.ru

Паспорт программы

Компетенция	Физическая культура, спорт и фитнес
Уровень	Продвинутый
Формат проведения	Очный
Время проведения	45 минут
Максимальное количество участников	6 человек
Возрастная категория участников	6-11 класс
Доступность для участников с инвалидностью и ОВЗ	Не адаптировано
Автор программы	Зиборова Светлана Александровна, менеджер по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» Плохова Жанна Васильевна, менеджер по юниорам компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес»
Должность	*

Введение

• Краткий рассказ о содержании компетенции

Компетенция направлена на подготовку специалистов в области «Физической культуры, спорта и фитнеса». Здоровый образ жизни – сегодня это не только полезно, но и модно. И молодежь, и люди старшего поколения, и дети осознают необходимость физической активности. Спорт приходит в каждый дом, а условия для тренировок создают не только в профильных учреждениях: практически повсеместно появляются комфортные и безопасные спортивные площадки.

Специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса дарит отличную возможность приносить конкретную пользу обществу. Нужно не только заботиться о собственном здоровье, но и помогать формированию хороших привычек у населения. Особенно ценной представляется работа с подрастающим поколением.

• Место и перспективы компетенции в современной экономике страны, мира

В настоящее время сфера физической культуры и спорта в Российской Федерации находится в стадии реформирования. С выделением спорта в отдельную отрасль экономики и социальной политики государства тренеры получили статус обособленных субъектов трудовых отношений. В Российской Федерации, обозначены основные социально-трудовые противоречия, существующие в этой сфере. Раскрыты основные положения методики оценки эффективности деятельности тренеров и обоснована необходимость дифференциации этой оценки в зависимости от этапа подготовки спортсменов: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства. На пути формирования полноценной методики оценки эффективности тренерского труда, учитывающей как его функции, так и задачи, стоящие перед тренером на том или ином этапе подготовки спортсменов, возникают определенные проблемы, сущность и возможные решения которых проанализированы в данной работе.

Тренерский труд является одним из важнейших элементов системы подготовки спортивного резерва в России. В настоящее время в отечественной экономической и социологической литературе понятие тренерского труда практически отсутствует. Мир, кажется, помешался на здоровом образе жизни. Для кого-то это повод заняться спортом, подтянуть фигуру, отказаться от вредных привычек. А кто-то может сделать новый полезный тренд своей профессией. Поэтому профессия тренер, именно сейчас, как никак актуальна во всем мире.

• *Ключевые навыки и знания для овладения компетенцией*

Специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса должен не только знать и понимать процесс подготовки и выстраивания тренировочного процесса для лиц разного возраста и различной физической подготовленности, но и уметь применять всевозможные современные цифровые технологии для контроля за ведением здорового образа жизни. Исходя из этого, важными становятся навыки организации и проведения тестирования с применением биоимпедансного анализа состава тела человека, использование умных браслетов для отслеживания основных показателей в тренировочном процессе и обеспечение контроля для достижения поставленной цели клиента.

• *Ситуация на рынке труда*

В большом спорте – большие деньги. Это понятно любому даже неспортивному человеку. Наверное, поэтому людям кажется, что золотой дождь льется не только на звезд НХЛ или российского футбола, но и на тех, кто мало-мальски причастен к рекордам и спортивным победам. Доля истины в этом убеждении есть – профессионалы, которые тренируют чемпионов, восстанавливают их после травм или комментируют их выступления перед многомиллионной телеаудиторией, востребованы и к тому же неплохо зарабатывают.

Направление подготовки в области физической культуры, спорта и фитнеса обеспечивает рождение специалистов, которые всегда являются востребованными на рынке труда. А на фоне популяризации здорового образа жизни они становятся еще ценнее.

Работать после обучения можно:

- учителем физкультуры;
- тренером индивидуальных и групповых программ;
- инструктором тренажерного зала;
- организатором отдыха и досуга;
- инструктором по туризму/спорту;
- методистом по организации спортивной/физкультурной работе;
- специалистом при реабилитационном центре.

Средний уровень зарплаты составляет 40-150 тысяч рублей. Высокооплачиваемыми считаются должности тренеров в частных спортивных клубах, специалистов при реабилитационных центрах.

- *Интересные факты о компетенции*

За последнее десятилетие спорт и его индустрия развивались в геометрической прогрессии, и в настоящее время они составляют сектор, который генерирует огромные деньги в бюджет страны. Люди, которые никогда не задумывались о работе в спортивном мире, находят интересные предложения о работе и присоединяются к этой отрасли, чтобы начать новую профессиональную деятельность. В стране в настоящее время существует явный дефицит кадров, который влияет на качество и безопасность спортивных услуг, что также способствует проникновению профессионалов из-за пределов спортивного сектора.

- *Связь задания в рамках пробы с реальной деятельностью*

Представленное задание – часть ежедневной профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры, спорта и фитнеса.

Когда занимающийся (клиент) приступает к спортивным занятиям, то ставит себе определенные цели и планирует достичь определенных результатов. Спортивные занятия позволяют развивать тело по-разному, очевидно, что тренировки с целью развития силы будут отличаться от тренировок для снижения веса. При этом будут использоваться разные упражнения и разные методики. Чтобы действия занимающегося (клиента) были успешными, нужно четко понимать, как он собирается тренироваться, то есть нужно иметь эффективный и рациональный план действий, по которому он будет продвигаться к цели.

Программа тренировок – это продуманный и обоснованный план действий, направленный на решение определенных задач и имеет в основе опору на проведенное тестирование физических качеств, которое помогает отслеживать динамику и эффективность разработанной программы тренировок.

Чтобы программа тренировок была эффективной, она должна быть подготовлена специалистом, который обладает профильным образованием и опытом работы в спорте. Можно ли построить корабль, не имея правильных знаний об этом? При большом упорстве можно, и если повезет, он даже будет плавать, но он будет заметно отличаться от корабля, который построен с применением профессиональных современных методов и знаний. При этом, используя профессиональные знания, вы построите корабль быстрее, крепче, надежнее и избежите многих ошибок. Это относится к любой деятельности.

Программа тренировок это как чертежи и подробные инструкции для постройки корабля, которые дает занимающемуся (клиенту) опытный строитель - специалист, только в данном случае строится и развивается тело.

Постановка задания

- *Общая формулировка задания в рамках пробы*

Задание: провести самотестирование уровня развития силовых способностей, на данной основе составить программу тренировки на неделю в соответствии с выявленным уровнем и смонтировать видео-тренировку для дальнейшего достижения поставленной цели.

- *Демонстрация финального результата, продукта (текстовое описание или картинки, возможно в виде приложения)*

Продукт деятельности: план недельной тренировочной деятельности, учитывающий уровень развития силовых способностей; видео-тренировка учитывающая уровень развития силовых способностей и период тренированности.

Выполнение задания

Алгоритм выполнения задания:

1. Посмотреть мастер-класс от наставника по процедуре проведения тестирования силовых способностей.
2. Провести самотестирование силовых способностей, используя предложенный алгоритм (приложение 1) и зафиксировать результаты в карте (приложение 2), продублировав их в Google форму (для возможного контроля со стороны наставника).
3. Произвести расчет полученных данных и определить свой уровень развития силовых способностей и период тренировки, продублировав данные в Google форму (для возможного контроля со стороны наставника) в соответствии с приложение 1.
4. Составить онлайн-программу тренировки (основываясь на предложенных «конструкторах») используя Google документ на неделю в соответствии с уровнем развития силовых способностей и периодом тренировки (приложение 3).
5. Распечатать программу тренировки.
6. Выбрать из предложенного наставником видео-контента 6 упражнений способствующие достижению поставленной цели.
7. С помощью программы видео-монтажа сведите выбранные 6 упражнений в один фильм и выполните его сохранение в одном из указанных форматов (WMV, видеофайл Windows Media, mp3, MPEG, MP4).

Руководство для наставника:

1. Необходимо подготовить до начала выполнения пробы:
 - создать Google форму, в которой должны быть обозначены основные параметры результатов проводимых тестов;

- подготовить комплект видео-упражнений (одно упражнение протяженностью не более чем на 30 сек.) затрагивающих все крупные группы мышц направленные на развитие уровня силовых способностей и поместить их на виртуальный диск для передачи участникам;

- подготовить рабочие компьютеры: загрузить электронные материалы, представленные в приложении 1, 2 и 3; проверить наличие работоспособности текстовых редакторов Word, Excel; проверить доступ в интернет (открыть браузер гугл хром); на момент начала пробы – компьютеры должны быть включены;

- подготовить места и инструменты для тестирования: разложить гимнастические коврики с соблюдением норм техники безопасности – на одного участника зона тестирования должна составлять не менее 2*2 м.

2. В процессе проведения пробы:

- продемонстрировать процедуру проведения и обработки результатов тестирования;

- обеспечивать помощь и контроль за соблюдением норм СанПин и техники безопасности в процессе выполнения самотестирования;

- обеспечить контроль заполнения данных в Google формах.

3. По окончании выполнения пробы:

- Оказать помощь в распечатке составленной участниками индивидуальной программы тренировки и дать ссылку на ее скачивание в формате он-лайн;

- Передать ссылку на банк видео, содержащего разные комплексы упражнений (тренировок) направленные на развитие уровня силовых способностей.

Контроль и оценка

- *Критерии успешного выполнения задания, оценки навыка участника*

Тесты проведены в полном объеме; соблюдена процедура выполнения каждого теста; замеры верны; результаты тестирования занесены в индивидуальную карту анализа; карта анализа заполнена полностью; расчеты результатов тестирования выполнены без ошибок; правильно сделан вывод об уровне силовой выносливости и определен период тренировки; программа индивидуальной тренировки составлена; программа индивидуальной тренировки составлена с учетом выявленного уровня силовой выносливости и периода тренировки.

- *Рекомендации для наставника по контролю результата, процедуре оценки*

Для оперативности обратной связи, необходимо заранее создать Google форму в которой будут занесены вышеперечисленные критерии оценки. Наставнику необходимо по ходу выполнения пробы участниками заносить оценки.

При выполнении заданий необходимо интересоваться ходом выполнения, наличием/отсутствием затруднений при выполнении задания, при необходимости оказывать моральную поддержку. Наставнику необходимо быть готовым к вопросам учащихся относительно формулировок задания, терминов.

Инфраструктурный лист

Наименование	Технические характеристики с необходимыми примечаниями	Количество	Расчет: на группу/на 1 человека	Степень необходимости (необходимо/опционально)
Оборудование рабочего места участников				
Стол	на усмотрении организации	6 шт.	1 на каждого участника	необходимо
Стул	на усмотрении организации	6 шт.	1 на каждого участника	необходимо
Персональный компьютер	на усмотрении организации	6 шт.	1 на каждого участника	необходимо
Доступ в интернет	на усмотрении организации	6 шт.	1 на каждого участника	необходимо
Канцелярский набор: ручка, листы формата А4	на усмотрении организации	6 шт.	1 на каждого участника	необходимо
Общая инфраструктура площадки				
Принтер	на усмотрении организации	1 шт.	1 на всех участников	необходимо
Динамометр	на усмотрении организации	3 шт.	3 на всех участников	необходимо
Секундомер	на усмотрении организации	6 шт.	1 на каждого участника	необходимо
Блок для йоги	на усмотрении организации	6 шт.	1 на каждого участника	необходимо
Гимнастический коврик	на усмотрении организации	6 шт.	1 на каждого участника	необходимо
Ксероксная бумага	на усмотрении организации	1 уп.	1 упаковка на всех участников	необходимо
Проектор с экраном или интерактивная доска	на усмотрении организации	1 шт.	1 на всех участников	необходимо

Приложение и дополнения

Приложение № 1 – Процедура тестирования силовых качеств

Направления тестирования	Наименование тестов
Определение относительной величины мышечной силы (силового индекса)	Тест 1. Кистевая динамометрия
Определение развития силы и выносливости мышц рук	Тест 2. Отжимание в упоре лежа («Пуш-ап»)
Определение развития силы и выносливости мышц ног	Тест 3. Поддержание статического положения в строго установленной позе

Процедура проведения тестов

Тест 1. Кистевая динамометрия.

В положении стоя обследуемый берет динамометр и, вытянув руку в сторону (до угла 90° с туловищем) на выдохе, со всей силы сжимает прибор и удерживает это положение 3 секунды. При этом нельзя сходить с места, сгибать руку в локтевом суставе (см. фото 1).

Измерения проводятся 2 раза на каждую руку с интервалом 1-2 минуты между измерениями на одну руку, фиксируется лучший результат тестируемой руки.



Фото 1. Эталон положения руки при измерении динамометрии.

Тест 2. Отжимание в упоре лежа («Пуш-ап»)

Отжимание от пола из исходного положения – упор лежа (девушки упор лежа с опорой на колени), руки располагаются на ширине плеч (кисть под плечом) (фото 2). Необходимо при отжимании сохранять тело прямым (голова, плечи, таз одна линия). При сгибании рук (угол сгибания в локтевом суставе более 90° , угол отведения плеча не более 45°) грудь приближать к полу на расстояние 7-8 см. при нарушении техники тест прекращается, засчитывается количество правильно выполненных отжиманий.



Фото 2. Эталон положения тела при выполнении отжиманий от пола.

Тест 3. Поддержание статического положения в строго установленной позе.

И.п. – стоя ноги врозь (на ширине плеч, стопы не разворачивать) спиной к опоре многофункциональной рамы на расстоянии шага, выполнить приседание так, чтобы бедро и голень были под углом 90 градусов, руки на пояс, спина касается опоры. Сохранить позу как можно дольше. Фиксируется время удержания неподвижной позы.

Внимание: начинать выполнение теста можно только при контроле со стороны конкурсанта, в процессе принятия волонтером исходного положения и его корректировке (при необходимости) конкурсант должен действовать быстро и без промедлений. Тест необходимо завершить при появлении тремора, и попытках изменить позу (непроизвольные движения), ощущения жжения в мышцах ног (со слов испытуемого) и обязательно оказать помощь испытуемому при выходе из исходного положения. Если время выполнения теста превышает норматив, можно остановить его выполнение.

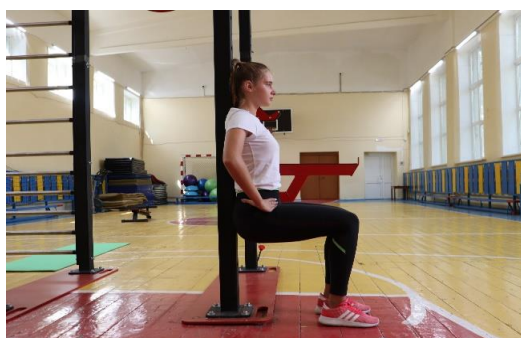


Фото 3. Эталон положения тела при выполнении теста на выносливость мышц ног

Оценка полученных результатов

Оценка силового индекса (тест 1)

Для определения силового показателя необходимо найти среднее значение между лучшими показателями кистевой динамометрии правой и левой руки, полученными в ходе тестирования.

Уровень	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Баллы	1	2	3	4	5
Юноши (кг)	40 и менее	41 – 45	46 – 50	51 – 55	56 и более
Девушки (кг)	20 и менее	21 – 30	31 – 35	36 – 40	41 и более

Оценка силовой выносливости мышц рук (тест 2)

Юноши/Мужчины (стандартное положение, количество повторений)

Оценка в баллах	Уровень подготовленность	Возраст в годах		
		11-16	17-19	20-29
5	Отличный	> 50	> 51	> 43
4	Хороший	34-49	35-50	30-42
3	Средний	18-33	19-34	17-29
2	Ниже среднего	4-17	4-18	4-16
1	Плохой	< 3	< 3	< 3

Девушки/Женщины (модифицированное положение, количество повторений)

Оценка в баллах	Уровень подготовленность	Возраст в годах		
		11-16	17-19	20-29
5	Отличный	> 30	> 32	> 33
4	Хороший	20-29	21-31	23-32
3	Средний	10-19	11-20	12-22
2	Ниже среднего	1-9	1-10	1-11
1	Плохой	0	0	0

Оценка силовой выносливости мышц ног (тест 3)

Юноши/Мужчины (сек)

Оценка в баллах	Уровень подготовленность	Возраст в годах	
		11-20	20-30
7	Отличный	> 110	> 120
6	Хороший	100-110	110-119
5	Выше среднего	90-99	100-109
4	Средний	80-89	89-99
3	Ниже среднего	70-79	78-88
2	Низкий	61-69	70-77
1	Очень низкий	< 60	< 70

Девушки/Женщины (сек)

Оценка в	Уровень	Возраст в годах
----------	---------	-----------------

баллах	подготовленность	11-20	20-30
7	Отличный	> 100	> 110
6	Хороший	96-100	100-110
5	Выше среднего	86-95	90-99
4	Средний	75-85	80-89
3	Ниже среднего	66-74	70-79
2	Низкий	61-65	62-69
1	Очень низкий	< 60	< 61

Общая оценка физической подготовленности (силовая выносливость)

Направление	Суммарное количество баллов	Уровень физической подготовленности	Период тренировки
Силовая выносливость	15-17	Высокий	Тренировочный
	10-14	Средний	Подготовительный
	3-9	Низкий	Адаптационный

Приложение № 2 – Индивидуальная карта оценки текущего физического состояния

Индивидуальная карта оценки текущего уровня силовых способностей

ФИО _____

Возраст _____ пол _____

Тест		Полученное значение	Оценка показателей функциональной пробы	Оценка показателей в баллах
Кистевая динамометрия	Правая рука	_____/____		
	Левая рука	_____/____		
Силовой индекс				
Выносливость мышц рук (раз)				
Выносливость мышц ног (с)				

Общая оценка физической подготовленности (полученные результаты суммарно по блокам)

Направление	Суммарное количество баллов	Уровень физической подготовленности	Период тренировки
Силовая выносливость			

Таблица основных параметров индивидуальной силовой тренировки

Параметры тренировки	Адаптационный период (низкий уровень подготовленности)		Подготовительный период (средний уровень подготовленности)		Тренировочный период (высокий уровень подготовленности)	
	Муж	Жен	Муж	Жен	Аэробная силовая тренир.	Силовая выносливость
Интенсивность от мах ЧСС	30%	30%	50%	50%	60 -80%	70-90%
Вес отягощения	50%	50%	60 - 70%	50-60%	50-60%	50-70%
Количество повторений	До 20	До 20	10-15	10-15	От 30 и более	От 5-12
Количество подходов	1-2	1-2	2-3	2-3	2-4	До отказа
Пауза между подходами	3-5 мин	3-5 мин	2-3 мин	2-3 мин	1-3 мин	10-30-60 сек
Кол-во мышечных групп за одну тренировку	2-3	2-3	2-3	2-3	1-3	1-3
Кол-во занятий в неделю	По 2	По 2	2-3	2-3	2-5	2-5
Виды работы	Региональный		Региональный		Локальный	
Темп выполнения	Спокойный		Спокойный		1 движение в секунду	

Приложение № 3 – План индивидуальной тренировки

План индивидуальной тренировки

Дни недели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Направленность тренировочных занятий ¹							
Продолжительность занятия в минутах							

¹ В процентах от общего времени занятия

Выявленный уровень развития силы находится на низком/среднем/высоком уровне (необходимое подчеркнуть), что соответствует адаптационному/подготовительному/тренировочному периоду (необходимое подчеркнуть) в связи с этим физическая нагрузка будет планироваться с учетом следующих параметров тренировки:

- интенсивность от максимального ЧСС - ...%;
- вес отягощения -%;
- количество повторений -раз;
- количество подходов -раз;
- пауза между подходами -сек/мин;
- количество мышечных групп за одну тренировку -;
- количество занятий в неделю -раз;
- виды работ -;
- темп выполнения -