ПЛАН

подготовки студентов физкультурного отделения

к участию в Региональном этапе Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» Республики Марий Эл – 2024

Конкурсанты		Наставники	Тренеры	Педагог - психолог
Фамилия, имя	Группа			
Акалов Даниил	3 ф	Жубрина Л.В.	Янцев И.М.	Яровикова С.Я.
Ожогин Михаил	3 ф	Григорьева Т.И.	Ефремов С.Г.	
Давыдов Данил	3 ф	Григорьев А.Е.	Мотовилов В.В.	
Гришагин Кирилл	3 ф	Трухина А.Ю.	Кузьминых С.А.	
Толстова Анна	3 ф	Садовина Л.А.	Садовина Л.А.	

График занятий подготовки к Чемпионату:

Вторник:

- участники вторую половину учебный дня занимаются подготовкой к чемпионату; имеют право не посещать (освобождаются) некоторые учебные занятия по расписанию;
- преподаватель—тренер чемпионата с учетом расписания работает с участниками над подготовкой к конкурсным испытаниям;

Четверг:

- вторая половина учебного дня.

День и время подготовительных занятий, содержание занятий может изменяться в зависимости от занятости педагогов и помещений, в связи с другими объективными обстоятельствами.

Каждое заседание имеет открытый характер. На заседании могут присутствовать желающие педагоги и студенты, наблюдать и заниматься вместе с участниками.

Требования компетенции (ТК) «Физическая культура, спорт и фитнес» определяют знания, умения, навыки и трудовые функции, которые лежат в основе наиболее актуальных требований работодателей отрасли. Целью соревнований по компетенции является демонстрация лучших практик и высокого уровня выполнения работы по соответствующей рабочей специальности или профессии. руководством являются подготовки Требования компетенции ДЛЯ конкурентоспособных, высококвалифицированных специалистов / рабочих и участия их в конкурсах профессионального мастерства. В соревнованиях по компетенции проверка знаний, умений, навыков и трудовых функций осуществляется посредством оценки выполнения практической работы. Требования компетенции разделены на четкие разделы с номерами и заголовками, каждому разделу назначен процент относительной важности, сумма которых составляет 100.

Конкурсные задания:

1. Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки.

Задание: разработка и проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с использованием новых видов оборудования. Время на выполнение модуля - 120 минут

2. Проведение занятий физической культурой и спортом.

Задание: Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (5-8 классов). **Время на выполнение модуля - 108 минут**

3. Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования.

Задание: Выполнение процедуры судейства игровых видов спорта. **Время на выполнение модуля - 90 минут**

4. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнестестирования

Задание: Проведение фитнес-тестирования по индивидуальному запросу

Описание задания: к Вам обратился клиент с просьбой определить его физическое состояние и составить для него программу корригирующей направленности для решения проблемы в определенном отделе опорно-двигательного аппарата. **Время на выполнение задания** — **270 минут.**

5. Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке.

Задание: Составление программы корригирующей направленности по индивидуальному запросу **Время на выполнение модуля - 23 минуты**

6. Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.

Задание: Разработка и проведение марафонов физкультурно-оздоровительной направленности **Время на выполнение модуля - 300 минут**

1. **План - график** (со 23 ноября 2023 года по 22 марта 2024 года)

№ п/п	Содержание работы	Период выполнения	Наставник/тренер		
	Подготовительная работа				
1.	Занятия по изучению правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования.	1 декабря – 12 декабря 2023 г.	Шашкова А.Ю. Мотовилов В.В. Янцев И.М. Григорьев А.Е.		
2.	Тренировки студентов 1, 2, 3, 4 курсов для презентации спортивного оборудования площадки по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» гостям юбилейного праздника «Колледжу — 60!»	30 октября – 15 ноября 2023 г.	Шашкова А.Ю.		
	Организ	вационная работа			
1.	Совещание наставников и тренеров компетенции Физическая культура, спорт и фитнес: - ознакомление с особенностями и содержанием подготовки студентов к участию в региональном чемпионате по профессиональному мастерству «Профессионалы» в 2024 г.; - ознакомление с конкурсными заданиями, общими подходами к их оценке, списком материалов и оборудования для выполнения заданий; - утверждение списка участников чемпионата.	23 ноября 2023 г. 27 декабря 2023 г. 16 января 2024 г.	Шашкова А.Ю.		
2.	Инструктаж с участниками чемпионата (конкурсантами, волонтерами)	27 ноября 2023 г.	Шашкова А.Ю.		
	VIII F Convenence necessarione del	16 января 2024 г.			

Модуль Б. Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки.

1.	Представление содержания задания участникам чемпионата. <i>Актуализация знаний и умений</i> по подготовке к демонстрации фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с использованием новых видов оборудования:	14, 19 декабря 2023 г.	Шашкова А.Ю. Жубрина Л.В. Григорьева Т.И. Григорьев А.Е. Трухина А.Ю. Ефремов С.Г.
	1. Подготовка для использования материалов и оборудования, необходимых для деятельности педагога 2. Формулирование цели и планируемых результатов учебно-тренировочного занятия, подготовка к предоставлению экспертам в электронном виде.	14 декабря 2023 г.	Шашкова А.Ю.
	3. Подготовка для использования оборудования, необходимого для организации деятельности обучающихся. Тренировочные занятия:	19 декабря 2023 г.	Жубрина Л.В. Григорьева Т.И. Григорьев А.Е. Трухина А.Ю. Ефремов С.Г.
	- по разработке и оформлению цели и планируемых результатов учебнотренировочного занятия,	19 декабря 2023 г.	
2.	- проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с использованием новых видов оборудования	14 февраля 2024 г.	
Мод	уль В. Проведение занятий физической куль	турой и спортом.	
1.	Представление содержания задания участникам чемпионата. Актуализация знаний и умений по подготовке к демонстрации фрагмента фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста: 1. Подготовка цели к предоставлению в распечатанном виде оценивающим экспертам. 2. Определение содержания занятия. 3. Разработка структуры и хода занятия и цели использования интерактивного и нового вида оборудования. 5. Подготовка материалов и оборудования, необходимых для деятельности конкурсанта. 6. Подготовка оборудования, необходимого для организации деятельности волонтеров.	25 января 2024 г.	Шашкова А.Ю. Жубрина Л.В. Григорьева Т.И. Григорьев А.Е. Трухина А.Ю. Ефремов С.Г.
2.	1. Проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста. 2. Демонстрация:	30 января – 1 февраля 2024 г.	Шашкова А.Ю. Жубрина Л.В. Григорьева Т.И. Григорьев А.Е. Трухина А.Ю.

	- умения вовлечь обучающихся в организацию занятия, организовать различные виды деятельности обучающихся, обратную связь с обучающимися в ходе занятия.		
	уль Г. Контроль выполнения правил вида гдельному виду спорта, спортивной дисциплі		
1.	Представление содержания задания участникам чемпионата. Актуализация знаний и умений по подготовке к выполнению процедуры судейства игровых видов спорта: 1. Ознакомление с правилами различных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, лапта, хоккей). 2. Ознакомление с жестами судьи различных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, лапта, хоккей). 3. Просмотр фрагментов спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, волейбол, баскетбол, гандбол, волейбол, баскетбол, гандбол, лапта, хоккей) с анализом действий судьи и игроков.	6 февраля 2024 г.	Шашкова А.Ю. Жубрина Л.В. Григорьева Т.И. Григорьев А.Е. Трухина А.Ю. Ефремов С.Г.
2.	Тренировочные занятия: -Заполнение шаблона по итогам просмотра фрагмента игры - анализ заполненного шаблона по просмотру фрагмента игры	8 февраля 2024 г. 13 - 15 февраля 2024 г.	Шашкова А.Ю. Жубрина Л.В. Григорьева Т.И. Григорьев А.Е. Трухина А.Ю. Ефремов С.Г.
	уль Д. Определение физического состоя ирования	ния населения с исп	ользованием методов фитнес-
1.	Представление содержания задания участникам чемпионата. Актуализация знаний и умений по проведению фитнестестирования по индивидуальному запросу: 1. Внесение в шаблон параметры физиологического состояния клиента и оценку ОДА; 2. Определить физическое состояние клиента и составить для него программу корригирующей направленности для решения проблемы в определенном отделе опорно-двигательного аппарата	20 февраля 2024 г.	Шашкова А.Ю. Ефремов С.Г. Садовина Л.А.
подг	Тренировочные занятия: 1. Демонстрация проведения запланированного перечня тестов по оценке отделов ОДА с клиентом. 2. Заполнение шаблонов по оценке ОДА 3. Форматирование фото и видео-документов в редакторе 4. Оформление программы корригирующих упражнений уль Е. Разработка планов и структуры трениотовке занимающегося на период реабилите	ационных мероприятий	. Проведение с занимающимися
трен 1.	ировочных занятий по общей физической и о Представление содержания задания	пециальной подготовке. 19 – 21 декабря 2023 г.	Шашкова А.Ю.
1.	участникам чемпионата. Актуализация знаний и умений по разработке и демонстрации программы корригирующей направленности по индивидуальному запросу:	15 21 декиорл 2025 1.	Ефремов С.Г. Садовина Л.А. Григорьева Т.И.

1. Определение проблемной зоны ОДА			
клиента.			
2. Описание корригирующей работы			
(график, нагрузки, питание).			
3. Демонстрация корригирующих			
упражнений			
Тренировочные занятия:			
1. Демонстрация программы	18 января 2024 г.	Шашкова А.Ю.	
корригирующей направленности по		Ефремов С.Г.	
индивидуальному запросу клиента		Садовина Л.А. Григорьева Т.И.	
2. Отработка алгоритма правильного		тригорыева т.н.	
общения с клиентом во время	23 января 2024 г.		
демонстрации программы			
корригирующей направленности по			
индивидуальному запросу клиента	фитиосом Рослидоми	а мороприятий но мотиронии	
Модуль Ж. Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации			
населения к занятиям фитнесом	19 – 21 февраля 2024 г.	Шашкова А.Ю.	
Представление содержания задания	19 – 21 февраля 2024 г.	ташкова А.Ю. Жубрина Л.В.	
участникам чемпионата. Актуализация		Григорьева Т.И.	
знаний и умений по разработке и		Григорьев А.Е.	
проведению марафонов физкультурно-		Трухина А.Ю.	
оздоровительной направленности		Ефремов С.Г.	
1. Определение целей марафона и аудитории			
2. Разработка первого дня марафона			
3. создать и опубликовать сайт с			
работающими вкладками, которые содержат			
информацию об особенностях марафона:			
структуре, содержании, ведущем (авторе) и			
выбор вариантов участия на полном курсе.			
Тренировочные занятия:			
1. Демонстрация видео первого, второго			
дня проведения марафона, видео визитки	26 февраля 2024 г.	Шашкова А.Ю.	
тренера		Жубрина Л.В.	
2. Оформление сайта (дизайн, структура,		Григорьева Т.И.	
содержание)	27 января 2024 г.	Григорьев А.Е.	
3. Наполнение сайта методическим		Трухина А.Ю. Ефремов С.Г.	
содержанием для проведения марафона физкультурно-		Ефремов С.1.	
оздоровительной направленности			