



Тарасов А.В.

**Методические рекомендации
по подготовке к промежуточной аттестации в
форме демонстрационного экзамена по
ПМ.01 Преподавание физической культуры по
основным общеобразовательным программам
МДК 01.01. Методика обучения предмету
«Физическая культура»
обучающихся по направлению подготовки
49.02.01 Физическая культура**

Тарасов А.В. Методические рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации в форме демонстрационного экзамена по ПМ.01 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам МДК 01.01. Методика обучения предмету «Физическая культура» обучающихся по направлению подготовки 49.02.01 Физическая культура – Нововаршавка: БПОУ ОО «ОКОТСиТ», 2021. – 22 с.

Методические рекомендации содержат описание процедуры проведения демонстрационного экзамена для обучающихся по специальности 49.02.01 Физическая культура, шаблоны учебных модулей, критерии оценивания модулей, методический материал в помощь обучающимся для правильного составления учебного занятия. Пособие снабжено картами описания подвижных игр, проведения аэробно-танцевальных, степ-фрагментов на учебном занятии, знакомит обучающихся с методами составления и разучивания танцевальных комбинаций

Данные рекомендации способствуют систематизации знаний обучающихся по изучаемой дисциплине, воспитанию организованности, дисциплинированности и самостоятельности.

Методическое пособие предназначено для обучающихся по направлению подготовки 49.02.01 Физическая культура.

Содержание

Введение	4
Раздел 1. Культура безопасного труда. Основы безопасного труда и эффективная организация рабочего места в соответствии со стандартами Ворлдскиллс и спецификацией стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	5
Раздел 2. Критерии оценки	6
Раздел 3. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам – разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс)	12
Литература	22

Введение

Демонстрационный экзамен по стандартам Ворлдскиллс – это форма государственной итоговой аттестации выпускников по программам среднего профессионального образования образовательных организаций высшего и среднего профессионального образования, которая предусматривает:

- моделирование реальных производственных условий для демонстрации выпускниками профессиональных умений и навыков;
- независимую экспертную оценку выполнения заданий демонстрационного экзамена, в том числе экспертами из числа представителей предприятий;
- определение уровня знаний, умений и навыков выпускников в соответствии с международными требованиями.

Демонстрационный экзамен по стандартам Ворлдскиллс Россия проводится с целью определения у студентов и выпускников уровня знаний, умений, навыков, позволяющих вести профессиональную деятельность в определенной сфере и (или) выполнять работу по конкретным профессии или специальности в соответствии со стандартами Ворлдскиллс Россия.

Включение формата демонстрационного экзамена в процедуру государственной итоговой аттестации обучающихся профессиональных образовательных организаций – это модель независимой оценки качества подготовки кадров, содействующая решению нескольких задач системы профессионального образования и рынка труда без проведения дополнительных процедур.

Выпускники, прошедшие аттестационные испытания в формате демонстрационного экзамена получают возможность:

- одновременно с подтверждением уровня освоения образовательной программы в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами подтвердить свою квалификацию в соответствии с требованиями международных стандартов Ворлдскиллс без прохождения дополнительных аттестационных испытаний;
- подтвердить свою квалификацию по отдельным профессиональным модулям, востребованным предприятиями-работодателями и получить предложение о трудоустройстве на этапе выпуска из образовательной организации;
- одновременно с получением диплома о среднем профессиональном образовании получить документ, подтверждающий уровень профессиональных компетенций в соответствии со стандартами Ворлдскиллс Россия – Паспорт компетенций (Skills Passport).

Все выпускники, прошедшие демонстрационный экзамен и получившие Паспорт компетенций вносятся в базу данных молодых профессионалов, доступ к которому предоставляется всем ведущим предприятиям-работодателям, признавшим формат демонстрационного экзамена, для осуществления поиска и подбора персонала.

Форма проведения экзамена – демонстрационный экзамен. Данная форма предполагает открытый характер сдачи экзамена и онлайн трансляцию процедуры проведения.

Проводится экзамен в специально подготовленных залах, с оборудованием совпадающим полностью или частично с требованиями Ворлдскиллс, оснащённых веб-камерой для трансляции демонстрационного экзамена. На выполнение задания по демонстрационному экзамену обучающемуся отводится не более трех дней.

Экзамен принимается независимой экспертной комиссией, формируемой образовательным учреждением самостоятельно, но включающим приглашенного эксперта Ворлдскиллс, направляемым по запросу ПОУ.

Раздел 1. Культура безопасного труда. Основы безопасного труда и эффективная организация рабочего места в соответствии со стандартами Ворлдскиллс и спецификацией стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Общие основы культуры безопасного поведения при организации рабочего места и пространства в рамках компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» и отдельных модулей

Наименование аспекта	Пояснение
Соответствие внешнего вида участника требованиям	- Спортивная форма застегнута на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию) - Футболка (майка, поло) заправлена в спортивные брюки - Отсутствуют свисающих концов одежды (в том числе завязки и шнурки) - Отсутствуют на одежде булавки, иголки; в карманах одежды отсутствуют острые и бьющиеся предметы - Отсутствует бейдж на момент демонстрации КЗ - Волосы убраны в хвост, пучок или косу так, чтобы не закрывать отдельные части тела
Целесообразность расстановки субъектов	Участник и волонтеры должны находиться на безопасном расстоянии (отсутствуют не санкционированные касания и столкновения) друг от друга в соответствии с заданной амплитудой
Целесообразность размещения инвентаря	До начала демонстрации КЗ участник должен определить место нахождения инвентаря необходимого для работы. Главные принципы целесообразности: - в зоне демонстрации отсутствует неиспользуемый инвентарь - расположение инвентаря, приготовленного для демонстрации КЗ, не вызывает запинаний, заступов и перешагиваний через него - расстановка инвентаря позволяет всем волонтерам видеть демонстрацию упражнений участником на протяжении всего КЗ - расстановка инвентаря учитывает его специфику и обеспечивает его безопасное нахождение в зоне демонстрации на протяжении всего КЗ
Соблюдение правил ТБ и ОТ	- на одного волонтера должно приходиться не менее 4 м² площади зоны для демонстрации задания - солнечный свет не должен светить волонтерам в глаза - при выполнении упражнений в И.П. лежа (на спине, на животе), а также И.П. в упоре на коленях необходимо использовать гимнастические коврики или маты. При использовании гимнастических ковриков запрещено заступать на их поверхность в обуви - при работе с интерактивной доской волонтеры должны располагаться к ней лицом (максимальное угол отклонение волонтеров от центра 45°) на расстоянии не менее 2 м от интерактивной доски - не допускается приносить на площадку продукты питания - недопустимы следующие способы использования оборудования из ИЛ и Toolbox: прямой контакт с лицом или слизистыми оболочками в процессе демонстрации упражнений

Раздел 2. Критерии оценки

Данные критерии оценки, применяемые для проведения оценочных процедур во время чемпионата WorldSkills Russia – молодые профессионалы используются при осуществлении оценочных процедур демонстрационного экзамена. Позволяют детально и точно подготовиться к выполнению тематических модулей, выполнить требования по соблюдению правил охраны труда, внешнего вида обучающегося.

	Критерии оценивания	Оценка	Дополнительное описание аспекта (Obj или Subj)
О	Использование гарнитуры		
О	Представление экспертам документации в распечатанном виде в соответствии с представленным алгоритмом до начала демонстрации КЗ (учитывается количество переданных экземпляров)		в случае обнуления данного аспекта, последующие аспекты связанные с печатными материалами не оцениваются (O14, O15)
О	Выполнение требований к внешнему виду участника (спортивная форма застегнута на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию, застегнуты карманы спортивных брюк); футболка (майка, поло) заправлена в спортивные брюки; отсутствуют свисающие концы одежды (в том числе завязки и шнурки) и булавки, иголки на одежде, а так же острые и бьющиеся предметы		
О	Отсутствует бейдж на момент демонстрации КЗ		
О	Волосы у волонтера и участника убраны в хвост, пучок или косу так, чтобы не закрывать отдельные части тела, ногти коротко острижены		
О	Выполнение контроля внешнего вида волонтеров, отсутствия посторонних предметов в соответствии с инструкцией по ТБ и ОТ (производится во время подготовки площадки к демонстрации КЗ)		
О	Подача вербальных команд к началу демонстрации фрагмента		
О	Сообщение образовательной задачи фрагмента учебного занятия занимающимся		Фиксируется факт сообщения задачи, правильность формулировки которой оценивается только на бумажном носителе
О	Сообщение оздоровительной задачи фрагмента учебного занятия занимающимся		Фиксируется факт сообщения задачи, правильность формулировки которой оценивается только на бумажном носителе
О	Сообщение воспитательной задачи фрагмента учебного занятия занимающимся		Фиксируется факт сообщения задачи, правильность формулировки которой оценивается только на бумажном носителе
О	Демонстрация участником ИП для всех упражнений		Если в процессе демонстрации хотя бы 1 упражнение не имеет демонстрации ИП, данный аспект обнуляется
О	Демонстрация участником всех двигательных действий		
О	Демонстрируемая амплитуда двигательного действия обеспечивает правильное выполнение всех упражнений		
О	Соблюдение принципа методической стройности "от простого к сложному"		
О	Соответствие последовательности демонстрируемых физических упражнений,		Любое изменение порядка упражнений, их уменьшение или увеличение (не связанное с корректировкой), которое не

	записям в плане-конспекте фрагмента учебного занятия		было заранее описано в плане-конспекте ведет к обнулению данного аспекта
О	Реализация хотя бы 1 запланированной корректировки		
О	Использование фронтальной /круговой формы организации деятельности учащихся в соответствии с задачами фрагмента учебного занятия		
О	Использование посменной/ попеременной формы организации деятельности учащихся в соответствии с задачами фрагмента учебного занятия		
О	Использование поточной формы организации деятельности учащихся в соответствии с задачами фрагмента учебного занятия		
О	Подача вербальных/звуковых команд к началу выполнения упражнения		Аспект подлежит обнулению, если при подаче команд не учитывается специфика раздела программы
О	Подача вербальных/звуковых команд к окончанию выполнения каждого упражнения		Аспект подлежит обнулению, если при подаче команд не учитывается специфика раздела программы
О	Использование вербальных приемов для названия каждого упражнения		
О	Использование вербальных приемов для описания техники выполнения упражнения		Оценивается факт наличия
О	Использование вербальных приемов для описания часто повторяющихся ошибок		Оценивается факт наличия
О	Использование вербальных приемов для описания мышечных ощущений и дыхания		Оценивается факт наличия
О	Использование невербальных приемов для демонстрации и.п. каждого упражнения		
О	Использование невербальных приемов для демонстрации техники выполнения каждого упражнения		
О	Использование невербальных приемов при исправлении часто повторяющихся ошибок		
О	Использование метода "показ спиной к занимающимся" в процессе демонстрации задания		
О	Использование метода "показ боком к занимающимся" в процессе демонстрации задания		
О	Использование метода "показ лицом к занимающимся" в процессе демонстрации задания		
О	Оказание вербальной помощи при индивидуальном исправлении ошибок в технике выполнения упражнений на протяжении всей демонстрации КЗ для достижения правильности двигательных действий		
О	Оказание вербальной помощи при групповом исправлении ошибок в технике выполнения упражнений на протяжении всей демонстрации КЗ для достижения правильности двигательных действий		
О	Оказание невербальной помощи при индивидуальном исправлении ошибок в технике выполнения упражнений на протяжении всей демонстрации КЗ для достижения правильности двигательных действий		
О	Осуществление контроля за дозировкой нагрузки с помощью секундомера		
О	Осуществление контроля за дозировкой нагрузки с помощью количества/интенсивности выполняемых упражнений		

О	Осуществление контроля за дозировкой нагрузки при соблюдении правила симметрии		
О	Использование варианта увеличения/уменьшения нагрузки за счет изменения ИП		
О	Использование варианта увеличения/уменьшения нагрузки за счет изменения амплитуды движения		
О	Использование варианта увеличения/уменьшения нагрузки за счет изменения количества повторов		
О	Применение профессиональной терминологии при описании ИП упражнений (в соответствии с гимнастической терминологией)		1 ошибка влечет вычет баллов
О	Применение профессиональной терминологии при обозначении названия упражнений		1 ошибка влечет вычет баллов
О	Применение профессиональной терминологии при описании каждого упражнения		1 ошибка влечет вычет баллов
О	Применение профессиональной терминологии при подаче распоряжений / команд / указаний для построения и перестроения занимающихся		1 ошибка влечет вычет баллов
О	Применение профессиональной терминологии при подаче команд на начало выполнения упражнения и его окончание		1 ошибка влечет вычет баллов
О	Применение профессиональной терминологии при обозначении частей тела		1 ошибка влечет вычет баллов
О	Целесообразность расстановки субъектов в процессе демонстрации двигательных действий участником		все волонтеры должны видеть участника без дополнительных перемещений; солнечный свет не светит волонтерам в глаза
О	Целесообразность расстановки субъектов на безопасное расстояние согласно правилам ТБ и ОТ при выполнении двигательных действий волонтерами		все волонтеры должны располагаться на безопасном расстоянии друг от друга (не менее 3м ² на одного человека)
О	Соблюдение санитарных норм при проведении фрагмента учебного занятия		солнечный свет не светит волонтерам в глаза; при выполнении упражнений в И.П. лежа (на спине, на животе), а также И.П. в упоре стоя на коленях использованы гимнастические коврики или маты; отсутствует заступ (участником или волонтером) на гимнастический коврик в обуви
О	Демонстрация заданий в пределах демонстрационной зоны, отсутствие сознательного выхода за пределы площадки		инвентарь расположен в пределах демонстрационной зоны так, что нет необходимости волонтеру и участнику выходить за ее пределы. Неосознанным выходом считается только необходимость вернуть инвентарь (мяч) в демонстрационную зону
О	Подача вербальных команд к окончанию демонстрации фрагмента		
О	Соблюдение временного регламента КЗ		аспект обнуляется если участник затратил на демонстрацию КЗ менее 10 мин.48 сек. или превысил лимит 12 мин.
О	Приведение площадки в порядок после демонстрации конкурсного задания		(аккуратное возвращение используемого в ходе демонстрации конкурсного задания инвентаря на исходное место, руководство волонтерами или самостоятельная деятельность по уборке площадки; закрытие ранее открытых программ или мультимедийного контента на интерактивной доске); разметка нанесенная на площадку (мел, скотч) должна быть удалена.
О	Показатель моторной плотности		65% и более - 0,5 51-64,9% - 0,30 50,9% и менее - 0,0

О	Оформление печатного материала в соответствии с требованиями: тип шрифта - Times New Roman; межстрочный интервал 1,0; Размер шрифта (кегель) – 12; Текст выравнивается по ширине		требования к оформлению печатных материалов не соблюдены (все, что представлено экспертам на бумажном носителе не подлежит дальнейшей оценке)
J	Целесообразность инструктажа по ТБ (отражающий специфику конкурсного задания)		
		0	Инструктаж по ТБ сообщаемый аудитории отсутствует
		1	Инструктаж по ТБ носит формальный характер и затрагивает общие моменты внешнего вида (снять цепочки, кольца, завязать шнуры и т.п.)
		2	Инструктаж по ТБ сообщается перед началом и/или в процессе демонстрации задания, но не носит постоянный характер (напоминания по соблюдению ТБ на протяжении всей демонстрации КЗ отсутствуют)
		3	Инструктаж по ТБ проводится в начале и в процессе демонстрации задания, обеспечивая безопасность выполнения движений на протяжении всей демонстрации КЗ
J	Соответствие формулировки цели методическим требованиям и 30% изменений		
		0	цель не сформулирована на бумажном носителе
		1	цель сформулирована не корректно (допущены орфографические ошибки, окончания не согласованы в роде, числе и/или падеже) или не учтены 30 % изменений
		2	цель сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже) без учета 30 % изменений
		3	цель сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже) с учетом 30 % изменений
J	Формулировка образовательной задачи согласно методическим требованиям, в соответствии с целью и учётом 30 % изменений		
		0	задача не сформулирована или сформулирована не корректно (допущены орфографические ошибки, окончания не согласованы в роде, числе и/или падеже)
		1	задача сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), но не соответствует цели
		2	задача сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), соответствует цели, но не учтены 30 % изменений
		3	задача сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), соответствует цели и учтены 30 % изменений
J	Формулировка оздоровительной задачи согласно методическим требованиям, в соответствии с целью и учётом 30 % изменений		

		0	задача не сформулирована или сформулирована не корректно (допущены орфографические ошибки, окончания не согласованы в роде, числе и/или падеже)
		1	задача сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), но не соответствует цели
		2	задача сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), соответствует цели, но не учтены 30 % изменений
		3	задача сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), соответствует цели и учтены 30 % изменений
J	Формулировка воспитательной задачи согласно методическим требованиям, в соответствии с целью и учётом 30 % изменений		
		0	задача не сформулирована или сформулирована не корректно (допущены орфографические ошибки, окончания не согласованы в роде, числе и/или падеже)
		1	задача сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), но не соответствует цели
		2	задача сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), соответствует цели, но не учтены 30 % изменений
		3	задача сформулирована корректно (отсутствуют орфографические ошибки, окончания согласованы в роде, числе и падеже), соответствует цели и учтены 30 % изменений
J	Соответствие содержания фрагмента учебного занятия поставленным задачам		
		0	если один из аспектов J3, J4, J5 имеет 0, 1 или 2 балла
		1	если одна из задач соответствует содержанию фрагмента учебного занятия
		2	если две задачи соответствуют содержанию фрагмента учебного занятия
		3	если три задачи соответствуют содержанию фрагмента учебного занятия
J	Реализация поставленных задач фрагмента учебного занятия		
		0	Если в критерии J6 стоит 0
		1	Если решена только 1 задача
		2	Если решены только 2 задачи
		3	Если решены все 3 задачи
J	Жесты и мимика		
		0	выступление сопровождается ощущением скованности и неуверенности
		1	выступление выглядит уверенно, но монотонно
		2	выступление сопровождается уместными жестами и мимикой и способствует

			проявлению личностных качеств участника и достижению цели
		3	выступление сопровождается жестами и мимикой, способствующими проявлению личностных качеств участника и вызывающими желание приобщиться к практическому достижению цели урока
J	Голос		
		0	Сила, высота и темп голоса не передают личностных и профессиональных качеств, не создают аудиальный образ педагога
		1	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной теме, не создавая целостный аудиальный образ педагога
		2	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной теме для поддержания интереса аудитории и создания аудиального образа педагога
		3	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной теме для поддержания интереса аудитории на протяжении всего выступления, создавая аудиальный образ педагога и желание продолжать посещать его уроки
J	Логическая завершенность фрагмента		
		0	Если участник не уложился в отведенное время на демонстрацию КЗ
		1	Логическое завершение фрагмента занятия с точки зрения симметричности нагрузки, дозирования нагрузки и постановки правильной техники; краткое подведение итогов.
		2	Логическое завершение фрагмента занятия с точки зрения симметричности нагрузки, дозирования нагрузки и постановки правильной техники; краткое подведение итогов; психоэмоциональная завершенность (похвала, выделение положительных аспектов в работе волонтеров).
		3	Логическое завершение фрагмента занятия с точки зрения симметричности нагрузки. дозирования нагрузки и постановки правильной техники; краткое подведение итогов; психоэмоциональная завершенность (похвала, выделение положительных аспектов в работе волонтеров), наличие рекомендаций, наставлений.

Раздел 3. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам – разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс)

Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс)

Цель: продемонстрировать умение составлять план-конспект и проводить фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс).

Описание объекта: план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре и его проведение.

Лимит времени на выполнение задания: 120 минут.

Лимит времени на подготовку площадки, знакомство и подготовку волонтеров, предоставление документации экспертам: 2 минуты (*произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров и спортивного инвентаря и оборудования по необходимости*)

Лимит времени на представление задания: 12 минут.

Алгоритм выполнения задания:

1. Разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы и возрастной группы обучающихся в соответствии с заданным шаблоном. Подготовить его на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (4 экземпляра)
2. Подобрать инвентарь и музыкальное сопровождение (по необходимости с использованием программы Audacity) для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.
3. Отрепетировать выполнение задания без привлечения волонтеров.
4. Сообщить экспертам о завершении работы и готовности продемонстрировать фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.

Задание. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс).

Шаблон №1

План-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс) для очного формата

Ф.И.О. участника

Раздел:

Класс:

Цель:

Образовательная задача:

Оздоровительная задача:

Воспитательная задача:

Инвентарь и оборудование:

Содержание фрагмента основной части учебного занятия	Оборудование	Дозировка	Корректировка содержания / дозировки	Организационно-методические указания
1. Построение класса.				
2. Средства решения поставленных задач (последовательность упражнений):				
2.1.				
2.2.				
2.3....				

Шаблоны для постановки задач фрагмента учебного занятия

Образовательная задача:

Совершенствовать у обучающихся(указать класс) технику выполнения(указать конкретное двигательное действие) посредством (с помощью/через) (указать вид упражнений).
..... по разделу..... (указать раздел и вид раздела по необходимости).

Оздоровительная задача:

Развивать обучающихся (указать класс) (указать двигательную способность) посредством (с помощью/через)..... (указать вид упражнений/инвентарь по разделу(указать раздел и вид раздела по необходимости).

Укреплять у обучающихся (указать класс)..... (указать систему организма/мышечную группу) посредством (с помощью/ через).....(указать вид упражнений/инвентарь) по разделу..... (указать раздел и вид раздела по необходимости).

Воспитательная задача:

Воспитывать у обучающихся..... (указать класс) (указать двигательную способность) посредством (с помощью/через)..... (указать средство) по разделу (указать раздел и вид раздела по необходимости).

Двигательные действия

1. развивать координационные способности
2. развивать силовые способности
3. развивать гибкость; развивать координационные способности
4. развивать гибкость; развивать скоростно-силовые способности
5. развивать координационные способности; развивать скоростно-силовые способности
6. развивать координационные способности; развивать скоростные способности
7. развивать силовые способности; развивать гибкость
8. развивать скоростные способности; развивать силовые способности
9. развивать координационные способности; развивать силовые способности
10. развивать скоростные способности; развивать гибкость
11. развивать скоростные способности; развивать скоростно-силовые способности

Технические элементы

1. кувырка вперед
2. кувырка назад
3. стойке на лопатках
4. стойке на голове и руках
5. стойке на руках
6. «Мост»
7. переворот боком «Колесо»
8. технику низкого старта
9. технику бега по прямой дистанции
10. технику прыжка в высоту способом «Перешагивание»
11. технику прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»
12. технику метания гранаты
13. технику передачи мяча двумя руками сверху (волейбол)
14. технику обучения нижней прямой подаче (волейбол)
15. технику обучения верхней прямой подаче (волейбол)
16. технику передачи мяча двумя руками снизу (волейбол)
17. технику прямого нападающего удара (волейбол)
18. технику приёма «Блокирование» (волейбол)
19. технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (баскетбол)
20. технику передачи мяча двумя руками от груди в движении (баскетбол)
21. технику передачи мяча одной рукой от плеча на месте (баскетбол)
22. технику передачи мяча одной рукой от плеча в движении (баскетбол)
23. технику броска мяча одной рукой от головы с места (баскетбол)
24. технику броска одной рукой сверху от плеча после ведения мяча (баскетбол)
25. технику ведения мяча на месте (баскетбол)
26. технику ведения мяча в движении (баскетбол)
27. технику броска мяча одной рукой от головы с места (баскетбол)
28. технику броска одной рукой сверху после вышагивания (баскетбол)
29. технику поворотов на месте (баскетбол)
30. технику поворотов в движении (баскетбол)
31. технику остановки двумя шагами (баскетбол)
32. технику попеременно двухшажного классического хода (лыжи)
33. технику подъёма «ёлочкой» (лыжи)
34. технику подъёма «лесенкой» (лыжи)
35. технику торможения «плугом» (лыжи)

- 36. технику торможения «упором» (лыжи)
- 37. технику поворота переступанием на месте (лыжи)
- 38. технику поворота переступанием в движении (лыжи)
- 39. технику поворота «плугом» (лыжи)

Техника безопасности перед началом выполнения фрагмента учебного занятия

Спортивная форма застегнута на все пуговицы (завязаны завязки, шнурки, застегнута молния, застегнуты карманы спортивных брюк), отсутствуют свисающие концы одежды

Футболка (майка, поло) заправлена в спортивные брюки (лосины).

Карта описания подвижной игры (Эстафета)

Педагогическая задача	Развитие скорости передвижений и координации
Подготовка к проведению	Построение в колонну по два, на линии старта. Первые и вторые номера в колоннах принимают положение «гусеницы»- второй кладёт левую руку на левое плечо первого, а правой поддерживает голеностоп его ноги, согнутой в коленном суставе.
Содержание	По сигналу водящего первая пара игроков в каждой колонне, начинает продвижение вперед, прыгая на одной ноге и сохраняя равновесие. Как только второй номер пересекает линию финиша, в игру вступает следующая пара игроков. Выигрывает команда, игроки которой быстрее пересекут линию финиша
Правила	Во время продвижения игроки должны сохранять положение «гусеницы»
Варианты	1. И.П.- стоя в затылок друг другу, руки на плечах впереди стоящего. Продвижение всей командой одновременно, прыжками на двух ногах. 2. И.П.- полуприсед, руки на плечи впереди стоящего, продвижение двойками в полуприседе.

Карта описания подвижной игры (Акробатика)

Педагогическая задача	1. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед 2. Развивать координационные способности и скоростно-силовые способности
Подготовка к проведению	Каждая команда строится в колонну по одному, на линии старта.
Содержание	По сигналу водящего стоящий в колонне первым добегают до линии финиша, выполняет кувырок вперед из положения упор присев, возвращается бегом и передает эстафету впереди стоящему, а сам становится в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой правильнее выполняют кувырок вперед и пересекут линию финиша
Правила	Передача эстафеты должна осуществляться строго на линии старта. Сохранение плотной группировки при выполнении кувырка вперед.
Варианты	1. И.П.- в колонне по одному, спиной к стартовой линии. 2. И.П.- сед, спиной к стартовой линии, в колонне по одному

Карта описания подвижной игры (Спортивные игры)

Педагогическая задача	1.Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками на месте 2.Развивать координационные способности и скоростно-силовые способности
Подготовка к проведению	Каждая команда строится в колонну по одному, на линии старта. Напортив каждой команды на расстоянии 2 метров, стоит капитан, лицом к команде, держа в руках мяч
Содержание	По сигналу водящего капитан должен выполнить передачу мяча первому стоящему в своей колонне, тот кто принимал мяч, должен выполнить обратную передачу мяча капитану и сесть. Выигрывает команда, игроки которой правильнее и быстрее выполняют передачу мяча от груди двумя руками.

Правила	Выполнять передачу мяча каждому игроку своей команды. Выполнять точную и правильную передачу мяча.
Варианты	1.И.П.- стоя над скамейкой в колонну по одному, после передачи мяча, садиться на скамью 2.И.П.- широкая стойка, после передачи мяча капитану выполнить сед ногу врозь.

Проведение аэробно-танцевального фрагмента

Маршевые шаги		Приставные шаги	
Простые шаги Simple	<u>March</u> - “ M “ Basic step - “B” V step - “V” Mambo - “Mb” Pivot - “Pt” Box step - “Bs” Step-cross - “Sc” Zorba - “Zo” Kick ball Change - “Kbc”	Step Touch - “ ST “ Knee up - “ Ku “ Curl - “ Cu “ Kick - “ K “ Lift side - “ LS “ Pony - “ Po “ Scoop - “ Sco “ Open Step (Step out)- “Os”, “S out “ Toe touch (Heel touch) - “Tt” (“Ht”) Lunge - “ L “	
	4 счет Запрещенные движения: Tap step Lift back		
Шаги со сменной ноги Alternative(Alt)	x + chachacha - “x ccc” x + lift - “x lift”	Grapevine - “ Gv “ Double step touch - “ 2ST “ Chasse mambo front - “ C.mb f “ Chasse mambo back - “ C. mb b “ Repeat (2) - “ Re2 “ Superman - “ Su “	

X – любой маршевый шаг

Power – добавление прыжков, подскоков

Перемещения – вперед – назад, вправо – влево, в диагональ

Составление комбинаций классической аэробики

Блок 1	Базовый шаг	M	St	St	M	St	St	St	St
	Вариации	V	Gv	DbSt	Mb	ChMb	Cu	Po	Ku
	Прыжки и подскоки	* 2	↑	↓			↻	↻	
	Направления								
Блок 2	Базовый шаг	M	St	St	St	St	M	M	St
	Вариации	E.W. + Lift Ku(2)	Sc	Su	Su	Gv	Pt	Zo	Re2Cu
	Прыжки и подскоки		↑	↓	↓	hop-3			
	Направления								
Блок 3	Базовый шаг	M	St	St	St	St	St	St	St
	Вариации	V+ccc	Cu	S out	LS	Gv	Gv	Gv	Gv
	Прыжки и подскоки	3, 4				Hop-3	Hop-3	Hop-3	Hop3
	Направления		↑	↓		→	↑	←	↓
Хореография рук			○	○	○	○	○	○	○

Проведение степ фрагмента

Простые шаги (simple)		Шаги со сменой ноги (alternative)	
Шаги на 4 счета	<u>Basic step</u> "B" V Step "V" Step-cross "Sc" Mambo "Mb" Pivot "Pt" Reverse-turn "Rt"	<u>Запрещенные шаги</u>  "Tap up-Tap down"- "TuTd" Lift – Chachacha-"Lift-ccc"	Knee up "Ku" Curl "Cu" Kick "K" Lift side "LS" Tap-Up "Tu" Touch Side "TS" Chassé "Ch" Pony "Po" шоссе + mambo back через шаг "Ch(ov)" X – Chachacha "x-ccc" <u>Запрещенные шаги</u>  Tap Down Turn step Over the top A Step
	<u>Double basic</u> "BB" Lunge "Lu" T Step "T" Z Step "Z"		

Методы составления и разучивания комбинаций

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
I. 30 мин	Ознакомление с различными методами составления и разучивания комбинаций и этапами освоения движения. 1. Линейный метод: - суть метода; - схематическая запись. 2. Этапы освоения движения.	1. Рассказать о сути линейного метода. Объяснить, в каких случаях и почему он используется (в уроках для начинающих). Обратить внимание на то, что маршевые шаги нужно разучивать с обеих ног. Рассказать о способах перехода на другую ногу. Научить схематично записывать этот метод (обозначается знаком /) Пример: / Mb - 8 / V - 8 / ST - 8 / GV - 8 Особенности линейного метода: -отсутствие хореографии -время выполнения каждого элемента не лимитировано -отсутствие взаимосвязи между элементами (за исключением учета инерции на переходах) -сохранение правила усложнения элемента в соответствии с этапами освоения движения) 2. Освоение аэробного движения делится на четыре этапа: А) базовое движение ног; Б) модификация движения ног; В) добавление движений рук и верхней части туловища; Г) изменение направления движения Использование данных этапов зависит от задач урока, возможно пропускать некоторые этапы, но нельзя менять их местами. Пример: Элемент – Vstep 8, Power движения на счеты 1,2 и 5, 6 – двойной темп, Движения рук – вверх на счет 1, 2 и 5, 6, вниз на счет 3, 4 и 7, 8 – одновременно обеими руками. Смена направления: на счет 3, 4 – спиной к основному направлению, на 7, 8 – лицом к основному направлению. 1 этап: - Марш - V-step 2 этап: Двойной темп ногами на счет 1 и 2. 3 этап: Добавление подъема рук вверх на счет 1 и 2, 3 и 4 вниз вдоль туловища; 4 этап: Смена направления на счет 3, 4 поворот на 180 гр. – спиной, на счет 7 и 8 поворот на 180 гр. – лицом к основному направлению.
	3. Метод пирамиды - суть метода; - схематическая запись.	Рассказать о сути метода. Объяснить, в каких случаях и почему он используется (лучше подходит для составления комбинаций из шагов «Step Touch»). Научить схематической записи метода (обозначается знаком ▲). Пример: / OS – 4 / GV – 4 ▲ 8 OS- 32, 8 GV- 32 ▲ 4 OS– 16, 4 GV– 16 ▲ 2 OS– 8, 2GV– 8 ▲ OS– 4, GV– 4

		Учебные ситуации в которых рекомендуется использование данного метода: - группа начинающих - незнакомая группа (замена основного инструктора) Особенности метода: - использование линейного метода - возможность многократного повторения шагов.
	4. Метод добавления (сложения) - суть метода; - схематическая запись.	Рассказать о сути метода. Объяснить, в каких случаях и почему он используется (Комбинация элементов меняет ногу). Научить схематической записи метода (обозначается знаком +). Пример: / ChMb- 4 / Pt – 4 + ChMb, Pt - 8 / Mb-4 + ChMb, Pt, Mb, Mb - 16 / V – 4 + ChMb, Pt, Mb, V – 16 Особенности метода: - Третий элемент при добавлении повторяется дважды для сохранения музыкальной фразы; - Односторонние шаги после перехода на другую ногу требуют повторения для равномерной биомеханической нагрузки на тело; - Разучивание комбинации сразу на правую и левую ногу; - Для начинающих занимающихся доступное повторение и удержание предшествующих элементов комбинации.
	5. Метод соединения - суть метода; - схематическая запись.	Рассказать о сути метода. Объяснить, в каких случаях и почему он используется. Научить схематической записи метода (обозначается знаком L). Пример: / ChMb – 4 / Mb – 4 + ChMb, Mb – 8 (Altern.) / St – 4 / RCu – 4 + St, RCu – 8 (Altern.) L ChMb, Mb, St, RCu – 16 Особенности метода: - элементы после разучивания линейным способом складываются парами методом добавления (+); - каждая пара в финальной комбинации меняет ногу или не меняет ведущую ногу, чтобы в конце получилась простая комбинация без перемены ног; - данный метод используется для построения комбинаций с перемещением по залу.

II. 90 мин	Практическое применение методов 1. Линейный метод - демонстрация; - отработка на практике.	Продemonстрировать линейный метод на разобранном примере. Разделить занимающихся на группы по 5-6 человек. Участники каждой группы поочередно обучают свою подгруппу шагам (не более пяти минут) линейным методом. Проследить за обязательной сменой ноги для разучивания маршевых шагов, использованием как можно большего количества шагов.
	2. Метод пирамиды - демонстрация; - отработка на практике.	Продemonстрировать метод пирамиды на разобранном примере. Работа в группах. Участники составляют комбинации и поочередно разучивают их со своей группой (не более 5 мин). Метод пирамиды должен быть удобен для комбинации.
	3. Метод добавления - демонстрация; - отработка на практике.	Продemonстрировать метод добавления на разобранном примере. Работа в группах. Участники составляют комбинации (5 мин) и поочередно разучивают их со своей группой (не более 5 мин). Метод добавления должен быть удобен для комбинации.
	4. Метод соединения - демонстрация; - отработка на практике.	Продemonстрировать метод соединения на разобранном примере. Работа в группах. Участники составляют комбинации (5 мин) и поочередно разучивают их со своей группой (не более 5 мин). Метод соединения должен быть удобен для комбинации.
III. 10 мин	Подведение итогов. Ответы на вопросы	Разобрать основные ошибки. Задать вопросы по теме. Ответить на возникшие вопросы занимающихся.

Литература

1. Иванова М.А., Дябденкова Ю.Ю.- Методические рекомендации «Промежуточная аттестация по профессиональному модулю в форме демонстрационного экзамена, с учетом требований Ворлдскиллс» - Санкт-Петербург, 2018. 41с.
2. Программа повышения квалификации преподавателей (мастеров производственного обучения) – «Практика и методика реализации образовательных программ среднего профессионального образования с учетом спецификации стандартов Ворлдскиллс» - Тольяти, 141 с.