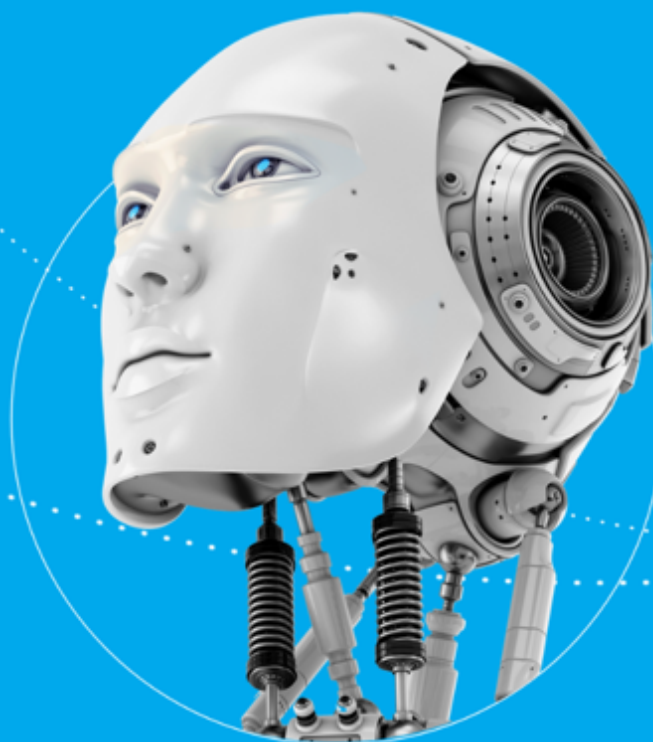


БИЛЕТ • В
БУДУЩЕЕ


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 bilet@worldskills.ru

Паспорт программы

Компетенция	Физическая культура, спорт и фитнес
Уровень	Мини-проба try-a-skill
Формат проведения	Очный
Время проведения	30 минут
Максимальное количество участников	8 человек
Возрастная категория участников	6-11 класс
Доступность для участников с инвалидностью и ОВЗ	Доступно
Допустимая нозологическая группа/ группы	Общие заболевания (нарушение дыхательной системы, пищеварительной, эндокринной систем, сердечно-сосудистой системы и т.д.) , Нарушение опорно-двигательного аппарата (НОДА)
Необходимые специальные условия	Специальные условия для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (преимущественно нижние конечности) <ul style="list-style-type: none">• В организации должны быть созданы надлежащие материально-технические условия, обеспечивающие возможность для беспрепятственного доступа детей в здания и помещения организации и их пребывания и участия в мероприятии (включая пандусы, специальные лифты, санузлы, специально оборудованные учебные места с регулируруемыми партами и т.д.).• На каждом мероприятии после 20 минут занятий рекомендовано проводить 5-минутную физкульт-паузу с включением лечебно-коррекционных мероприятий• Обязательным условием является соблюдение индивидуального ортопедического режима, для каждого обучающегося с двигательной патологией.

- При нарушении работы верхних конечностей предусматривается наличие специализированных адаптированных устройств: альтернативная клавиатура, клавиатура с накладкой (ДЦП), клавиатура Аккорд, сенсорная клавиатура, выносная кнопка, клавиатура с большими кнопками и с разделяющей клавиши накладкой, компьютерный роллер, головная компьютерная мышь, утяжелители-браслеты от 0,5 до 1,85 кг, специализированные ручки с утяжелениями против тремора и т.д.

Возможность проведения пробы в смешанных (инклюзивных) группах

Возможно одновременное участие детей с инвалидностью и ОВЗ и детей без инвалидности

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.

Для достижения поставленной цели направленной на снижение, поддержание или набор массы не всегда бывает достаточно только лишь рекомендовать своим клиентам заниматься физическими упражнениями. Важно помнить о том, что «Мы есть то, что мы едим». Если основывать тренировочный процесс только на введение определенного уровня двигательной активности, но продолжать есть все подряд, то поставленная клиентам цель будет практически не достижима. Поэтому важно помнить и о правильном питании.

Правильно питаться необходимо каждому живому существу. Извне мы получаем все необходимые вещества, дисбаланс которых может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Количество всех веществ сильно варьирует в зависимости от возраста, пола и даже образа жизни. Чтобы составить рацион правильного питания, нужно учитывать все свои особенности. Не существует универсального меню, как и не бывает одинаковых людей. Например, стандартное меню не подойдет человеку с непереносимостью глютена, так как содержит его. Сначала нужно установить, какие ограничения могут накладываться индивидуальные заболевания, и, соблюдая их, корректировать меню лично для себя.

Поэтому специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса должен быть готов к составлению рекомендаций по сбалансированному питанию своего клиента, в чем ему могут помочь «умные часы».

Постановка задания

- *Общая формулировка задания в рамках пробы*

Задание: произвести и анализ своего рациона за последние три дня с использованием умного браслета и составить рацион правильного (сбалансированного) питания на один день с учетом выбранной цели.

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

Продукт деятельности: составленный рацион сбалансированного питания с учетом достижения выбранной цели.

Выполнение задания

Алгоритм выполнения задания:

1. Откройте приложение Onetrak на планшете/смартфоне/компьютере.
2. Заполните медицинскую карточку и выберите одну из предложенных целей, которую считаете приоритетной для себя (снижение / поддержание / набор веса).
3. Внесите в раздел потребляемые калории рацион своего питания за последние три дня, учитывая 4 приема пищи (завтрак, обед, перекус и ужин). Если какого-либо приема пищи в определённый день не случилось, оставить его пустым.
4. Посмотрите отчет о потребляемых белках, жирах и углеводах (далее БЖУ), сравните их с таблицами нормы. Сделайте выводы.
5. Учитывая нормы потребления БЖУ с учетом вашей цели, составьте, используя автоматическое приложение расчета калорий, сбалансированный рацион своего питания на один день.
6. Распечатайте составленный рацион для дальнейшего самостоятельного соблюдения.

Руководство для наставника:

1. Перед началом работы необходимо проверить доступ в интернет и если работа будет вестись на планшете, то наличие установленной программы Onetrak.
2. Заранее создать тестовые аккаунты для привязки браслетов, которые будут использоваться в процессе данного задания. Количество аккаунтов соответствует количеству участников.
3. В процессе демонстрации выполнения пробы важно следить за правильностью ввода данных. Продемонстрировать возможность поиска продуктов с помощью (штрих-кода, выбора ресторана, поисковой строки).

4. Подготовить «конструктор» разнообразных и полезных вариантов завтрака, обеда, перекуса и ужина для облегчения задачи по подбору продуктов участникам пробы.

5. Показать свод-отчет и в завершении пробы вывести результаты составленного рациона на печать для каждого участника.

Контроль и оценка

- *Критерии успешного выполнения задания, оценки навыка участника*

Медицинская карта заполнена; выбрана цель; рацион питания введен за последние три дня; произведено сопоставление потребляемых БЖУ с нормой; сделан правильный вывод о потребляемых БЖУ; составлен рацион питания на один день; составленный однодневный рацион учитывает индивидуальный расчет БЖУ из числа рекомендуемых умным браслетом.

- *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	8 шт.	1 на каждого участника	необходимо
Стул	на усмотрении организации	8 шт.	1 на каждого участника	необходимо
Персональный компьютер	на усмотрении организации	8 шт.	1 на каждого участника	необходимо
Планшет или смартфон	на усмотрении организации	8 шт.	1 на каждого участника	необходимо
Умные часы	на усмотрении организации	8 шт.	1 на каждого участника	необходимо
Программное обеспечение Onetrak	на усмотрении организации	8 шт.	1 на каждого участника	необходимо
Доступ в интернет	на усмотрении организации	8 шт.	1 на каждого участника	необходимо
Канцелярский набор: ручка, листы формата А4	на усмотрении организации	8 шт.	1 на каждого участника	необходимо
Общая инфраструктура площадки				
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
Принтер	на усмотрении организации	1 шт.	1 на всех участников	необходимо

Приложение и дополнения

Ссылка	Комментарий
https://yadi.sk/i/PUDoqvZiI5UBXw	Краткая инструкция по работе и настройке умных часов Onetrak

Раздел «Баланс калорий»

Параметры аккаунта	Даты проведения анализа			Фактические данные (средний показатель за период)	Нормы соответствие с данными профиля	Краткий вывод
Показатель достижения цели, в %**				0,0%	100%	
Потребленные Белки, %				0,0%	14%	
Потребленные Жиры, %				0,0%	30%	
Потребленные Углеводы, %				0,0%	56%	

Приложение № 2 – Пример дневного сбалансированного рациона питания

Приемы пищи	Наименование потребляемых продуктов
Завтрак	Зеленый/черный чай – 200 мл, гречневая каша – одна порция 200-250 гр., сыр – 50 г.
Обед	Суп-лапша – порция 200 г., макароны с куриной грудкой – 250 гр., напиток на выбор, фрукт (яблоко, груша)
Ужин	Омлет с зеленым горошком, Зеленый/черный чай – 200 мл, печенье
Перекус	Орехи (не жаренные) / кефир / фрукт / йогурт