

**ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,  
СПОРТ И ФИТНЕС»**

**Муниципального чемпионата**

**«Юный мастер» -2026**

**среди дошкольных образовательных организаций**

**города Ростова-на-Дону**





1. Название и описание профессиональной компетенции
2. Спецификация компетенции
3. Конкурсное задание
4. Оценка выполнения модулей конкурсного задания
5. Инфраструктурный лист
6. Техника безопасности
7. План застройки соревновательной площадки
8. Приложение



## **1. НАЗВАНИЕ И ОПИСАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ**

**1.1. Название профессиональной компетенции:** Физическая культура, спорт и фитнес – Юный мастер

**1.2. Описание профессиональной компетенции**

Компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес» включает в себя совокупность квалификаций: учитель/педагог по «Физической культуре» и «Адаптивной физической культуре», тренер по «Физической культуре и спорту», организатор спортивных программ, инструктор/тренер индивидуальных и групповых фитнес программ, тренажёрного зала, спортивных зон отдыха.

Специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса: организует и проводит занятия учебной, оздоровительной и тренировочной направленности; осуществляет подбор оптимальных форм, средств, методов, спортивного оборудования и инвентаря, типов нагрузок для организации индивидуальной и групповой работы разной направленности (спортивно-тренировочной, оздоровительной), соответствующих содержанию и заявленной цели программы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; разъясняет в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры; объясняет суть упражнений, освоения техник видов спорта, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использования спортивного инвентаря; мотивирует занимающихся на ведение здорового образа жизни; демонстрирует и разъясняет преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий спортом, физической культурой и фитнесом.

Сегодня общество испытывает потребность в социально и профессионально компетентных, творчески активных и конкурентоспособных специалистах, обладающих необходимым уровнем здоровья и психофизических кондиций, готовых к саморазвитию на любом этапе жизненного пути.

В стремительно меняющемся современном мире главные профессиональные качества, которые «Специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса» должен постоянно демонстрировать – это умения адаптироваться к нововведениям и изменениям, а также обучать им окружающих (занимающихся, профессионалов и т.д.). Уметь использовать новое оборудование и применять новые технологии в области физической культуры, спорта и фитнеса

**1.3. Основополагающие документы**

Поскольку данное Техническое описание содержит лишь информацию, относящуюся к соответствующей профессиональной компетенции, его необходимо использовать совместно со следующими документами:



- Проектная документация детского чемпионата «Юный мастер», утвержденная руководителем Регионального координационного центра РО «Профессионалы» Р.В. Магеррамовым,
- Регламент проведения детского чемпионата «Юный мастер» в Ростовской области;
- ФГОС ДОО и ФОП ДО;
- Инструкция по охране труда и технике безопасности.

## 2. СПЕЦИФИКАЦИЯ КОМПЕТЕНЦИИ

(перечень представлений и практических умений, которые должен продемонстрировать участник в рамках выбранной компетенции)

### Компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес»

№	Skill-перечень
<b>Раздел 1. Соблюдение санитарных норм и правил профилактики травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья детей</b>	
1.1.	<p>Участник должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специфику подготовки оборудования перед началом деятельности (осмотр-тестирование);</li> <li>- специфику расстановки субъектов и размещения спортивного инвентаря или оборудования в зависимости от планируемого вида деятельности;</li> <li>- существующие правила безопасности и санитарно-гигиенические нормы;</li> <li>- специфику планирования времени в зависимости от вида деятельности;</li> <li>- существующие правила по окончанию запланированного вида деятельности.</li> </ul>
1.2	<p>Участник должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять подготовку оборудования перед началом с учетом специфики планируемой деятельности и существующих правил безопасности и санитарно-гигиенических норм;</li> <li>- осуществлять расстановку субъектов и размещение спортивного инвентаря / оборудования с учетом существующих правил безопасности, санитарно-гигиенических норм и планируемого вида деятельности;</li> <li>- соблюдать правила СанПин в зависимости от планируемой деятельности и вида оборудования.</li> </ul>
<b>Раздел 2. Первоначальные знания о профессии</b>	
2.1.	<p>Участник должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю возникновения профессии (что сначала, что потом);</li> <li>- начальную терминологию, соответствующую профессии (оборудование, инструменты, специальная одежда);</li> <li>- социальную значимость профессии;</li> <li>- перечень профессиональных умений (организация и проведение занятий).</li> </ul>
<b>Раздел 3. Коммуникативные навыки</b>	
3.1.	<p>Участник должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию, соответствующую профессии;</li> <li>- значение вербальных средств общения при осуществлении коммуникации;</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- значение невербальных средств общения при осуществлении коммуникации.</li> </ul>
3.2.	<p>Участник должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать профессиональную терминологию;</li> <li>- выстраивать монолог и диалог;</li> <li>- поддерживать аудиальный контакт с аудиторией;</li> <li>- поддерживать визуальный контакт с аудиторией.</li> </ul>
<b>Раздел 4. Soft Skills (сквозные умения)</b>	
4.1.	<p>Участник должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности проведения гимнастики с детьми дошкольного / младшего школьного возраста (для категории 5-7 лет);</li> <li>- различные виды ОРУ (для категории 5-7 лет);</li> <li>- структуру утренней гимнастики (для категории 5-7 лет);</li> <li>- терминологию физвоспитания;</li> <li>- правила СанПин и техники безопасности;</li> <li>- культурные нормы взаимодействия со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- правила конкурса (не общаться на соревновательной площадке, соблюдать отведенное для задания время, не покидать рабочее место во время выполнения задания, в случае необходимости обращения к экспертам, поднимать руку).</li> </ul>
4.2.	<p>Участник должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать упражнения для комплекса утренней гимнастики (для категории 5-7 лет);</li> <li>- использовать разнообразные материалы и оборудование для выполнения упражнений в ходе проведения утренней гимнастики (для категории 5-7 лет);</li> <li>- использовать терминологию физического воспитания;</li> <li>- соблюдать правила СанПин и техники безопасности.</li> <li>- организовывать и проводить занятия в соответствии с методическими требованиями;</li> <li>- взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в соответствии с культурными нормами;</li> <li>- соблюдать правила конкурса.</li> </ul>

### 3. КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

3.1. Конкурсное задание выполняется по модулям. Каждый модуль оценивается отдельно. Конкурс включает в себя выполнение заданий,



связанных с осведомленностью участника о профессии «инструктор физической культуры, спорта и фитнеса», подготовка и проведения занятия с детьми дошкольного возраста по физической культуре, спорту и фитнесу.

3.2. Конкурсное задание имеет следующие модули:

Модуль А (образовательный) – «Что я знаю о профессии «Инструктор физической культуры, спорта и фитнеса?», «Выбери те предметы, которые понадобятся инструктору».

Модуль В (социально-коммуникативный) – организация флешмоба.

Модуль С (продуктивный) – подготовка и проведение занятия с детьми.

3.3. В ходе Чемпионата Участник выполняет задания трех модулей:

- модуль А образовательный, включающий задания из области первоначальных представлений о профессии; выбор инструментария.
- модуль В социально-коммуникативный – взаимодействия с детьми младшего школьного возраста, родителями, сотрудниками.
- модуль С продуктивной деятельности, включающий задания по демонстрации первоначальных умений в области профессии. Выбор заданий осуществляется путем жеребьевки из числа трех модулей.

В день, предшествующий дню проведения Чемпионата, Главный эксперт проводит жеребьевку участников, определяет 30% изменения заданий (спортивное оборудование для проведения модуля С)

3.4. Соревнование длится 2 часа. На выполнение участником каждого модуля и демонстрацию выполненного задания отводится не более 30 минут.

3.5. Участники при выполнении модуля получают одинаковые задания в соответствии с 30% изменением. Во время чемпионата разрешается использовать только материалы и оборудования, предоставленные Организатором.

### **Вариант конкурсного задания для участников старшего дошкольного возраста, возрастная категория 5-7 лет**

**Модуль А. «Что я знаю о профессии «Инструктор физической культуры, спорта и фитнеса»**

Цель: демонстрация участником элементарных представлений о компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» посредством выполнения 2 дидактических заданий познавательной направленности.

Лимит времени на выполнение задания: 5 мин.

Лимит времени на представление задания: не предусмотрен



Алгоритм выполнения задания:

- выслушать задание;
- рассмотреть материалы к заданию;
- выполнить задание в установленный лимит времени;
- убрать в конверт готовое задание;
- убрать рабочее место.

Ожидаемый результат: продемонстрированы элементарные представления о компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» в процессе выполнения 2 дидактических заданий познавательной направленности.

Конкурсное задание 1. «Кто такой инструктор физической культуры, спорта и фитнеса?»

Цель: демонстрация элементарных представлений о профессии «Инструктор физической культуры, спорта и фитнеса»

Лимит времени на выполнение задания: 3 мин.

Лимит времени на представление задания: не предусмотрен.

Алгоритм выполнения задания:

- выслушать задание;
- рассказать о профессии, ответить на вопросы.

Ожидаемый результат: демонстрирует элементарные представления о профессии.

Конкурсное задание 2. «Что необходимо инструктору физической культуры, спорта и фитнеса для работы?»

Цель: демонстрация элементарных представлений о предметах и оборудовании, соответствующей компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Лимит времени на выполнение задания: 2 мин.

Лимит времени на представление задания: не предусмотрен.

Алгоритм выполнения задания:

- выслушать задание;
- разложить материал;
- рассмотреть предметы и оборудование;
- выбрать предметы и оборудование, соответствующее компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;
- убрать в конверт карточку с выполненным заданием, материалы для работы;
- убрать рабочее место.

Ожидаемый результат: демонстрирует элементарные представления о предметах и оборудовании, соответствующие компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».



### **Модуль В. Социально-коммуникативный.**

Цель: Демонстрация умения организовывать флешмоб с детьми дошкольного возраста.

Лимит времени на выполнение задания: до 5 мин. (до 2 мин. – разучивание движений с волонтерами, до 3 мин. - демонстрация флешмоба с волонтерами)

Алгоритм выполнения задания:

- собрать детей дошкольного возраста возле себя;
- заинтересовать предстоящей деятельностью;
- организовать флешмоб.

Ожидаемый результат: дети собраны возле инструктора.

### **Модуль С. Подготовка и проведение утренней гимнастики с детьми дошкольного возраста.**

Цель: демонстрация умения проводить утреннюю гимнастику с детьми дошкольного возраста.

Лимит времени на подготовку задания: до 5 мин.

Лимит времени на представление задания: до 8 мин.

Алгоритм выполнения задания:

- Подобрать и подготовить материалы и оборудования;
- Подобрать комплекс упражнений для гимнастики;
- сообщить экспертам о завершении работы и готовности продемонстрировать задание;
- провести утреннюю гимнастику с подгруппой детей (волонтерами).

Ожидаемый результат: демонстрация утренней гимнастики с подгруппой детей (волонтерами)

## **4. ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ МОДУЛЕЙ КОНКУРСНОГО ЗАДАНИЯ**

4.1. Выполненные участниками конкурсные задания оцениваются в соответствии с разработанными критериями, принятыми на основании



требований к компетенции (профессии), определяемых данным Техническим описанием. Каждый выполненный модуль оценивается отдельно. Все баллы и оценки регистрируются в индивидуальных оценочных листах, которые заполняются группой экспертов и сдаются для подведения итогов главному эксперту. Результатом выполнения участником каждого конкурсного задания является среднее арифметическое суммы баллов, выставленных всеми экспертами по всем критериям конкурсного задания.

#### 4.2. Удельный вес модулей.

В данном разделе определены критерии оценки и количество начисляемых баллов (измеримая оценка).

Количество баллов каждого модуля представлено в Таблице 1

Skill-перечень	5-7 лет		
	A	B	C
Соблюдение санитарных норм и правил профилактики травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья детей	-	-	1,00
Первоначальные знания о профессии	4,25	-	-
Коммуникативные навыки	-	3,00	-
Soft Skills (сквозные умения)	-	-	7,00
Итого	4,25	3,00	8,00
	<b>15,25</b>		

#### 4.3. Критерии оценки

Модуль А. «Что я знаю о профессии «Инструктор физической культуры, спорта и фитнеса»

№ п/п	Наименование критерия	Конкретизация критерия	Максимально	Фактически				
				1	2	3	4	5
1.	<b>Понимание социальной значимости профессии</b>		<b>1</b>					
2.	<b>Первоначальные знания о профессии</b>		<b>3,25 – для категории 5-7 лет</b>					
2.1.	Демонстрация элементарных представлений по содержанию задания	Выбирает картинку, соответствующие заданию	0,1 б - за каждый правильный ответ; 1 б. – выбрал правильно все 10 картинок; 0 б. - все картинки неправильные.					
2.2.	Демонстрация элементарных представлений о профессии «Физическая культура, спорт и фитнес»	Рассказывает о профессии	1 б. - рассказ информативен, логически завершен, отражена большая часть характеристик профессии					



			0,5 б. - рассказ недостаточно информативен, в нем не отражены некоторые существенные характеристики профессии. 0 б. - рассказ не отображает многих характеристик профессии, не отмечается последовательности ЛИБО задание не выполнено					
		Отвечает на вопросы о профессии	0,25 б. - за каждый правильный ответ 1,25 б.- ответил правильно на 5 вопроса 0 б.– ответил на все вопросы неправильно.					

### Модуль В. Социально-коммуникативный

№ п/п	Наименование критерия	Конкретизация критерия	Максимально	Фактически				
				1	2	3	4	5
1.	<b>Соблюдение культурных норм и правил</b>		<b>3 б.</b>					
1.1.	Поприветствовать экспертов		<b>0,25 б.</b> 0,25 б. – приветствует 0 б. – не приветствует					
1.2.	Представиться экспертам		<b>0,25 б.</b> 0,25 б. – представился 0 б. - не представился					
1.3.	Использование аудиомузыки во время флешмоба	Соответствие движений музыкальному сопровождению	<b>0,5 б.</b> 0,5 б. – движения соответствуют ритму музыки 0,25 б. – движения не соответствуют ритму музыки 0 б. –не использует музыкальное сопровождение					
1.4	Проведение флешмоба		<b>2 б.</b> по 0,5 б. за					



			использование: - объяснения перед проведением; - комментариев в процессе флешмоба; - поощрений участников; - поддержки визуального контакта.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Модуль С. Подготовка и проведение утренней гимнастики с подгруппой детей (для категории 5-7 лет)**

	<b>Критерии оценки</b>	<b>Мак баллы</b>
<b>O</b>	Соблюдение санитарных норм и правил профилактики травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья детей	0,5
<b>O</b>	Безопасное использование материалов и оборудования	0,5
<b>O</b>	Соблюдение времени на выполнение задания	0,5
<b>O</b>	Соблюдение структуры и логики построения утренней гимнастики	0,5
<b>O</b>	Соответствие отобранных материалов и оборудования для проведения утренней гимнастики	0,5
<b>O</b>	Соответствие методов и приемов, использованных в утренней гимнастике, возрасту детей	1
<b>O</b>	Подбор и чередование элементов ходьбы и бега	0,5
<b>O</b>	Выбор и сочетание общеразвивающих упражнений	1
<b>O</b>	Соответствие количества повторений упражнения возрасту детей	0,5
<b>O</b>	Осуществление показа и четкость отдаваемых команд	0,5
<b>O</b>	Качество выполнения упражнений	1
<b>O</b>	Использование художественного слова	0,5
<b>S</b>	Творческий подход к содержанию утренней гимнастики	0,5
<b>S</b>	Эмоциональность	0,5
<b>S</b>	Общее впечатление	0,5



## 5. ИНФРАСТРУКТУРНЫЙ ЛИСТ

РАБОЧАЯ ПЛОЩАДКА УЧАСТНИКОВ					
№	Наименование	Технические характеристики	Единица измерения	Количество	
				на 1 участника	на всех участников
<b>Техническое оборудование</b>					
1.	Часы	Песочные часы, выведенные на ИК доску			1
2.	Часы	Песочные, настольные (5 мин)			1
3.	Ноутбук	Intel i3, 4 GB Ram, 500 Gb HDD, Bluetooth v 4.0, диагональ экрана 15,6	шт.	2	2
4.	Колонки компьютерные	Genius SP-205 B	шт	1	1
5.	Компьютерная мышь	Тип соединения: проводная. Количество кнопок: 2. Колесо прокрутки: Есть.	шт.	1	1
<b>Материалы и оборудование</b>					
6.	Гимнастические палки	<a href="http://fitart.by/608.html">http://fitart.by/608.html</a>	шт	1	По количеству участников
7.	Пипидасторы красного и желтого цвета	<a href="https://pompons.ru/pompony-dlya-cherlidinga/pompon-ekonom-klassa/pompon-ekonom-klassa-1-krasnyy/">https://pompons.ru/pompony-dlya-cherlidinga/pompon-ekonom-klassa/pompon-ekonom-klassa-1-krasnyy/</a>	шт	2	
8	Обручи	<a href="https://www.sima-land.ru/1209316/obruch-diametr-60-cm-cvet-krasnyy">https://www.sima-land.ru/1209316/obruch-diametr-60-cm-cvet-krasnyy</a>	шт.	1	
	Мяч 125 мм	<a href="https://www.rodnye-igrushki.ru/catalog/myachi_dlya_detei/myachi_dlya_detei_slonenok_s-75p.html">https://www.rodnye-igrushki.ru/catalog/myachi_dlya_detei/myachi_dlya_detei_slonenok_s-75p.html</a>	шт	1	
9	Скамейки гимнастические для детей	<a href="https://idealturnik.ru/product/skamy-gimnasticheskaya-zso-20-m-na-derevyannyh-nozhkah/">https://idealturnik.ru/product/skamy-gimnasticheskaya-zso-20-m-na-derevyannyh-nozhkah/</a>	шт		2
10	Бубен	<a href="https://www.sima-land.ru/2545938/buben-muzyka-miks/">https://www.sima-land.ru/2545938/buben-muzyka-miks/</a>	шт.		1
<b>Мебель</b>					
11	Стол	Детский разноуровневый (ЛДСП, металл) 45*120*60	шт		1
12	Стул	Детский (ЛДСП, металл)	шт		1
13	Стол	Для экспертов	шт		2
14	Стул	Для экспертов	шт		3
<b>ТУЛБОКС УЧАСТНИКА</b>					
Не предусмотрен					



## 6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- 6.1. К самостоятельному выполнению конкурсного задания по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» допускаются участники, прошедшие инструктаж по охране труда; имеющие необходимые навыки по эксплуатации инструмента.
- 6.2. К выполнению Skill-модуля Чемпионата допускается участник вместе с тренером-наставником, имеющий в наличии:
- справку (заверенную печатью и личной подписью руководителя ОО) о наличии в возрастной группе/классе благоприятной эпидемиологической обстановки на день проведения соревнований;
  - справку о состоянии здоровья ребенка (заверенную личной подписью медицинского работника, печатью и личной подписью руководителя ОО) на день проведения соревнований;
  - письменное согласие родителей на участие ребенка в Skill-модуле Чемпионата.
- 6.3. Участники и тренеры-наставники обязаны соблюдать правила техники безопасности в ходе проведения Чемпионата, обеспечивать порядок и чистоту на рабочих местах участников. В случае нарушений техники безопасности, допущенных участником в ходе выполнения и (или) демонстрации конкурсного задания, главный эксперт имеет право приостановить работу участника либо отстранить участника от выполнения конкурсного задания.
- 6.4. Ответственность за жизнь и здоровье участников во время проведения Чемпионата возлагается на Организатора.
- 6.5. При несчастном случае или внезапном ухудшении физического состояния ребенка тренеру-наставнику необходимо сообщить о случившемся представителям Оргкомитета, которые должны принять меры по оказанию ребенку медицинской помощи.
- 6.6. Все помещения соревновательной площадки должны быть оснащены первичными средствами пожаротушения.
- 6.7. При возникновении пожара или задымления Организатору следует немедленно сообщить об этом в ближайшую пожарную часть, организовать эвакуацию людей, приступить к тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения.
- 6.8. Организатор обеспечивает медицинское сопровождение Чемпионата: формирование аптечки для оказания первой медицинской помощи, дежурство медицинского работника на соревновательной площадке.
- 6.9. Организатор обеспечивает ограниченный доступ посторонних лиц на Чемпионата.
- 6.9. Участник для выполнения конкурсного задания использует следующие инструменты:



Наименование инструмента	
использует самостоятельно	использует под наблюдением эксперта или назначенного ответственного лица (волонтера) старше 18 лет
спортивное оборудование	-
	-

6.10. Применяемые во время выполнения конкурсного задания средства индивидуальной защиты:

- обувь – безопасная закрытая обувь с зафиксированной пяткой.

6.11. Знаки безопасности, используемые на рабочем месте, для обозначения присутствующих опасностей:

- F 04 Огнетушитель



- Телефон для использования при пожаре

- E 22 Указатель выхода



- E 23 Указатель запасного выхода



- ЕС 01 Аптечка первой медицинской помощи



6.12. На соревновательной площадке должна находиться аптечка первой помощи, укомплектованная изделиями медицинского назначения, необходимыми для оказания первой помощи.

6.13. Ежедневно, перед началом выполнения конкурсного задания, в процессе подготовки рабочих мест Участников, Организатор обязан:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место, средства индивидуальной защиты;
- убедиться в достаточности освещенности;
- проверить (визуально) правильность подключения инструмента и оборудования в электросеть;
- подготовить необходимые для работы материалы, приспособления, и разложить их на свои места,
- проверить правильность установки стола, стула, положения оборудования и инструмента, при необходимости устранить неисправности до начала прихода Участников на соревновательную площадку.

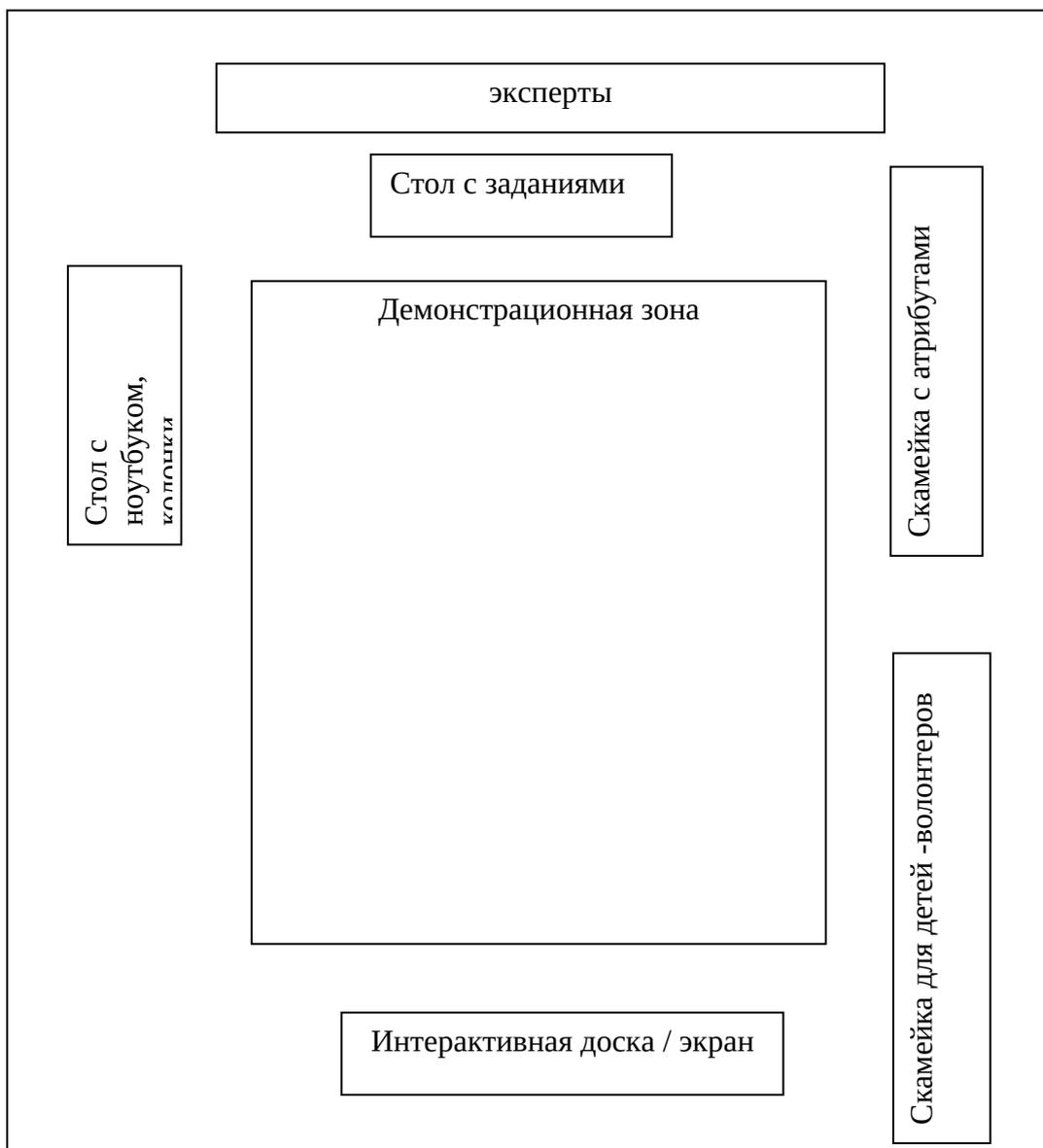
6.14. При выполнении конкурсных заданий и уборке рабочих мест Участнику:

- необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними разговорами и делами, не отвлекать других участников;
- соблюдать настоящую инструкцию;



- соблюдать правила эксплуатации оборудования, механизмов и инструментов, не подвергать их механическим ударам, не допускать падений;
  - поддерживать порядок и чистоту на рабочем месте;
  - рабочий инструмент располагать таким образом, чтобы исключалась возможность его скатывания и падения;
  - использовать материалы и оборудования только по назначению;
  - выполнять конкурсные задания только исправным инструментом;
  - содержать рабочее место в чистоте,
  - при работе с ножницами соблюдать осторожность, беречь руки от порезов.
- 6.15. При неисправности инструмента и оборудования – прекратить выполнение конкурсного задания и сообщить об этом Эксперту поднятием руки.
- 6.16. После окончания работ Участник обязан:
- привести в порядок рабочее место;
  - инструмент убрать в специально предназначенное для хранения место;
  - поднять руку, сообщить эксперту об окончании работы.

## **7.ПЛАН ЗАСТРОЙКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ**





**Примерный наглядный материал для конкурсного задания 2  
Модуль А**

