

Рабочей группой по вопросам
разработки оценочных материалов
в 2021 году для проведения
Демонстрационного экзамена
по стандартам Ворлдскиллс Россия
по образовательным программам
среднего профессионального
образования

Протокол от 09.12.2021г.

№ Пр-09.12.2021-1

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ДЕМОСТРАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА ПО
СТАНДАРТАМ ВОРЛДСКИЛЛС РОССИЯ**

Номер компетенции	D1
Наименование компетенции	Физическая культура, спорт и фитнес

Комплект оценочной документации паспорт КОД 1.4- 2022

Паспорт комплекта оценочной документации

Перечень знаний, умений, навыков в соответствии со Спецификацией стандарта

Перечень знаний, умений, навыков в соответствии со Спецификацией стандарта, (WorldSkills Standards Specifications, WSSS), проверяемый в рамках комплекта оценочной документации, (Таблица 2).

Таблица 1. WSSS

Номер раздела WSSS	Наименование раздела WSSS	Содержание раздела WSSS: Специалист должен знать	Важность раздела WSSS (%)
1	2	3	4
1	Организация труда и управление работой	<p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none">• специфику подготовки оборудования перед началом деятельности (осмотр- тестирование);• специфику расстановки субъектов и размещения спортивного инвентаря / оборудования в зависимости от планируемого вида деятельности;• требования к внешнему виду в зависимости от вида физкультурно- спортивной деятельности;• существующие правила безопасности и санитарно-гигиенические нормы;• специфику планирования времени в зависимости от вида деятельности;• существующие правила по окончанию запланированного вида деятельности;• существующие правила зонирования места проведения в зависимости от вида деятельности. <p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">• осуществлять подготовку оборудования перед началом (осмотр-тестирование) с учетом специфики планируемой деятельности и существующих правил безопасности и санитарно-гигиенических норм;• осуществлять расстановку субъектов и размещение спортивного инвентаря / оборудования с учетом существующих правил безопасности, санитарно- гигиенических норм и планируемого вида деятельности;• выполнять требования к внешнему виду в зависимости от планируемой деятельности, с учетом существующих правил безопасности и санитарно- гигиенических норм;• осуществлять страховку и самостраховку в зависимости от планируемой деятельности, с учетом существующих правил безопасности и санитарно- гигиенических норм;• соблюдать правила СанПиНа в зависимости от планируемой деятельности и вида оборудования;• планировать распределение времени в зависимости от предстоящего вида деятельности;• соблюдать существующие правила по окончанию запланированного вида деятельности;• соблюдать правила зонирования места проведения в зависимости от вида	2

Номер раздела WSSS	Наименование раздела WSSS	Содержание раздела WSSS: Специалист должен знать	Важность раздела WSSS (%)
1	2	3	4
		деятельности	
6	Проведение учебных занятий по физической культуре	<p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • требования к формулировке цели и задач; • требования к профессиональной терминологии; • требования к отбору содержания в зависимости от целеполагания, вида деятельности и возрастных особенностей; • требования к показу в зависимости от вида деятельности и возрастных особенностей; • специфику, назначение, применение всего оборудования и инвентаря; • анатомо-физиологические особенности занимающихся; • приемы дозирования и изменения физической нагрузки; • эффективность применения различных методов, приемов и форм организации в зависимости от вида деятельности и возрастных особенностей занимающихся; • способы осуществления контроля за техникой выполнения двигательного действия и исправления ошибок. <p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять и формулировать задачи в зависимости от цели, вида деятельности и возрастных особенностей занимающихся; • грамотно применять профессиональную терминологию в зависимости от вида деятельности; • осуществлять отбор содержания в зависимости от целеполагания, вида деятельности и возрастных особенностей занимающихся; • осуществлять качественный показ техники двигательных действий; • отбирать и применять оборудование и инвентарь с учетом их специфики и назначения; • учитывать анатомо-физиологические особенности занимающихся при организации и проведении занятий; • осуществлять дозировку физической нагрузки в зависимости от групповых и индивидуальных особенностей занимающихся; • осуществлять отбор и применять различные методы, приемы и формы организации в зависимости от вида деятельности и возрастных особенностей занимающихся; • предлагать подходящие варианты упражнений с учетом цели, задач и особенностей занимающихся; • осуществлять контроль за техникой выполнения двигательного действия и исправлять ошибки 	15
9	Навыки коммуникации /	Специалист должен знать и понимать:	3

Номер раздела WSSS	Наименование раздела WSSS	Содержание раздела WSSS: Специалист должен знать	Важность раздела WSSS (%)
1	2	3	4
	взаимодействия с клиентом, применение в работе современных цифровых технологий	<ul style="list-style-type: none"> • значение вербальных и невербальных средств общения при осуществлении коммуникации; • особенности взаимодействия с разными возрастными группами населения; • возможность использования и принципы работы современных цифровых технологий для демонстрации разных видов деятельности; • возможности новейших цифровых технологий и оборудования для организации тренировочного процесса в области физической культуры, спорта и фитнеса; • возможность использования и принципы работы с интерактивным и видео оборудованием для демонстрации разных видов деятельности; • техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом; • специфику работы с программами видео и аудио монтажа. <p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выстраивать монолог и диалог; • поддерживать аудиальный контакт с аудиторией; • понимать суть запроса аудитории и оперативно подбирать целесообразные способы решения их запросов; • демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий физической культуры и спортом; • использовать методы убеждения и аргументации своей позиции; • использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями; • применять жесты / мимику при осуществлении коммуникации; • поддерживать визуальный контакт с аудиторией; • применять новейшие цифровые технологии и оборудование для организации тренировочного процесса в области физической культуры, спорта и фитнеса; • применять современные цифровые технологии для организации консультаций населения по основам здорового образа жизни; • пропагандировать среди занимающихся здоровый стиль жизни и сопутствующие его поддержанию повседневные стратегии (управление стилем жизни); • интерпретировать полученные показания цифрового оборудования; • осуществлять фото и видео съемку; • переносить отснятый материал для дальнейшей работы; • применять правила работы с интерактивным и цифровым оборудованием; • производить видео и аудио монтаж (голосового и музыкального сопровождения) 	

*Таблица соответствия знаний, умений и практических навыков, оцениваемых в рамках демонстрационного экзамена, профессиональным компетенциям, основным видам деятельности, предусмотренным ФГОС СПО, и уровням квалификаций в соответствии с профессиональными стандартами доступна в Приложении 2.

1. Количество экспертов, участвующих в оценке выполнения задания, и минимальное количество рабочих мест на площадке

Минимальное количество линейных экспертов, участвующих в оценке демонстрационного экзамена по компетенции	6
---	---

2. Рекомендуемая схема перевода результатов демонстрационного экзамена из стобальной шкалы в пятибалльную

Таблица 2. Рекомендуемая схема перевода результатов демонстрационного экзамена из стобальной шкалы в пятибалльную

Оценка	«2»	«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
Отношение полученного количества баллов к максимально возможному (в процентах)	0,00%–19,99%	20,00%–39,99%	40,00%–69,99%	70,00%–100,00%

3. Список оборудования и материалов, запрещенных на площадке (при– наличии)

Таблица 3. Список оборудования и материалов, запрещенных на площадке (при наличии)

№ п/п	Наименование запрещенного оборудования
1	2
1	Мобильный телефон
2	Спортивное оборудование и инвентарь, не указанные в перечне инфраструктурного листа

По результатам выполнения заданий демонстрационного экзамена может быть применена схема перевода баллов из стобальной шкалы в оценки по пятибалльной шкале.

Детальная информация о распределении баллов и формате оценки.

Таблица 6. Обобщенная оценочная ведомость

№ п/п	Модуль задания, где проверяется критерий	Критерий	Длительность модуля	Разделы WSSS	Судейские баллы	Объективные баллы	Общие баллы
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Модуль D «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»	D. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»	1:46:00	1, 6, 9	3.50	16.50	20.00
Итого	-	-	1:46:00	-	3.50	16.50	20.00

Образец задания

Образец задания для демонстрационного экзамена по комплекту оценочной документации.

Описание задания

Описание модуля D «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»

Необходимо продемонстрировать умение планировать (составлять конспект и формулировать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, подбирать средства для их реализации) и проводить фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс) при непосредственной работе с актерами-волонтерами.

Заданные условия:

Цель занятия: формирование навыка выполнять прием мяча у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела «Спортивные игры (волейбол)» в 11 классе.

Участникам предлагается цель фрагмента учебного занятия, с учетом которой необходимо выстроить свое выступление. Представленная выше цель фрагмента учебного занятия является примерной и будет подлежать изменению в соответствии с правилами ДЭ.

Лимит времени на выполнение задания: 106 мин.

Лимит времени на подготовку площадки для демонстрации фрагмента занятия на 1 участника - 4 минуты.

Лимит времени на представление задания (на 1 участника): 12 минут.

Алгоритм работы

Часть 1. Алгоритм выполнения задания (90 минут):

- подобрать упражнения для разработки плана-конспекта фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы и возрастной группы обучающихся в соответствии с заданным шаблоном;
- подобрать инвентарь для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся;
- отрепетировать фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре без привлечения волонтеров;

– завершить разработку плана-конспекта фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом 30% изменений в соответствии с заданным шаблоном;

– подготовить план-конспект для проведения урока на бумажном носителе в печатном виде и по истечении 90 минут передать экспертам (4 экземпляра).

Для демонстрации задания для одного участника на площадке привлекается группа из 4 волонтеров (2 юноши и 2 девушки).

Необходимые приложения

Приложение 1

Шаблон № 1 План-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9–11 класс)

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....				

1. Инструкция по охране труда и технике безопасности для проведения Демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия

Программа инструктажа по охране труда и технике безопасности.

1. Общие сведения о месте проведения экзамена, расположении компетенции, времени трансфера до места проживания, расположении транспорта для площадки, особенностях питания участников и экспертов, месторасположении санитарно-бытовых помещений, питьевой воды, медицинского пункта, аптечки первой помощи, средств первичного пожаротушения.

2. Время начала и окончания проведения экзаменационных заданий, нахождение посторонних лиц на площадке.

3. Контроль требований охраны труда участниками и экспертами.

4. Вредные и опасные факторы во время выполнения экзаменационных заданий и нахождение на территории проведения экзамена.

5. Общие обязанности участника и экспертов по охране труда, общие правила поведения во время выполнения экзаменационных заданий и на территории.

6. Основные требования санитарии и личной гигиены.

7. Средства индивидуальной и коллективной защиты, необходимость их использования.

8. Порядок действий при плохом самочувствии или получении травмы. Правила оказания первой помощи.

9. Действия при возникновении чрезвычайной ситуации, ознакомление со схемой эвакуации и пожарными выходами.

Инструкция по охране труда для участников

1. Общие требования охраны труда

1.1 Для участников до 14 лет

К выполнению экзаменационного задания, под непосредственным руководством экспертов или совместно с экспертом компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» по стандартам WorldSkills допускаются участники в возрасте до 14 лет:

- прошедшие инструктаж по охране труда по «Программе инструктажа по охране труда и технике безопасности»;
- ознакомленные с инструкцией по охране труда;
- имеющие необходимые навыки по эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования;
- не имеющие противопоказаний к выполнению заданий демонстрационного экзамена по состоянию здоровья.

Для участников от 14 до 17 лет

К участию в демонстрационном экзамене, под непосредственным руководством эксперта компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» по стандартам WorldSkills допускаются участники в возрасте от 14 до 16 лет:

- прошедшие инструктаж по охране труда по «Программе инструктажа по охране труда и технике безопасности»;
- ознакомленные с инструкцией по охране труда;
- имеющие необходимые навыки по эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования;
- не имеющие противопоказаний к выполнению заданий демонстрационного экзамена по состоянию здоровья.

Для участников старше 18 лет

К самостоятельному выполнению заданий демонстрационного экзамена в компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» по стандартам WorldSkills допускаются участники не моложе 18 лет:

- прошедшие инструктаж по охране труда по «Программе инструктажа по охране труда и технике безопасности»;
- ознакомленные с инструкцией по охране труда;
- имеющие необходимые навыки по эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования;
- не имеющие противопоказаний к выполнению заданий демонстрационного экзамена по состоянию здоровья.

1.2 В процессе выполнения заданий демонстрационного экзамена и нахождения на территории и в помещениях места проведения экзамена, участник обязан:

- четко соблюдать инструкции по охране труда и технике безопасности;
- не заходить за ограждения и в технические помещения;
- соблюдать личную гигиену;
- принимать пищу в строго отведенных местах;
- самостоятельно использовать спортивный инвентарь и оборудование, разрешенные к выполнению экзаменационного задания;
- оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной;
- снимать ювелирные украшения, часы.

1.3 Участник для выполнения экзаменационного задания использует:

1) спортивный инвентарь:

- конусы и фишки для футбола;
- маты гимнастические;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные;
- обручи пластмассовые;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические скамейки;
- гантели весом 0,5 кг и 1 кг;
- степ-платформы;
- гимнастические мячи (фитболы);
- пипидастры, флажки;
- ринги (изотонические кольца);
- роллы (цилиндры);
- ремни и блоки для йоги;
- болстеры;
- медицинские мячи весом 1 кг и 2 кг;
- полусферы гимнастические bosu;
- многофункциональная рама (навесная мишень, скамья для прессы навесная);
- держатели для штанги;

- брусья/пресс навесные;
- платформу для зашагивания;
- универсальные скамьи 0-90 градусов;
- ребаундер реактор для мячей;
- плиометрическую тумбу;
- TRX-петли;
- бодибары (4 кг и 6 кг);
- кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления);
- амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления);
- канаты для кроссфита;
- грифы;
- барьеры;
- эстафетные палочки;
- координационные лестницы;
- штанги разборные для аэробики.

2) оборудование:

- ноутбук;
- компьютерную мышь;
- наушники с микрофоном;
- головную гарнитуру для выступления (микрофон);
- интерактивную систему (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной доски, ноутбук, компьютерная мышь);
- микшер и колонки;
- зеркальный фотоаппарат;
- аккумулятор;
- зарядное устройство для аккумулятора;
- микрофон петличный;
- штатив;
- кард-ридер для флешек;
- принтер цветной;
- принтер черно-белый;
- спортивный секундомер;
- ростомер и автоматический ростомер;
- напольные весы;
- рулетку;
- калькулятор;
- планшет;

- умные весы;
- умные браслеты;
- автоматический тонометр;
- портативный анализатор состава тела человека.

1.4 При выполнении экзаменационного задания на участника могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные факторы:

Физические:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при использовании неисправного спортивного оборудования;
- травмы при выполнении травмоопасных физических упражнений без использования страховки и гимнастических матов;
- большие физические нагрузки, не соответствующие возрастной категории и здоровью учащихся;
- травмы при падении на скользком покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время упражнений с мячами;
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игр, при падениях на площадке.




Психологические:

- напряжение внимания;
- повышенная ответственность.

1.5 Применяемые во время выполнения экзаменационного задания средства индивидуальной защиты:

- спортивный костюм;
- спортивная обувь с нескользкой подошвой;
- медицинская маска для лица;
- перчатки хлопчатобумажные;
- влажные салфетки антибактериальные.

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

- F 04 «Огнетушитель» 
- E 22 «Указатель выхода» 
- E 23 «Указатель запасного выхода» 

– ЕС 01 «Аптечка первой медицинской помощи»



– Р 01 «Запрещается курить»



1.7 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся экспертам.

В помещении комнаты экспертов находится аптечка первой помощи, укомплектованная изделиями медицинского назначения, ее необходимо использовать для оказания первой помощи, самопомощи в случаях получения травмы.

В случае возникновения несчастного случая или болезни участника, об этом немедленно уведомляется главный эксперт. Главный эксперт принимает решение о назначении дополнительного времени для участия в экзамене. В случае отстранения участника от дальнейшего участия в демонстрационном экзамене ввиду болезни или несчастного случая, он получит баллы за любую завершённую работу.

Вышеуказанные случаи подлежат обязательной регистрации в Форме регистрации несчастных случаев и в Форме регистрации перерывов в работе.

1.8 Участники, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в соответствии с Регламентом WorldSkills Russia.

Несоблюдение участником норм и правил ОТ и ТБ ведет к потере баллов. Постоянное нарушение норм безопасности может привести к временному или перманентному отстранению аналогично апелляции.

2. Требования охраны труда перед началом выполнения работ

Перед началом выполнения экзаменационного задания участники должны выполнить следующее:

2.1 В подготовительный день все участники должны ознакомиться с инструкцией по технике безопасности, с планами эвакуации при возникновении пожара, местами расположения санитарно-бытовых помещений, медицинских кабинетов, питьевой воды, подготовить рабочее место в соответствии с Техническим описанием компетенции.

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

По окончании ознакомительного периода участники подтверждают свое ознакомление со всеми процессами, подписав лист прохождения

инструктажа по работе на оборудовании по форме, определенной Оргкомитетом.

2.2 Подготовить рабочее место, проверить внешним осмотром:

– отсутствие посторонних предметов на рабочем месте и вокруг него;

– состояние полов (отсутствие выбоин, неровностей, скользкости, открытых трапов, посторонних предметов);

– исправность применяемого спортивного инвентаря и оборудования;

– проверить надежность установки спортивного оборудования.

Обо всех обнаруженных неисправностях спортивного оборудования и инвентаря, электропроводки и других неполадках сообщить главному эксперту и техническому эксперту и приступить к работе только после их устранения.

2.3 Провести разминку.

2.4 Подготовить спортивный инвентарь, разрешенный к самостоятельной работе:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Правила подготовки к выполнению экзаменационного задания
конусы и фишки для футбола, обруч пластмассовый, гимнастические палки, гимнастические скамейки, бодибары (4 кг и 6 кг), эстафетные палочки	– поверхность должна быть ровной, без выступов; – учитывается целесообразность размещения на площадке; – применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
маты гимнастические, гимнастические коврики	– должны быть чистыми и ровными, без разрывов; – учитывается целесообразность размещения на площадке; – применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные	– имеют достаточный отскок; учитывается целесообразность размещения на площадке; – применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
скакалки	– не должны иметь узлов; учитывается целесообразность размещения на площадке; – применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Правила подготовки к выполнению экзаменационного задания
	экзаменационного задания
гимнастические мячи (фитболы)	<ul style="list-style-type: none"> – имеют достаточную упругость; – учитывается целесообразность размещения на площадке; – применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
гантели весом 0,5 кг и 1 кг, медицинские мячи весом 1 кг и 2 кг	<ul style="list-style-type: none"> – целостность покрытия; – учитывается целесообразность размещения на площадке; – применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
степ-платформы, полусферы гимнастические bosu	<ul style="list-style-type: none"> – обеспечить нескользкую поверхность; – учитывается целесообразность размещения на площадке; – применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
пикидастры, флажки	<ul style="list-style-type: none"> – применять правила безопасного использования при демонстрации экзаменационного задания
ринги (изотонические кольца), роллы, ремни и блоки для йоги, болстеры, координационные лестницы	<ul style="list-style-type: none"> – учитывается целесообразность размещения на площадке; – применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
многофункциональная рама (навесная мишень, навесная скамья), плиометрическая тумба, кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления), амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления), канаты для кроссфита, гриф, брус/пресс навесные, платформа для зашагивания, универсальные скамьи 0-90 градусов, ребаундер реактор для мячей, штанги разборные для аэробики	учитывается специфика оборудования для безопасного использования при демонстрации экзаменационного задания
TRX-петли	учитывается специфика крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации экзаменационного задания

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Правила подготовки к выполнению экзаменационного задания
барьеры	<ul style="list-style-type: none"> – регулировать высоту с учетом роста и подготовленности статиста (волонтера); – учитывается целесообразность размещения на площадке; – применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания

2.5 Подготовить оборудование, разрешенное к самостоятельной работе:

Наименование оборудования	Правила подготовки к выполнению экзаменационного задания
ноутбук, компьютерная мышь, принтер цветной, принтер черно-белый, многофункциональное устройство черно-белое и цветное, интерактивная система (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной доски, стерка для интерактивной доски, ноутбук, компьютерная мышь)	учитывать особенности работы на персональном компьютере и копировально-множительной технике
наушники с микрофоном, головная гарнитура, микрофон петличный	визуальным осмотром проверить целостность кабеля подключения
зеркальный фотоаппарат, штатив	учитывать особенности работы фотоаппарата, надежно устанавливать фотоаппарат на штатив, проверить положения штатива с целью обеспечения его устойчивости
спортивный секундомер, ростомер, напольные весы, кистевой динамометр, рулетка	проверить визуальным осмотром целостность корпуса, учитывать особенности работы
умные браслеты, планшет, умные весы, портативный анализатор состава тела человека, автоматический ростомер	учитывать особенности работы с умными браслетами и приложениями к ним в планшете: с умными весами, с портативным анализатором состава тела человека и автоматическим ростомером

2.6 В день проведения экзамена изучить содержание и порядок проведения модулей экзаменационного задания, а также безопасные приемы их выполнения. Проверить пригодность спортивного оборудования и инвентаря визуальным осмотром.

Привести в порядок спортивный костюм и спортивную обувь:

- застегнуть спортивную форму на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию),
- не допуская свисающих концов одежды.

Не закалывать одежду булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые и бьющиеся предметы, снять бейдж.

При демонстрации экзаменационного задания:

- выполнять только ту работу, по которой прошел обучение, инструктаж по охране труда и к которой допущен;
- применять необходимые для безопасной работы исправный спортивный инвентарь и оборудование;
- соблюдать правила перемещения в пределах рабочей площадки;
- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не выполнять травмоопасные упражнения без страховки;
- при выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- перед выполнением упражнений с мячами посмотреть, нет ли людей в зоне бросков;
- не находиться в зоне бросков;
- не подавать снаряд для метания друг другу броском;
- во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу);
- строго выполнять правила проведения подвижной игры;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы).

2.7 Ежедневно, перед началом выполнения экзаменационного задания, в процессе подготовки рабочего места:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место;
- убедиться в достаточности освещенности;
- проверить (визуально) исправность спортивного оборудования и инвентаря.

2.8 Подготовить необходимые для работы материалы, приспособления, и разложить их на свои места, убрать с рабочего стола все лишнее.

2.9 Участнику запрещается приступать к выполнению экзаменационного задания при обнаружении неисправности спортивного оборудования и инвентаря. О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить эксперту и до устранения неполадок к заданию не приступать.

3. Требования охраны труда во время выполнения работ

3.1 При выполнении экзаменационных заданий участнику необходимо соблюдать требования безопасности при использовании спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Требования безопасности
конусы и фишки для футбола, обруч пластмассовый, гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, бодибары (4 кг и 6 кг), эстафетные палочки	<ul style="list-style-type: none"> – поверхность должна быть ровной, без выступов; – учитывается целесообразность размещения на площадке; – применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
маты гимнастические, гимнастические коврики	<ul style="list-style-type: none"> – должны быть чистыми и ровными, без разрывов; – учитывается целесообразность размещения на площадке; – применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные	<ul style="list-style-type: none"> – имеют достаточный отскок; учитывается целесообразность размещения на площадке; – применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
скакалки	<ul style="list-style-type: none"> – не должны иметь узлов; – учитывается целесообразность размещения на площадке; – применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
гимнастические мячи (фитболы)	<ul style="list-style-type: none"> – имеют достаточную упругость; – учитывается целесообразность размещения на площадке; – применение с учетом специфики

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Требования безопасности
	спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
гантели весом 0,5 кг и 1 кг, медицинские мячи весом 1 кг и 2 кг	целостность покрытия; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
степ-платформы, полусферы гимнастические bosu	обеспечить нескользкую поверхность; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
пиподастры, флажки	применять правила безопасного использования при демонстрации экзаменационного задания
ринги (изотонические кольца), роллы, ремни и блоки для йоги, болстеры, координационные лестницы	учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
многофункциональная рама (навесная мишень, навесная скамья), плиометрическая тумба, кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления), амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления), канат для кроссфита, гриф, брусья/пресс навесные, платформа для зашагивания, универсальные скамьи 0-90 градусов, ребаундер реактор для мячей, штанги разборные для аэробики	учитывается специфика оборудования для безопасного использования при демонстрации экзаменационного задания
TRX-петли	учитывать специфику крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации экзаменационного задания
барьеры	регулировать высоту с учетом роста и подготовленности статиста (волонтера); учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания

При выполнении экзаменационных заданий участнику необходимо соблюдать требования безопасности при использовании оборудования:

Наименование оборудования	Правила подготовки к выполнению экзаменационного задания
ноутбук, компьютерная мышь, принтер цветной, принтер черно-белый, интерактивная система (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной доски, ноутбук, компьютерная мышь), микшер и колонка	учитывать особенности работы на персональном компьютере и копировально-множительной технике
наушники с микрофоном, головная гарнитура, микрофон петличный	визуальным осмотром проверить целостность кабеля подключения
зеркальный фотоаппарат, штатив	учитывать особенности работы фотоаппарата, надежно устанавливать фотоаппарат на штатив, проверить положения штатива с целью обеспечения его устойчивости
спортивный секундомер, ростомер, напольные весы, рулетка	проверить визуальным осмотром целостность корпуса, учитывать особенности работы
умные браслеты, планшет, умные весы, портативный анализатор состава тела человека, автоматический ростомер, автоматический тонометр	учитывать особенности работы с умными браслетами и приложениями к ним в планшете, с умными весами, с портативным анализатором состава тела человека, автоматическим ростомером и автоматическим тонометром

3.2 При выполнении экзаменационных заданий и уборке рабочих мест:

- необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними разговорами и делами, не отвлекать других участников;
- соблюдать настоящую инструкцию;
- соблюдать правила эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования;
- поддерживать порядок и чистоту на рабочем месте;
- выполнять экзаменационные задания только на исправном спортивном оборудовании.

3.3 При неисправности спортивного инвентаря и оборудования – прекратить выполнение экзаменационного задания и сообщить об этом главному эксперту, а в его отсутствие заместителю главного эксперта.

3.4 Во избежание поражения током запрещается:

- прикасаться к задней панели персонального компьютера и другой оргтехники, монитора при включенном питании;
- допускать попадания влаги на поверхность монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами.

3.5 Участнику во время работы с оргтехникой:

- обращать внимание на символы, высвечивающиеся на панели оборудования, не игнорировать их;
- не снимать крышки и панели, жестко закрепленные на устройстве (в некоторых компонентах устройств используется высокое напряжение или лазерное излучение, что может привести к поражению электрическим током или вызвать слепоту);
- не производить включение/выключение аппаратов мокрыми руками;
- не ставить на устройство емкости с водой, не класть металлические предметы;
- не эксплуатировать аппарат, если он перегрелся, стал дымиться, появился посторонний запах или звук;
- не эксплуатировать аппарат, если его уронили или корпус был поврежден;
- вынимать застрявшие листы можно только после отключения устройства из сети;
- запрещается перемещать аппараты включенными в сеть.

3.6 Включение и выключение персонального компьютера и оргтехники должно проводиться в соответствии с требованиями инструкции по эксплуатации.

3.7 Запрещается:

- устанавливать неизвестные системы паролирования и самостоятельно проводить реформатирование диска;
- иметь при себе любые средства связи;
- пользоваться любой документацией, кроме предусмотренной экзаменационным заданием.

3.8 При неисправности оборудования – прекратить работу и сообщить об этом техническому эксперту, а в его отсутствие заместителю главного эксперта.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1 При обнаружении неисправности или поломки спортивного инвентаря и оборудования, участнику следует немедленно прекратить его эксплуатацию, сообщить о случившемся экспертам. Выполнение экзаменационного задания продолжить только после устранения возникшей неисправности.

4.2 В случае возникновения у участника плохого самочувствия или получения травмы сообщить об этом эксперту.

4.3 При поражении участника электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь (самопомощь) пострадавшему, сообщить эксперту, при необходимости обратиться к врачу.

4.4 При появлении во время выполнения экзаменационного задания боли в руках, ногах, покраснения кожи или потёртостей на ладонях участие в задании прекратить и сообщить о случившемся экспертам, которые должны принять меры по оказанию первой помощи пострадавшим, вызвать скорую медицинскую помощь, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.5 При возникновении пожара необходимо немедленно оповестить главного эксперта и экспертов. При последующем развитии событий следует руководствоваться указаниями главного эксперта или эксперта, заменяющего его. Приложить усилия для исключения состояния страха и паники.

При обнаружении очага возгорания на экзаменационной площадке необходимо любым возможным способом постараться загасить пламя в «зародыше» с обязательным соблюдением мер личной безопасности.

При возгорании одежды попытаться сбросить ее. Если это сделать не удастся, упасть на пол и, перекатываясь, сбить пламя; необходимо накрыть горящую одежду куском плотной ткани, облиться водой. Запрещается бежать – бег только усилит интенсивность горения.

В загоревшемся помещении не следует дожидаться, пока приблизится пламя. Основная опасность пожара для человека – дым. При наступлении признаков удушья лечь на пол и как можно быстрее ползти в сторону эвакуационного выхода.

4.6 При обнаружении взрывоопасного или подозрительного предмета не подходить близко к нему, предупредить о возможной опасности находящихся поблизости экспертов или обслуживающий персонал.

При взрыве необходимо спокойно уточнить обстановку и действовать по указанию экспертов, при необходимости эвакуации взять с собой документы и предметы первой необходимости, при передвижении соблюдать осторожность, не трогать поврежденные конструкции, оголившиеся электрические провода. В разрушенном или поврежденном помещении не следует пользоваться открытым огнем (спичками, зажигалками и т.п.).

5. Требования охраны труда по окончании работ

После окончания работ каждый участник обязан:

5.1. Привести в порядок рабочее место. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.2. По окончании работы выключить электрооборудование и надежно обесточить при помощи рубильника или устройства его заменяющего и предотвращающего случайный пуск.

5.3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.4. Не производить уборку мусора, отходов непосредственно руками, использовать для этих целей щетки, совки и другие приспособления.

5.5. Сообщить эксперту о выявленных во время выполнения экзаменационных заданий неполадках и неисправностях спортивного оборудования и инвентаря, и других факторах, влияющих на безопасность выполнения экзаменационного задания.