****

**ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ**

**регионального этапа чемпионата Орловской области**

|  |
| --- |
| **по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»Общая информация** |
| **Период проведения** | 22.03.2024-27.03.2024 |
| **Место проведения и адрес площадки** | БПОУ ОО «Мезенский педагогический колледж» 302531, Орловская область, Орловский муниципальный округ, с. Плещеево, ул. Школьная, д. 10а |
| **ФИО Главного эксперта** | Бобылева Ирина Александровна |
| **Контакты Главного эксперта** | Merkulowa.ira@yandex.ru89803680997 |

|  |
| --- |
| **Д-2 / «22» марта 2024 г.** |
| 09:00-11:00 | Приемка ГЭ площадок А и Б проведения соревнований |
| 11:00-13:30 | Регистрация экспертов. Инструктаж экспертов по ОТ. |
| Ознакомление экспертов с конкурсной документацией. |
| Ознакомление экспертов с критериями оценивания. |
| 13.30-14.00 | ***Обед*** |
| 14.00-16.00 | Внесение 30% изменений в конкурсные задания. |
| Распределение судейских бригад. Распределение судейских ролей. |
| Регистрация и инструктаж волонтеров-актеров |
| 16.00-18.00 | Подготовка оценочных ведомостей. |
| 18.00-19.00 | ***Ужин***  |
| **Д-1 / «23» марта 2024 г.** |
| 08:00-09:00 | ***Завтрак*** |
| 09:00-09:45 | Регистрация экспертов и конкурсантов на площадке. |
| 09:45-10:15 | Инструктаж экспертов и конкурсантов по ОТ. |
| 10:15-13:15 | Ознакомление конкурсантов с конкурсной документацией. |
| 13:15-13:30 | Жеребьевка на распределение рабочих мест. |
| 13:30-14:00 | ***Обед*** |
| 14:00-14:30 | Регистрация, инструктаж и жеребьевка волонтеров-операторов. |
| 14:30-18:30 | Знакомство конкурсантов с рабочими местами и площадкой. |
| 18:30-19:00 | ***Ужин***  |
| **Д1 / «25» марта 2024 г.** |
| 07:00-08:00 | ***Завтрак*** |
| 08:00-08:15 | Регистрация экспертов и конкурсантов на площадке. Инструктаж экспертов, конкурсантов, волонтеров по ОТ. |
| 08:15-08:40 | Брифинг, объяснение конкурсного задания. Жеребьевка волонтеров-актеров. |
| 08:40-13:10 | **Модуль Д. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования:***Этап 1.* Подготовительное время («до прихода клиента») – 30 минут.*Этап 2.* Работа с клиентом – 120 минут. *Этап 3.* Обработка данных и составление программы корригирующей направленности – 120 минут.  |
| 13:10-13.40 | ***Обед*** |
| 13:40-15:55 | **Модуль Е. Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке***Время на подготовку площадки* *(на 1 конкурсанта):*3 минуты.*Время на демонстрацию задания* *(на 1 конкурсанта):* 20 минут. |
| 15:55-16:10 | Брифинг, объяснение конкурсного задания |
| 16:10-19:20 | **Модуль В. Проведение занятий физической культурой и спортом***Лимит времени на выполнение задания:*90 минут.*Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта):*3 минуты. *Лимит времени на представление (на 1 конкурсанта):*15 минут.  |
| 19:20-20:00 | ***Ужин***  |
| 20:00-22:00 | Работа экспертов по оценке модулей. |
| **Д2 / «26» марта 2024 г.** |
| 07:00-08:00 | ***Завтрак*** |
| 08:00-08:15 | Регистрация экспертов и конкурсантов на площадке. Инструктаж экспертов, конкурсантов, волонтеров по ОТ. |
| 08:15-08:30 | Брифинг, объяснение конкурсного задания. |
| 08:30-12.20 | **Модуль Б. Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки***Лимит времени на выполнение задания:* 100 минут. *Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта):* 5 минут.*Лимит времени на представление (на 1 конкурсанта):* 15 минут. |
| 12:20-12:50 | ***Обед*** |
| 12:50-13:00 | Брифинг, объяснение конкурсного задания.  |
| 13:00-13:15 | Жеребьевка волонтеров-актеров |
| 13:15-19:15 | **Модуль А. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом***Лимит времени на выполнение задания:* 200 минут.*Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта):* 3 минуты. *Лимит времени на представление (на 1 конкурсанта):* 16 минут.  |
| 19:15-20:15 | ***Ужин***  |
| 20:00-22:00 | Работа экспертов по оценке модулей. |
| **Д3 / «27» марта 2024 г.** |
| 07:00-08:00 | ***Завтрак*** |
| 08:00-08:15 | Регистрация экспертов и конкурсантов на площадке. Инструктаж экспертов, конкурсантов, волонтеров по ОТ. |
| 08:15-08:30 | Брифинг, объяснение конкурсного задания. |
| 08:30-13.30 | **Модуль Ж. Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.***Время на выполнение модуля* - 300 минут. |
| 13:30-14:00 | ***Обед*** |
| 14:00-16:30 | **Модуль Г. Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования***Лимит времени на выполнение задание:* 90 минут. |
| 16:30-18:00 | Работа экспертов по оценке модулей. |
| 18:00-19:00 | ***Ужин***  |
| 19:00-22:00 | Работа экспертов по оценке модулей. |
| 22:00-24:00 | Внесение результатов оценки в систему ЦСО, проверка внесенных данных с экспертами-наставниками. |