

Утверждаю
Президент ЧРОСО
«Челябинская областная федерация ушу»
О.О. Кастальский

Согласовано
Директор ОГБУ «Дирекция СММ и ВФСК
ГТО в Челябинской области»
А.С. Беленков

Согласовано
Заместитель Министра образования и науки
Челябинской области
В.А. Бобровский

Согласовано
Президент Региональное отделение
Челябинской области ООО «РССС»
П.Ю. Галкин

Положение
о конкурсе профессионального мастерства
инструкторов комплексного физического развития

Челябинск 2018

1. Общие положения

Настоящее положение определяет цели, задачи, порядок и сроки проведения конкурса профессионального мастерства инструкторов комплексного физического развития «Движение к морю» (далее – Конкурс), порядок участия и определения победителей Конкурса.

2. Цели и задачи Конкурса

2.1. Основными целями проведения Конкурса являются:

- повышение значимости профессии – инструктор комплексного физического развития (далее – инструктор КФР);
- совершенствование образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования детей;
- выявление и поддержка лучших специалистов в области физической культуры и спорта;
- наработка практического опыта у молодых специалистов;
- распространение успешного опыта работы лучших специалистов **в образовательных и спортивных учреждениях Челябинской области и Черноморского побережья Краснодарского края (г. Сочи, г. Краснодар);**
- повышение качества реализации образовательных программ по физической культуре и спорту.

2.2. Основными задачами проведения Конкурса являются:

- выявление и внедрение инновационных подходов в организации учебно-воспитательного процесса **в образовательных и спортивных учреждениях Челябинской области и Черноморского побережья Краснодарского края (г. Сочи, г. Краснодар);**
- формирование конкурентоспособности среди инструкторов КФР;
- информирование населения и профессионального сообщества через средства массовой информации о лучших практиках и специалистах в области физической культуры и спорта;
- определение победителей Конкурса;
- поощрение инструкторов КФР, достигших высоких результатов в работе.

3. Организация и руководство конкурса

3.1. Конкурс организуется и проводится Челябинской областной федерацией ушу совместно с Министерством образования и науки Челябинской области, Российским студенческим спортивным союзом, Дирекцией СММ и ВФСК ГТО в Челябинской области (далее – Оргкомитет).

3.2. Оргкомитет Конкурса:

- организует проведение Конкурса в соответствии с настоящим Положением, в случае необходимости решает вопросы, не предусмотренные настоящим Положением;
- утверждает состав конкурсной комиссии, на которую возлагается экспертная оценка представленных на Конкурс материалов;
- определяет и награждает победителей Конкурса по результатам каждого этапа;
- подводит итоги Конкурса и размещает информацию о Конкурсе на сайтах Оргкомитета и в средствах массовой информации.

4. Участники Конкурса.

В Конкурсе могут принимать участие студенты колледжей и вузов Челябинской области, обучающиеся по направлениям физической культуры и спорта, а также действующие инструкторы и тренеры-преподаватели (далее – конкурсанты).

5. Порядок и сроки проведения Конкурса

Конкурс проводится в очно – заочной форме и проходит в 3 этапа:

5.1. Первый этап Конкурса проводится в заочной форме в период с 26 марта по 22 апреля 2018 года.

5.1.1. Для участия в первом этапе Конкурса конкурсантам необходимо представить в конкурсную комиссию не позднее 17 апреля 2018 года:

- анкету участника Конкурса, оформленную согласно Приложению № 1 к настоящему Положению (пример заполнения анкеты участника Конкурса - Приложение № 2 к настоящему Положению);

- план-конспект учебно-тренировочного занятия (пример оформления плана-конспекта - Приложение № 3 к настоящему Положению);

- видеоматериал тренировочного занятия, проводимого конкурсантом с детьми. Продолжительность занятия - 10- 15 минут. Количество детей 5-10 человек в возрасте от 3-х до 12-ти лет.

- согласие на обработку персональных данных, оформленное согласно Приложению № 4 к настоящему Положению.

- официальная фотография конкурсанта.

5.1.2. Если конкурсант не располагает базой (залом, обучающимися) для проведения и видеозаписи занятия, частное образовательное учреждение «Спортивная школа ушу» после предварительного согласования и изучения плана-конспекта занятия, может предоставить возможность провести и снять видео урок конкурсанта на базе школы.

5.1.3. Рассмотрение материалов, представленных конкурсантами, и **подведение итогов первого этапа Конкурса проходит в период с 17 по 22 апреля 2018 года.**

5.1.4. **Конкурсанты, успешно прошедшие 1 этап, рекомендуются конкурсной комиссией к участию во 2 этапе Конкурса и получают возможность пройти на безвозмездной основе (бесплатно для конкурсанта) обучение на курсах «Инструктор КФР» на базе Челябинской областной Федерации ушу.**

5.2. Второй этап Конкурса проводится в очной форме в период с 23 апреля по 1 июня 2018 года.

5.2.1. Конкурсанты, участвующие во 2 этапе Конкурса, в период с 23 апреля по 31 мая 2018 года обучаются на курсах «Инструктор КФР» на базе Челябинской областной Федерации ушу.

График и место проведения занятий уточняются дополнительно Оргкомитетом.

Форма обучения – 20 часов занятий (лекции и практика)

По окончании занятий проводится выпускной экзамен, конкурсантам, успешно прошедшим обучение и сдавшим положительно выпускной экзамен, выдается сертификат о прохождении обучения.

5.2.2. **Подведение итогов 2 этапа Конкурса и вручение сертификатов об обучении проводится Оргкомитетом не позднее 5 июня 2018 года.**

5.2.3. **По результатам прохождения 2 этапа Конкурса лучшие конкурсанты получают возможность трудоустроиться в образовательные и спортивные учреждения г. Челябинска и Челябинской области на базе Челябинской областной Федерации ушу. Условия трудоустройства согласуются индивидуально с каждым конкурсантом (работа рядом с домом по удобному для вас графику, возможность совмещения с учебой и т.д.).**

5.3. Третий этап конкурса – награждение победителей (период проведения – с 1 сентября 2018 года по 31 мая 2019 года).

При наличии хороших показателей работы конкурсантов на базе Челябинской областной Федерации ушу лучшие конкурсанты с инновационными подходами в организации учебно-воспитательного процесса в образовательных и спортивных учреждениях г. Челябинска и Челябинской области **объявляются победителями Конкурса и в качестве поощрения получают возможность трудоустройства в образовательные и спортивные учреждения Черноморского побережья Краснодарского края (г.Сочи, г. Краснодар)**

6.Требования к оформлению конкурсных материалов

6.1. Конкурсные документы и видеоматериалы, указанные в пункте 5.1.1 настоящего Положения, отправляются в электронном виде на адрес электронной почты Оргкомитета: wushu174@mail.ru в установленные настоящим Положением сроки.

В теме письма обязательно необходимо указать наименование Конкурса - Конкурс «Движение к морю» и фамилию имя отчество конкурсанта.

6.2. Конкурсные документы (заявка, план-конспект, согласие) должны иметь структуру согласно Приложениям № 1,2,3,4 настоящего Положения, текст печатается шрифтом Times New Roman размером № 12 с одинарным межстрочным интервалом. Цвет шрифта черный, поля – левое 30 мм, правое 10 мм, верхнее и нижнее 20 мм. Ориентация книжная, абзацный отступ – 15 мм.

Все конкурсные документы должны быть выдержаны в одном стиле.

6.3. Видеоматериалы должны быть в форматах avi, mkv, mov, wma, mp4, flv.

Пример видео урока можно посмотреть в группе Спортивная школа ушу г. Челябинск в социальной сети «В контакте» (ссылка: <https://vk.com/wushu174>).

6.4. Материалы конкурса заявителю не возвращаются.

7. Контактные данные

ЧРОСО «Челябинская областная Федерация ушу»

ЧОУ «Спортивная школа ушу»

Телефоны: +7 (351) 700-70-91, +7 (351) 741-1358, +7 919 334 77 88

Группа VK: Спортивная школа ушу <https://vk.com/wushu174>

Сайт: <http://www.wushu74.ru/>

e-mail : wushu174@mail.ru

Приложение № 1

АНКЕТА УЧАСТНИКА КОНКУРСА

1. Город / населенный пункт	
2. ФИО	
3. Адрес места проживания (прописки)	
4. Дата и место рождения	
5. Образование (когда и какие учебные заведения окончили, форма обучения, специальность (квалификация) по диплому) <i>Если обучаетесь необходимо отразить предполагаемую дату окончания обучения</i>	
6. Вид спорта, которым занимаетесь (занимались), результаты, спортивные звания	
7. Паспортные данные (серия, номер, когда и кем выдан)	
8. Опыт работы (даты принятия-увольнения, наименование организации, занимаемая должность)	
9. Наличие судимости	
10. Семейное положение, наличие детей	
11. Краткая спортивная биография, любая интересная информация о себе	
12. Ваши ожидания от Конкурса	
13. Был ли опыт работы вожатым	

**АНКЕТА УЧАСТНИКА КОНКУРСА
(пример)**

1. Город / населенный пункт	г. Челябинск
2. ФИО	Иванов Иван Иванович
3. Адрес места проживания (прописки)	г. Челябинск, пр. Победы, д. 287а, кв. 115 (г. Златоуст, ул. Кольцевая, д. 5, кв. 8)
4. Дата и место рождения	15.01.1990, г. Челябинск
5. Образование (когда и какие учебные заведения окончили, форма обучения, специальность (квалификация) по диплому) <i>Если обучаетесь необходимо отразить предполагаемую дату окончания обучения</i>	1. Средняя школа № 5, г. Челябинск, 2007г. 2. УралГуфк, факультет «Зимних видов спорта и единоборств», кафедра «Теории и методики лыжного спорта». Форма обучения – очная. Бакалавр физической культуры, 2013 г. 3. Программа повышения квалификации "Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса», 2015 г.
6. Вид спорта, которым занимаетесь (занимались), результаты, спортивные звания	Лыжные гонки, кмс 7 место Чемпионат России – 2007г., Призер УРФО – 2007г., 2008г. Баскетбол – 1 юношеский
7. Паспортные данные (серия, номер, когда и кем выдан)	7112 451325 выдан 01.03.2013 УВД Калининского района г. Челябинска
8. Опыт работы (даты принятия-увольнения, наименование организации, занимаемая должность)	2009-2010 Ребрышковая официант 2010 -2013 ДЮСШ спортсмен инструктор по лыжным гонкам 2013 – тренер-преподаватель по лыжным гонкам
9. Наличие судимости	Не судим
10. Семейное положение, наличие детей	Женат, детей нет
11. Краткая спортивная биография, любая интересная информация о себе	В 1998 году начал заниматься в лыжной секции, участвовал в соревнованиях, занимал призовые места. Проходил тренинг личностного роста. Увлекаюсь музыкой
12. Ваши ожидания от Конкурса	Хочу получить новые знания, профессиональный рост и работу у моря. Мечтаю изменить свою жизнь
13. Был ли опыт работы вожатым	Да.

Приложение № 3

ПЛАН – КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
План основной работы: отработка техники бега в разминке, бег из различных исходных упражнений, игра «вышибалы»

Возраст детей: 3-5 лет

Продолжительность занятия: 45 минут

Инвентарь: резиновый мяч, фишки (конусы)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть (8-10мин)			
Подготовить организующихся к основной части занятия	<p>1. Построение, приветствие, повторить термины (частей тела: стопа, голень, колено, бедро и т.д.), поинтересоваться самочувствием и настроением воспитанников, сообщение задач занятия.</p> <p>2. Разновидности ходьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, руки наверху; - на пятках, руки на поясе; - быстрая ходьба (следить за дыханием, глубокий вдох, медленный выдох, организм подготавливается к бегу, подбирает глубину и частоту комфортного дыхания). <p>3. Разновидности бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег (круговые движения: головой, кистями, локт. суст.,руками, поочерёдно соед. руки в замок за спиной) - приставной шаг правым/левым боком вперед. - сгибаю ноги назад - высокое поднимание бедра - бег спиной вперед (темп снизить) -приставной шаг в парах <p>Ходьба на восстановление дыхания. (успокаиваем сердечко)</p> <ul style="list-style-type: none"> - скручивание на каждый шаг - наклон на каждый шаг к стопам+назад <p>ОРУ на месте (доделать круговые движения тазом, коленями, голеностоп, перекаты с ноги на ногу</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>0,5 круга 0,5 круга 1 круг</p> <p>3 круга</p> <p>0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 1 круг 2 круга 2 круга</p> <p>0,5 круга 0,5 круга</p>	<p>- Спина прямая, на носках выше (для малышей выше, выше, высоко на носках идём легко);</p> <p>Руки быстро работают при ходьбе, широкий шаг.</p> <p>- При беге следить за работой рук вдоль тела, спина выравнена, следить за постановкой стопы, пятка ставится мягче;</p> <p>- Плечи строго смотрят в круг;</p> <p>- На носках, сгибание чаще, руки вдоль тела, спина ровная.</p> <p>- Колени выше, выпол.на носках;</p> <p>- Спину округлить, чтобы не упасть назад.</p> <p>1 круг имитация насоса для сердца, 2 круг глубокий вдох, медленный выдох.</p> <p>-Ноги идут вперед, руки перед грудью поворачиваются в стороны</p> <p>- Наклон глубже, в спине прогнуться хорошо</p>
Основная часть (25-30)			
Совершенств	Рассказ показ технического выполнения движений	1 мин	У каждого ребёнка своя точка (фишка, конус)

<p>овать техник у бега</p>	<p>Построить воспитанников на расстоянии друг от друга 3-4 м (во избежание столкновений) Ускорение из различных упражнений по сигналу к заданной точке. 1. И.П. на линии старта одна нога впереди, ноги чуть согнуты в коленях, спина ровная, руки согнуты в локтях: беговая работа рук стоя на месте, затем по сигналу сорваться вперёд до своей фишки, задеть ее рукой и вернуться на своё место, поднять руку вверх (показать, что закончил!) 2. И.П. выпад вперёд не сильный, разножка (смена ног в выпаде) → ускорение 3. И.П. на месте полубедра (ноги поднимаются не сильно 20 сек)+высокое бедро (20 сек) → ускорение 4. Упражнение на отдых (равновесие) 1.4. И.П. «Журавль» одна нога согнута, руки в стороны Кто дольше простоит на одной ноге 30-40 сек, затем смена ног 2.4. И.П «Ласточка» 5. И.П. Захлест голени назад 20 сек спокойно+20 быстро → ускорение 6. И. П. Планка на прямых руках 5 сек+прыжок вверх (4-6 раз) → ускорение 7. И.П. Повернуться к линии старта спиной, закрыть глаза (тренеру про себя досчитать до 3 и просигналить «хоп, побежали!!!» Восстановить дыхание 8. Подвижная игра: «Вышибалы» Двое выбивающих встают напротив друг друга у линии границ, внутри которой находятся игроки (бегающие мишени). Тот кого выбили, присоединяется в команду выбивающих и помогает выбивать.</p>	<p>Упр.40 сек+20 м. уск. Упр.40 сек+20 м. уск. Упр.40 сек+20 м. уск. 1,5 мин 1,5 мин Упр.40 сек+20 м. уск. 20 м. 4-5 раз</p>	<p>Первые 20 сек руки спокойно работают вдоль тела, затем 20 сек работают побыстрее, следить за спиной, взгляд вперёд зарабатывает + (победитель, тот кто хорошо работал руками и держал спину, кто ровнее всех бежал по прямой линии и т.д.) Следить за работой согнутых рук, держать спину Не откидывать спину назад, руки работают часто Сначала восст. дых-е Получает +(кто дольше простоял, а также кто ровнее стоял, колено выше, руки прямые) Спина ровная, пятки не касаются пола Сконцентрироваться, задача быстро сориентироваться к ускорению</p>
Заключительная (5-7 минут)			
<p>Восстановить организм занимающихся</p>	<p>Упражнение на восстановление дыхания, растяжка -легкие перекаты с ноги на ногу - ходьба: глубокий вдох, медленный выдох Проверка пульса!(при необходимости пройти дополнительный круг ,дышать) - складка сидя в парах - треугольник в парах (ноги широко, тянутся руками вперёд) -планка в шпагате у стены в парах Построение: -Дыхательный комплекс -массаж (по ручкам похлопывание сверху снизу, по груди кричим как мишки, по ножкам</p>	<p>1 круг 1 круг 30 сек*2 30 сек*2 30 сек 30 сек</p>	<p>Прокатывать стопу с пятки на носок и подпрыгнуть на носке, смена то же на другой Напарник держит колени и спину, затем смена Таз и стопы прижаты к стене, опуститься на предплечье, напарник держит колени, чтобы не сгибались</p>

	<p>спереди/сзади) -итоги занятия, -выставление оценок -домашнее задание (прогулка на свежем воздухе с родителями: в лесу на велике, на детской площадке активно побегать по различным лесенкам, радугам, турникам, батутный центр) -прощание.(выход из зала организованно в колонне к родителям)</p>	<p>2 мин</p>	<p>(дышим как ёжики, собачки, кошечка)</p> <p>Отметить лучшие результаты. Дать рекомендации по исправлению характерных ошибок.</p> <p>Родителям рассказать об успехах и недочётах, над чем поработать дома пояснить д.з.</p>
--	--	--------------	---

Приложение № 4

СОГЛАСИЕ
НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХЯ, _____,
(ФИО)паспорт _____ выдан _____,
(серия, номер) (когда и кем выдан)

адрес регистрации: _____,

даю свое согласие на обработку в ЧРОСО «Областная Федерация УШУ» моих персональных данных, относящихся исключительно к перечисленным ниже категориям персональных данных: фамилия, имя, отчество; пол; дата рождения; тип документа, удостоверяющего личность; данные документа, удостоверяющего личность; гражданство.

Я даю согласие на использование персональных данных исключительно в целях участия в конкурсе инструкторов КФР «Движение к морю», а также на хранение данных об этих результатах на электронных носителях.

Настоящее согласие представляется мной на осуществление действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, передачу третьим лицам для осуществления действий по обмену информацией, обезличивание, блокирование персональных данных, а также осуществление любых иных действий, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Я проинформирован, что ЧРОСО «Областная Федерация УШУ» гарантирует обработку моих персональных данных в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации как неавтоматизированным, так и автоматизированным способами.

Данное согласие действует до достижения целей обработки персональных данных или в течение срока хранения информации.

Данное согласие может быть отозвано в любой момент по моему письменному заявлению.

Я подтверждаю, что, давая такое согласие, я действую по собственной воле и в своих интересах.

" ____ " _____ 201__ г.

_____/_____
Подпись / Расшифровка подписи