附件1

2021年北京市体育行业职业技能大赛

暨全国体育行业职业技能大赛选拔赛日程表

|  |
| --- |
| 12月8日（周三） |
| 9:00-10:30 | 项目专家碰头会 |
| 10:30-12:00 | 裁判技术会 |
| 12月17日（周五） |
| 7:30-8:00 | 报到注册\适应场地 |
| 8:15-8:30 | 开幕式 |
| 8:40-9:50 | 个人体能竞赛 |
| 10:00-10:45 | 教学方案设计（笔答） |
| 10:45-11:30 | 岗位知识竞答（机考） |
| 11:40-12:10 | CPR+AED、创伤止血包扎与固定、锻炼后静态拉伸视频纠错 |
| 12:10-12:50 | 休息；公布决赛名单 |
| 13:00-14:40 | 教学指导技能展示及纠错 |
| 14:50-16:30 | 运动计划设计及演示 |
| 16:45-17:00 | 颁奖仪式/闭幕式 |

附件2

2021年北京市体育行业职业技能大赛

暨全国体育行业职业技能大赛选拔赛竞赛规程

一、竞赛项目

大赛设“社会体育指导”作为竞赛项目，比赛分为个人预赛和个人决赛，个人预赛包括体能竞赛、安全防护技能、岗位知识竞答、教学方案设计，总分排名前八名的参赛选手进入个人决赛。个人决赛包括教学指导技能展示及纠错、运动计划设计及演示。

二、竞赛规则

个人预赛：

（一）个人体能竞赛

参赛选手需按规定路线及顺序连续完成下列4项竞赛内容，以总时长进行排名，获得相应积分；参赛选手需在5分钟内完成竞赛，5分钟没有完成竞赛项目的选手不记竞赛成绩，标记为未完赛，本项积分为0；由于在项目设置和运动强度上的区别，竞赛将不区分性别组。

比赛开始前参赛选手位于起点线外，调整好跳绳长度后将跳绳放置在相应比赛区域。裁判发令后，选手进入比赛区域依次连续完成以下4项比赛内容：

1．单摇跳绳

设置：跳绳一根

要求：跳绳100次（要求单摇，不限制单脚跳、双脚跳。）

犯规：若出现跳绳未从双脚下方经过的跳绳方式，视为犯规，不计数。

2．沙袋过杆

设置：起始端标志线，沙袋区放置沙袋，距离起始端标志线10米处设置横杆；男子：1.7米高横杆，30kg、20kg的沙袋各2个；女子：1.5米高横杆，20kg、15kg的沙袋各2个，距离横杆3米内区域设为投掷区。

要求：选手需将沙袋运送至投掷区（单次运送沙袋的数量不限），将沙袋掷过横杆，4个沙袋全部抛掷过杆视为完成本项目。

犯规：

（1）运送沙袋至投掷区之前不可触地（沙袋任意部位接触投掷区即可视为运送至投掷区），出现触地的，需自行将触地的沙袋运回起始端沙袋区（运回的沙袋任意部位接触起始端沙袋区即可视为运回起始端沙袋区），重新运送。

（2）参赛选手抛掷沙袋过程中，若将横杆碰落地面，需自行将横杆复位，重新抛掷。

（3）比赛过程中，若横杆落地或杆架倒地，选手需自行将横杆及杆架复位（横杆掉落后的复位须在下一次投掷前完成）。

3．半球跨越

设置：在正方形的四个角摆放四个半球，半球的球心压在直角的顶点位置。半球分别标注1、2、3、4号球。

男：正方形的边长为1.5米。

女：正方形的边长为1.2米。

要求：选手出发后，先上1号球，取走1号球周边的3个标志盘；跳跃或跨步至2号球，放置1个标志盘至指定位置；同样按顺序跳跃或跨步至3、4号球，分别放置1个标志盘至指定位置后，跳跃或跨步至1号球；再次跳跃或跨步至2号球，取走标志盘；同样按顺序取走3、4号球边的标志盘，跳跃或跨步至1号球，将3个标志盘放到指定位置。

犯规：

（1）参赛选手在比赛过程中身体任何部位接触地面（含手持标志盘接触地面）或手触半球均属犯规，须复位所有标志盘后返回本项目起点重新开始比赛；

（2）参赛选手在比赛过程中除脚接触半球球体，其他任何部位以及标志盘均不能接触球体，如接触，须复位所有标志盘后返回本项目起点重新开始比赛；

（3）参赛选手未按照规定路线进行比赛的，须复位所有器材并返回起始点重新开始。

4．折返跑

设置：场地内设置起始端标志线，距离起始端标志线10米处，设置完成端标志线，起始端设置标志台，每间隔2米设置1个标志盘，共设置标志盘5个，按从起始端到完成端的顺序编号为1→2→3→4→5号。

要求：参赛选手从起始端标志线后出发，拿起1号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起2号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起3号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起4号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起5号标志盘放置在起始端标志台上，视为完成本项目。

犯规：

（1）参赛选手未按照规定顺序拿起标志盘的，需将拿错的标志盘复位后，拿起规定顺序的标志盘继续比赛；

（2）标志盘拿起后未按规定放置在标志台上的，需将标志盘放置在标志台上后继续竞赛。

（3）折返跑过程中，未拿到下一个标志盘前，标志台上的标志盘掉落，须立即返回将标志盘放在标志台上后继续比赛，如拿到下一个标志盘后，标志台上的标志盘掉落则继续比赛，回到标志台处时，将此处标志盘全部放在标志台上即可。

犯规：

（1）参赛选手未按照规定顺序拿起标志盘的，需将拿错的标志盘复位后，拿起规定顺序的标志盘继续比赛；

（2）标志盘拿起后未按规定放置在标志台上的，需将标志盘放置在标志台上后继续竞赛。

（3）折返跑过程中，未拿到下一个标志盘前，标志台上的标志盘掉落，须立即返回将标志盘放在标志台上后继续比赛，如拿到下一个标志盘后，标志台上的标志盘掉落则继续比赛，回到标志台处时，将此处标志盘全部放在标志台上即可。

（二）教学方案设计

1．竞赛形式：闭卷作答

2．竞赛内容：选手针对教学对象特点，结合教学任务，遵循教育学和运动训练学等相关原理，设计一堂45分钟课时的运动技能教学教案。从学生情况分析、教学目标、教学过程、场地器材、安全措施等方面进行设计。

3．竞赛时间：45分钟。

4．成绩：按分数进行排名，并按照积分表获得相应积分。

5．样题（以攀岩指导员为例）：针对4名6-8岁儿童，计划一堂“攀岩装备及其使用”的教学课教案。

（三）岗位知识竞答

1．竞赛形式：闭卷机考，共计50道客观题。题型为不定项选择题和判断题。

2．竞赛时间：45分钟。

3．成绩：按分数进行排名，并按照积分表获得相应积分。

4．命题方向：健身基础理论及其应用，包括运动解剖学、运动生理学、运动营养学、健康体适能、健身运动计划、安全防护救助、特殊人群的健身运动、职业道德等。

（四）安全防护技能

1．该模块主要考察选手对运动损伤预防及突发事件急救处理技能。统一观看CPR、AED操作；创伤止血、包扎与固定操作；锻炼后肌肉静态拉伸示范的操作视频。

2．视频中设置N个错误点，参赛选手需将视频中的错误及正确操作写在答题卡上。要求：游泳、潜水项目参赛选手根据游泳救生员国家职业资格标准心肺复苏操作流程按要求进行作答；攀岩、滑雪项目参赛选手根据美国心脏协会（AHA）标准完成心肺复苏操作流程按要求进行作答。创伤止血、包扎与固定根据中国红十字会标准按要求进行作答。

3.竞赛时间：30分钟（含视频播放时间，视频播放2次）

4.成绩：按分数进行排名，并按照积分表获得相应积分。

个人决赛：

（一）教学指导技能展示及纠错

1．竞赛形式：模拟教学（提供基本的器械等，不提供模特）。

2．竞赛内容：选手针对教学对象特点，结合教学任务，遵循教育学和运动训练学等相关原理，进行基本技术教学指导。

3．竞赛时间：20分钟（准备10分钟、讲解及纠错10分钟）。

4．成绩：按分数进行排名，并按照积分表获得相应积分。

5．样题（以滑雪指导员为例）：

现场模拟教学，针对1名6岁儿童进行初级雪道犁式直滑降教学。

（二）运动计划设计及演示

1．竞赛形式：现场论述。

2．竞赛内容：选手根据训练目标，结合被指导对象的实际状况，包含健康状况、健康体适能水平等，遵循体适能理论和运动训练学相关原理，制定并讲解训练计划。

3．竞赛时间：20分钟（准备10分钟、讲解10分钟）

4．成绩：按分数进行排名，并按照积分表获得相应积分。

5．样题（以游泳指导员为例）：

一名35岁的中年男性，现职业为IT行业高管，工作压力大，且经常加班，长期不规律的作息导致身体疲惫。一个月前公司体检情况，轻度脂肪肝，因之前有过游泳学习的经历，会游蛙泳和自由泳，因此选择游泳项目作为其锻炼项目，并希望通过游泳锻炼达到强身健体的训练目的。请根据案例对象的实际情况，设计为期8周的游泳训练计划。

要求选手根据案例中指导对象基本情况，对其参与运动的风险进行识别、判断和预防，对涉及的身体形态、运动素质、专项技能水平相关情况进行分析，针对分析结果设计运动计划，说明运动计划的整体设计思路（阶段划分及各阶段的目标），以及各阶段专项训练的动作选择，练习负荷，练习手段和注意事项等内容。

|  |
| --- |
| 李先生基本情况：  |
| 年龄 | 35岁 | 婚育情况 | 未婚 |  |  |
| 工作性质 | IT行业高管 | 工作时长 | 10小时/天 |  |  |
| 生活方式 | 工作压力大，且经常加班，长期不规律的作息导致身体疲惫。 |
| 运动经历 | 有游泳经历 |
| 专项技术水平 | 会蛙泳、自由泳 |
| 疾病史 | 一个月前公司体检情况，轻度脂肪肝 |
| 损伤史 | 无 |
| 家族病史 | 无 |
| 运动目标 | 希望通过游泳锻炼达到强身健体的训练目的。 |

三、计分规则

1．个人预赛和个人决赛按实际成绩进行排名，获得相应积分。积分规则见附件5。个人预赛得分=“体能”积分×15%+“安全防护技能”积分×20%+“岗位知识竞答”积分×35%+“教学方案设计”积分×30%，得分高者名次列前。若得分相同，以“岗位知识竞答”积分高者列前。

2．个人决赛成绩积分=个人预赛得分×30%+“教学指导技能展示及纠错”积分×35%+“运动计划设计及演示”积分×35%。若得分相同，以“运动计划设计及演示”积分高者列前；若“运动计划设计及演示”积分也相同，则以“教学指导技能展示”积分高者列前，若“教学指导技能展示”积分也相同，则以个人预赛名次靠前者列前。

四、仲裁与裁判

仲裁组长、仲裁委员、裁判长、裁判员由大赛组委会选派。竞赛辅助人员由大赛组委会统一选拔。

五、其他

（一）比赛器材与装备

比赛所需器材及装备由大赛组委会提供。如因器材或装备故障导致比赛中断，由总裁判长视情况处理。

（二）保险

大赛组委会为本次大赛参赛选手购买人身意外保险。

六、本规程解释权属主办单位。未尽事宜，另行通知。

附件3

参赛个人报名表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 性别 |  | 照片张贴处 |
| 身份证号 |  |
| 职业资格证书号 |  |
| 工作单位 |  |
| 从事本职业工作年限 |  | 联系方式 |  |
| **自愿参赛保证书**一、自愿报名参加本次大赛及一切相关活动；二、遵守大赛规则和规程，服从组委会的安排；三、本人已做好参赛准备，自愿承担大赛期间可能发生的意外伤害，同意组委会不承担由于意外伤害带来的任何形式的赔偿；四、在比赛期间接受医疗机构提供的应急救治，承担送往医疗机构继续治疗所发生的一切费用；五、同意大赛组委会指定媒体和合作伙伴无偿使用本队参赛人员的肖像、姓名、声音和其它个人资料用于大赛的宣传和推广；六、本人已认真阅读并知晓以上内容，对上述内容予以确认并承担相应的义务和法律责任。签字： 2021年 月 日 |

附件4

健康状况申报表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 联系电话 |  |
| 身份证号 |  |
| 健康码 | 是否持有北京健康码 **是□ 否□** |
| 旅居史 | 近14天是否有离京情况 **是□ 否□** |
| 近14天是否有境外国家（地区）旅居史**是□ 否□** |
| 近14天是否有中高风险地区旅居史**是□ 否□** |
|  | 近14天共同生活人员是否有境外国家（地区）或中高风险地区旅居史 **是□ 否□** |
| 重点人群 接融史 | 近期是否与新冠肺炎病例、疑似病例、无症状感染有接触史**是□ 否□** |
| 近14天内您的家庭或办公室等小范围内是否出现2例及以上呼吸道症状的病例？**是□ 否□** |
| 健康状况 | 14天内是否有发热、干咳、咽痛等症状**是□ 否□** |
| 其他 |  |

本人承诺以上填写的所有信息均真实准确，无瞒报、谎报情况。如因隐瞒病情及接触史，引起影响公共安全的后果，本人将承担相应的法律责任。

 申报人（承诺人）签名：

年 月 日

附件5

个人预赛积分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **名次** | **体能竞赛** | **安全防护****技能** | **岗位知识****竞答** | **教学方案****设计** |
| 1 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 2 | 95 | 95 | 95 | 95 |
| 3 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 4 | 85 | 85 | 85 | 85 |
| 5 | 80 | 80 | 80 | 80 |
| 6 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 7 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| 8 | 65 | 65 | 65 | 65 |
| 9 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| 10 | 55 | 55 | 55 | 55 |
| 11 | 53 | 53 | 53 | 53 |
| 12 | 51 | 51 | 51 | 51 |
| 13 | 49 | 49 | 49 | 49 |
| 14 | 47 | 47 | 47 | 47 |
| 15 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| 16 | 43 | 43 | 43 | 43 |
| 17 | 41 | 41 | 41 | 41 |
| 18 | 39 | 39 | 39 | 39 |
| 19 | 37 | 37 | 37 | 37 |
| 20 | 35 | 35 | 35 | 35 |
| 21 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| 22 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| 23 | 29 | 29 | 29 | 29 |
| 24 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 26 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| 27 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 28 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 29 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 30 | 16 | 16 | 16 | 16 |

个人决赛积分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **名次** | **教学指导技能展示** | **运动计划设计及演示** |
| 1 | 100 | 100 |
| 2 | 96 | 96 |
| 3 | 92 | 92 |
| 4 | 88 | 88 |
| 5 | 84 | 84 |
| 6 | 80 | 80 |
| 7 | 76 | 76 |
| 8 | 72 | 72 |