

Министерство образования Тульской области  
Региональный координационный центр  
развития движения конкурсов профессионального мастерства  
для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья  
Тульской области «Абилимпикс»

Согласовано  
Центр компетенций  
*Васильев Н.А.*  
« 19 » 06 2017

УТВЕРЖДЕНО  
Региональный организационный комитет  
*Щербакова А.А.*  
« 02 » 07 2017

**ТЕХНИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**  
по компетенции «Адаптивная физическая культура»

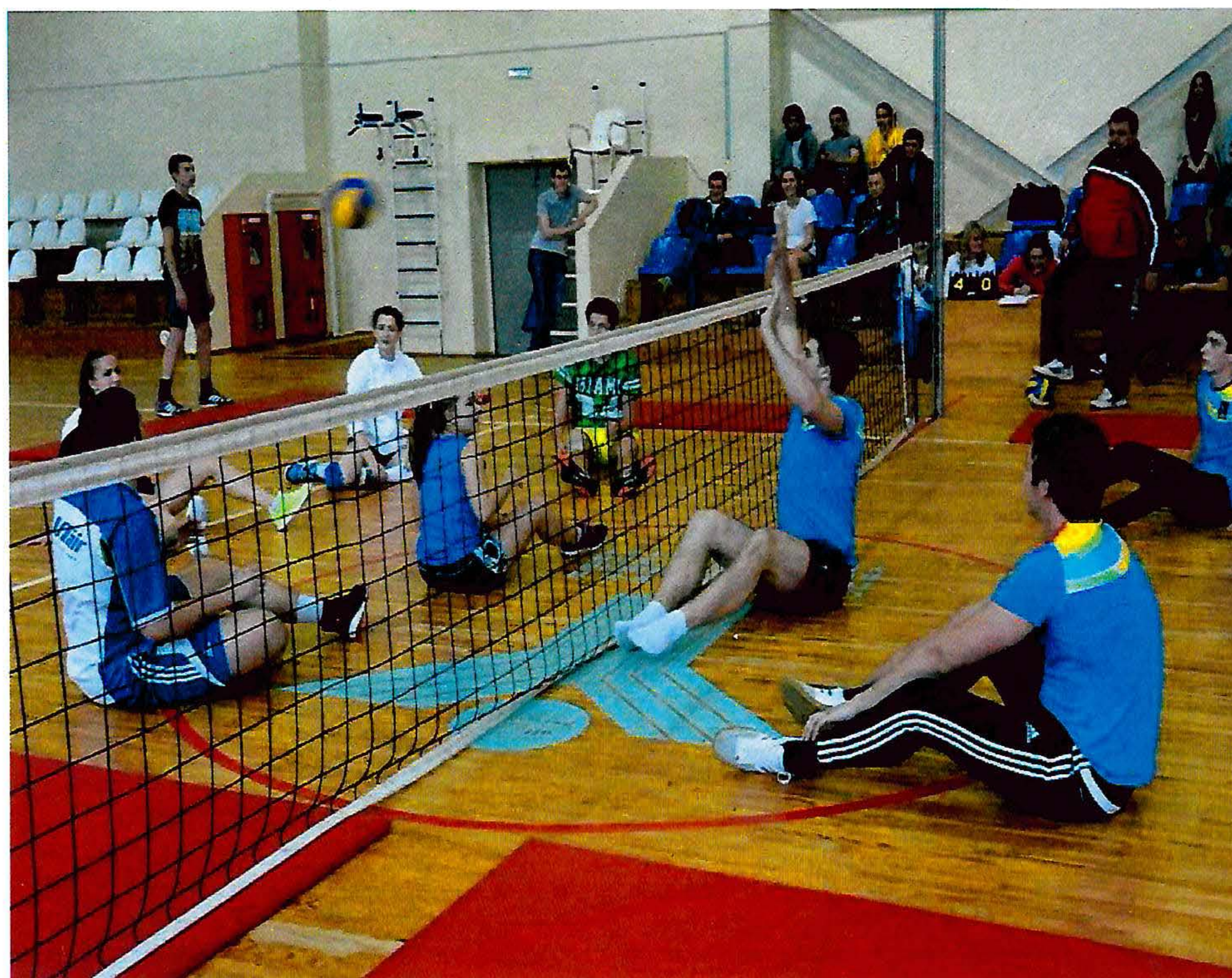
региональный этап  
III НАЦИОНАЛЬНОГО ЧЕМПИОНАТА  
«АБИЛИМПИКС»

Согласовано  
Союз «Тульская торгово-промышленная  
палата»  
*Кашкина Т.Н.*  
«    »    2017

Согласовано  
Общественная организация инвалидов  
АНБО «МОГУ!»  
*Макаров Е.А.*  
« 06 » 09 2017

Разработчики:  
Грачков В.Н.  
Кашина О.Н.

«    »    2017



## **Компетенция «Адаптивная физическая культура»**

- 1. Введение**
- 2. Задание**
- 3. Критерии оценки**
- 4. Инфраструктурный лист**
  - **Оборудование, предоставляемое на площадке**
  - **Личное оборудование и приспособления, необходимые участнику**
- 5. Описание специфики компетенции**
- 6. Техника безопасности**

## 1. Введение

*Адаптивная физическая культура (АФК)* – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества. Это деятельность и результаты по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности.

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры – максимально возможные коррекция отклонений и развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Адаптивная физическая культура дает максимальную компенсацию ограничений жизнедеятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья всех возрастных и нозологических групп с помощью средств и методов физической культуры.

### **Описание компетенции**

В результате профессиональной подготовки специалист «Тренер – преподаватель по адаптивной физической культуре» должен **иметь практический опыт** выполнения требований к квалификации.

### *Должен знать:*

- Программно-нормативные документы регламентирующие его профессиональную деятельность и основные положения в части вопросов здравоохранения и образования инвалидов и лиц с ОВЗ
- Теорию и методику адаптивной физической культуры
- Основы комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации инвалидов

- Средства и методы физической культуры, способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма
- Показания и противопоказания к проведению занятий по адаптивной физической культуре
- Специфику развития интересов и потребностей занимающихся физической культурой и спортом
- Правила и нормы охраны труда, техники безопасности, противопожарной защиты, санитарии и гигиены в процессе занятий физическими упражнениями со снарядами
- Возрастную и специальную педагогику, психологию и физиологию лиц с ОВЗ и инвалидов различных нозологических групп
- Тенденцию возможного развития межличностных конфликтных ситуации и способы их разрешения
- Показания и противопоказания к проведению физкультурно-спортивных соревнований и праздников
- Принципы систематизации методических информационных материалов.

*Должен уметь:*

- Проводить групповые и индивидуальные занятия с инвалидами и Лицами ОВЗ всех возрастных и нозологических групп по направлению врача или учреждения Госслужбы медико-социальной экспертизы
- Использовать средства и методы физической культуры для проведения образовательной, воспитательной, досуговой, оздоровительной работы, направленной на максимальную коррекцию отклонений в развитии и здоровье занимающихся, на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалидов

- Анализировать индивидуальные программы реабилитации и исходные данные физической подготовленности занимающихся и на основе этого комплектовать группы для занятий с учетом основного дефекта и психофизического состояния занимающихся, составлять план и подбирать наиболее эффективные методики проведения занятий
- Осуществлять поэтапный контроль подготовленности занимающихся и на его основе корректировать этот процесс.

## 2. Конкурсное задание

Задание состоит из 3 частей:

- Бочче
- Фролбол (Хоккей в спортивном зале)
- Состязательная деятельность для лиц с ОВЗ (включая инвалидов)

Для обеспечения равных условий, каждому участнику конкурса предоставляется одинаковое оборудование и приспособления, указанные в Toolboxе.

### 2.1. БОЧЧЕ. Методика обучения броску мяча в цель.

*Цель:*

*Задание:* Методика обучения броску мяча в цель, установленную напротив соответствующего бокса, последовательно на 3, 5, 7 м. Конкурсант с помощью рассказа, показа, наглядных средств обучения (по возможности, технических средств обучения) предлагает методику обучения броску мяча в цель. В качестве обучаемых выступают студенты из числа лиц с ОВЗ, инвалиды или волонтеры.

**Время на выполнение задания: 15 минут.**

## **2.2. ФРОЛБОЛ (Хоккей на полу). Методика обучения передаче.**

*Цель:*

*Задание:* Методика обучения передаче. Конкурсант с помощью рассказа, показа, наглядных средств обучения (по возможности, технических средств обучения) предлагает методику обучения передаче. В качестве обучаемых выступают студенты из числа лиц с ОВЗ, инвалиды или волонтеры.

**Время на выполнение задания: 15 минут.**

## **2.3. Состязательная деятельность для инвалидов и лиц с ОВЗ**

*Цель:* продемонстрировать умение разрабатывать и проводить соревновательную деятельность для инвалидов и лиц с ОВЗ

*Задание:* придумать и провести фрагмент соревнования по общей физической подготовке (ОФП) спортивно-оздоровительного этапа подготовки слабовидящих обучающихся по теме: «Победи себя!». В качестве обучающихся выступают волонтеры в возрасте от 15 до 18 лет.

**Время на выполнение задания: 15 минут.**

### **Порядок выполнения конкурсного задания:**

1. Изучение конкурсного задания.
2. Выделение ключевых моментов в конкурсном задании.
3. Проведение общего анализа ситуационной задачи.
4. Выполнение практической части задания.
5. Подготовка конкретных ответов на поставленные вопросы. Подкрепление ответа аргументацией.
6. Представление результатов работы перед экспертами.

### 3. Критерии оценки

#### Лист критериев оценки БОЧЧЕ

Критерии	Начисляемые баллы
Методика обучения броску в цель	15
Компетентность в области личностных качеств	3
Компетентность в области постановки целей и задач	3
Компетентность в области обеспечения информационной основы деятельности	3
Компетентность в области организации учебной	3
<b>Всего</b>	<b>27</b>

#### Лист критериев оценки ХОККЕЙ НА ПОЛУ

Критерии	Начисляемые баллы
Методика обучения передаче	15
Компетентность в области личностных качеств	2
Компетентность в области постановки целей и задач	2
Компетентность в области обеспечения информационной основы деятельности	2
Компетентность в области организации учебной деятельности	2
<b>Всего</b>	<b>23</b>

Лист критериев оценки **СОСТЯЗАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

<b>Критерии</b>	<b>Начисляемые баллы</b>	<b>Шкала оценки</b>
Соответствие поставленной цели и задач содержанию фрагмента соревнования по общей физической подготовке	10	объективная
Соблюдение норм по технике безопасности при проведении фрагмента соревнования по общей физической подготовке	10	объективная
Наличие методических указаний, обеспечивающих необходимую помощь лицам с ОВЗ (инвалидам) при выполнении фрагмента соревнования по общей физической	10	объективная
Соответствие предлагаемого содержания фрагмента соревнования по общей физической подготовке особенностям нозологической группы лиц с ОВЗ (инвалидов)	10	объективная
Творческий подход и оригинальность представленного содержания фрагмента соревнования по общей физической подготовке особенностям нозологической	6	субъективная
Положительно-эмоциональный отклик аудитории	2	субъективная
Общее впечатление	2	субъективная
<b>Всего</b>	<b>50</b>	

**Сложность заданий остается неизменной для людей с инвалидностью.**

**Адаптация заданий заключается в увеличении времени выполнения заданий.**



## 4. Инфраструктурный лист

### Оборудование, предоставляемое на площадке:

1. Набор-комплект «Бочче».
2. Набор-комплект «Фролбол»
3. Набор-комплект «Веселые старты»
4. Мультимедийное оборудование.
5. Ноутбук.

### ***Toolbox:***

Участник для выполнения конкурсного задания должен иметь с собой спортивный костюм, сменную обувь.

Если конкурсант при объяснении методики использует плакаты или баннеры, то они должны быть с собой.

Если технические средства обучения, то электронные носители (флешка / диск) с подготовленной презентацией на тему задания.

## 5. Описание специфики освоения компетенции

**Необходимо за указанное время выполнить все задания конкурса.**

### ***Инструкция для конкурсантов***

Перед началом проведения конкурса необходимо ознакомиться с местом для работы и предоставляемым оборудованием.

Место участнику предоставляется после проведения жеребьевки.

До начала выполнения работ участник проходит инструктаж по охране труда.

### **Конкурсный день**

Во время жеребьевки участник получает номер, соответствующий номеру рабочего места.

Участник получает задание.

На подготовку к выполнению задания дается 15 минут. В этот период можно задать уточняющие вопросы и получить разъяснение от экспертов.

**Участник имеет право** при выполнении конкурсного задания использовать только предоставленные организаторами оборудование и инструменты, предусмотренные инфраструктурным листом.

В течении всего времени нахождения на площадке во время проведения конкурса необходимо строго соблюдать требования техники безопасности.

## **6.Техника безопасности**

### ***Правила выполнения работы и охраны труда***

#### ***1. Общие требования безопасности***

- 1.1. При проведении занятий в гимнастическом зале возможно воздействие на работающих и детей следующих опасных факторов:
  - нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности зала для гимнастических занятий;
  - травмы при падении детей во время проведения подвижных игр и гимнастических упражнений.
- 1.2. В зале для гимнастических занятий должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.
- 1.3. Работающие обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.
- 1.4. При несчастном случае немедленно сообщить об этом администрации учреждения.
- 1.5. В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.
- 1.6. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## ***2. Требования безопасности перед началом работы***

- 2.1. Включить полностью освещение зала для гимнастических занятий и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность должна быть: при люминесцентных лампах не менее 200 лк. (13 Вт/кв.м.), при лампах накаливания не менее 100 лк. (32 Вт/кв.м.).
- 2.2. Убедиться в исправности электрооборудования зала для гимнастических занятий: светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру; электрические коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, а электророзетки - фальшвилками; корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.
- 2.3. Проверить санитарное состояние зала для гимнастических занятий и проветрить его, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание закончить за 30 мин. до прихода детей.
- 2.4. Убедиться в том, что температура воздуха в зале для гимнастических занятий не ниже 19°C.
- 2.5. Во избежание падения и травмирования детей убедиться в том, что ковры и дорожки надежно прикреплены к полу, а спортивный инвентарь исправен и надежно закреплен.

## ***3. Требования безопасности во время работы***

- 3.4. При выполнении упражнений на шведской лестнице, других спортивных снарядах на высоте от пола обязательно страховать от падения, не разрешать детям самостоятельно без разрешения инструктора подниматься на высоту.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.6. При выполнении прыжков и соскоков следить за тем, чтобы дети приземлялись мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.7. При проведении подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений между детьми, толчков и ударов по рукам и ногам.

#### ***4. Требования безопасности в аварийных ситуациях***

- 4.1. При возникновении пожара немедленно эвакуировать людей из зала для гимнастических занятий, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
- 4.3. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или провести непрямой (закрытый) массаж сердца до восстановления дыхания и пульса и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение

#### ***5. Требования безопасности по окончании работы***

- 5.1. Выключить электрические звуковоспроизводящие аппараты.
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.3. Проветрить зал для гимнастических занятий, закрыть окна, фрамуги и выключить свет.