

Абилимпикс 2018

Министерство образования Тульской области  
Региональный центр движения «Абилимпикс» Тульской области

**УТВЕРЖДЕНО**

Региональный организационный комитет

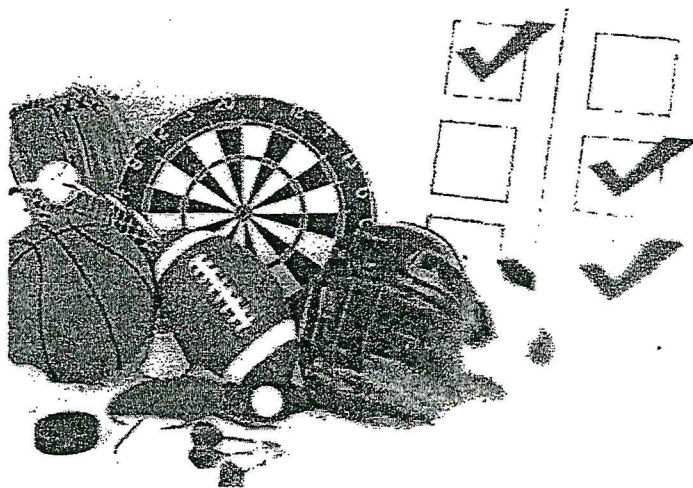
Заседание 06.09.2018

**КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ**  
по компетенции «Адаптивная физическая культура»  
региональный этап  
IV НАЦИОНАЛЬНОГО ЧЕМПИОНАТА  
«АБИЛИМПИКС»

**Разработчик:**  
Задание III Национального  
чемпионата «Абилимпикс»

Тула -2018

ТРЕТИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ  
«АБИЛИМПИКС»



КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

по компетенции

Адаптивная физическая культура

РАЗРАБОТАЛ

Национальный эксперт «Абилимпикс»

*Ирина Васенкова*  
«14» 07 2017

СОГЛАСОВАНО  
Компания *Ирина Васенкова*  
«14» 07 2017

СОГЛАСОВАНО  
ООО «Всероссийское общество инвалидов»

СОГЛАСОВАНО  
ОООИ «Всероссийское общество глухих»

СОГЛАСОВАНО  
ООО «Всероссийское общество слепых»

СОГЛАСОВАНО  
РОО «Клуб психиатров»



(подпись) (ФИО)  
«\_\_» \_\_\_\_ 2017



Москва, 2017

**Региональный центр движения «Абилимпикс» Тульской области**

**УТВЕРЖДЕНО**

Региональный организационный комитет

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018

**РАБОЧИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для конкурсного задания**

**по компетенции «Адаптивная физическая культура»**

**II Регионального чемпионата «Абилимпикс»**

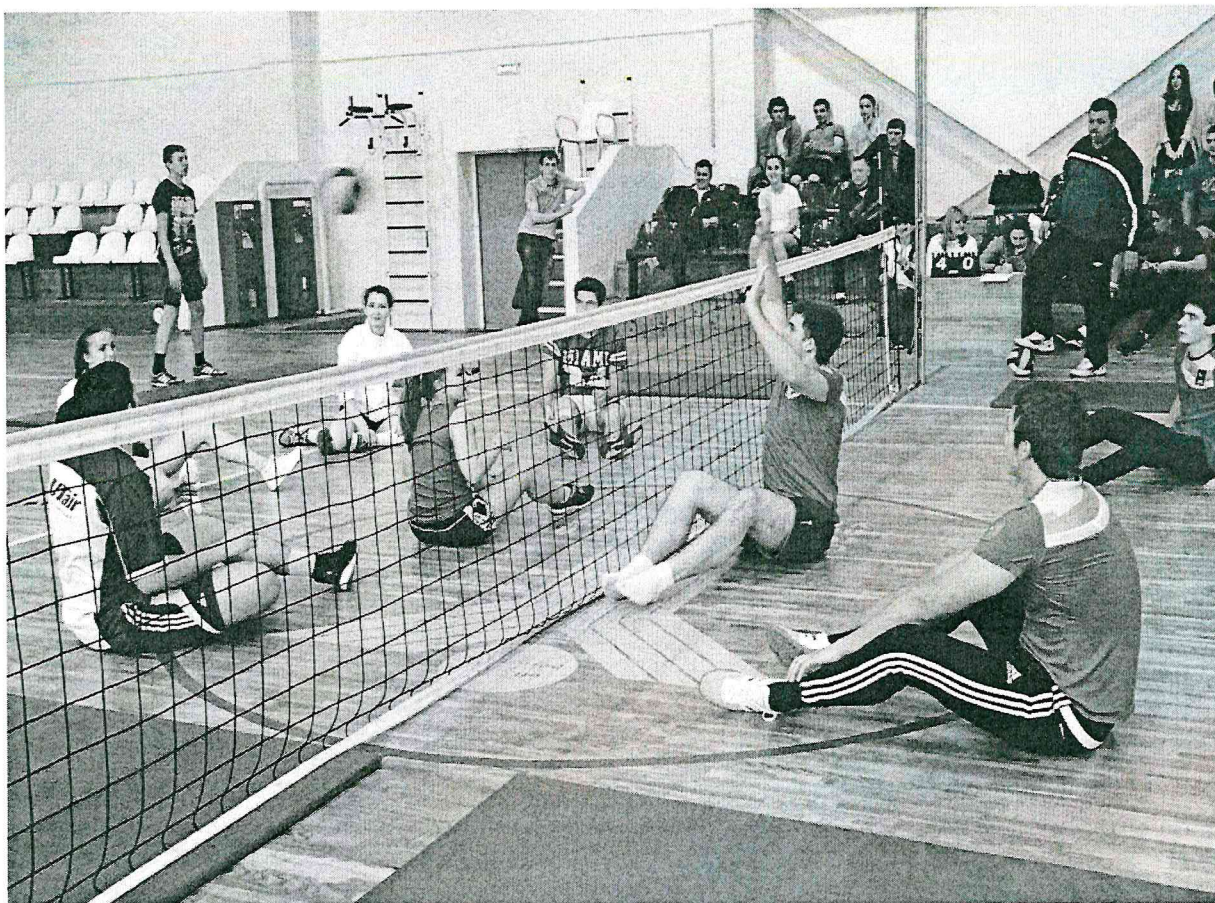
**В Тульской области**

**Разработчики:**

Руднева Л.В.

Грачков В.Н.

**Тула-2018**



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

- 1. Введение**
- 2. Конкурсное 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

1.1. Ссылка на профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» <http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/05.002.pdf>

### 1.2. Актуальность компетенции

*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.

Основная цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры – максимально возможная 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 максимальное развитие и компенсацию ограничений жизнеспособности лиц с ограниченными возможностями здоровья всех возрастных и нозологических групп с помощью средств и методов адаптивной физической культуры, поддерживает у него оптимальное психофизическое состояние, каждому инвалиду предоставляет возможность реализовать свой творческий и физический потенциал и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их.

Для многих лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья (включая инвалидов) АФК является единственным способом «Разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Именно здесь, зачастую впервые в своей жизни, они познают радость общения, движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознают счастье преодоления себя.

## 2. Конкурсное задание

Задание состоит из 2 частей:

- Организация и проведение круговой тренировки
- Состязательная деятельность для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов)

Для обеспечения равных условий, каждому участнику конкурса предоставляется одинаковое оборудование и приспособления, а также необходимое количество волонтеров.

### **2.1. Задание 1. Организация и проведение круговой тренировки**

*Цель:* продемонстрировать умение разрабатывать и проводить круговую тренировку, направленную на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся.

*Задание:* в вводной части тренировочного занятия по баскетболу организовать и провести методом круговой тренировки двигательные задания, *не менее 10 станций*, направленные на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся.

В качестве обучающихся выступают волонтеры в возрасте от 15 до 21 года.

Время на выполнение – **10 минут**

*Последовательность выполнения задания:*

1. Изучить конкурсное задание.
2. Определить цель круговой тренировки тренировочного занятия по баскетболу
3. Подобрать и подготовить необходимый инвентарь и оборудование для проведения двигательных заданий методом круговой тренировки
4. Сообщить экспертам о готовности выполнения задания.
5. Выполнить задание перед экспертами на время

### **2.2. Задание 2. Состязательная деятельность для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов)**

*Цель:* продемонстрировать умение разрабатывать и проводить соревновательную деятельность для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов)

*Задание:* разработать и провести фрагмент соревнования по общей физической подготовке спортивно-оздоровительного этапа подготовки слабовидящих обучающихся по теме «Победи себя!»

В качестве обучающихся выступают волонтеры в возрасте от 15 до 21 года.

Время на выполнение – **15 минут**

*Последовательность выполнения задания:*

1. Изучить конкурсное задание.
2. Определить цель и задачи фрагмента соревнования по общей физической подготовке спортивно – оздоровительного этапа подготовки
3. Подобрать и подготовить необходимый инвентарь и оборудование для проведения соревнований по общей физической подготовке
4. Сообщить экспертам о готовности выполнения задания.
5. Выполнить задание перед экспертами на время

## 3. Критерии оценки

## Задание 1.

Критерии	Баллы	Шкала оценки
Соответствие поставленной цели содержанию круговой тренировки тренировочного занятия по баскетболу	5-10	Объективная
Целесообразность подбора двигательных заданий круговой тренировки	5-10	Объективная
Соблюдение норм по технике безопасности при проведении круговой тренировки	5-10	Объективная
Соответствие предлагаемого содержания круговой тренировки возрастным и нозологическим особенностям обучающихся	5-10	Объективная
Творческий подход и оригинальность представленной круговой тренировки	3-6	Субъективная
Положительно –эмоциональный отклик целевой аудитории	2	Субъективная
Общее впечатление	2	Субъективная
<b>ВСЕГО:</b>	<b>50</b>	

## Задание 2.

Критерии	Баллы	Шкала оценки
Соответствие поставленной цели содержанию фрагмента соревнований по общей физической подготовке	5-10	Объективная
Соблюдение норм по технике безопасности при проведении фрагмента соревнований по общей физической подготовке	5-10	Объективная
Наличие методических указаний, обеспечивающих необходимую помощь лицам с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) при выполнении фрагмента соревнований по общей физической подготовке	5-10	Объективная
Соответствие предлагаемого содержания фрагмента соревнований по общей физической подготовке особенностям нозологической группы лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов)	5-10	Объективная
Творческий подход и оригинальность представленной содержания фрагмента соревнований по общей физической подготовке	3-6	Субъективная
Положительно –эмоциональный отклик целевой 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

	Наименование инвентаря и оборудования	Количество (шт)
1	малые мячи 40 см	
2	гимнастический мяч (фитбол) 85 см	8
3	гантель 1 кг гексагональная	2
4	гантель 2 кг гексагональная	2
5	гимнастическая скамейка 3,5 м	3
6	гимнастический коврик 140x50x0,6 см	8
7	скакалка 2,5 м	4
8	обруч пластмассовый 90 см	2
9	гимнастическая палка (стандарт)	8
10	манишка желтая	5
11	манишка оранжевая	5
12	фишки усеченные	10
13	флажки	4
14	маты гимнастические 1x1.5x0,1 м	4
15	мяч баскетбольный	16
16	мяч волейбольный	4
17	мяч волейбольный (звонящий)	2
18	мяч футбольный (звонящий)	2
19	игра «Бочча» в мягкой сумке	1
20	повязка глазная (тканевая)	10
21	медицинбол 3 кг	1
22	резиновый амортизатор	1
23	диск здоровья	1
24	счетчик SL (4 цифры)	1
25	счетчик SL (6 цифр)	-
26	щит баскетбольный	1
27	микрофон	1
28	мячи для большого тенниса	30
29	контейнер-корзина для мячей на колесиках	1
30	стеллаж для хранения спортивного инвентаря	-
31	проектор	1
32	экран для проецирования	1
33	МФУ (музыкальный центр)	1
34	автоматизированное рабочее место (ПК, клавиатура, мышь, монитор, колонки) с выходом в Интернет	1
35	Хозяйственный инвентарь (совок, веник, корзина для мусора, мешки для мусора)	1

• Личное оборудование и приспособления, необходимые участнику: *Toolbox*:

Участник для выполнения конкурсного задания должен иметь с собой спортивную форму, спортивную обувь с нескользкой подошвой, свисток судейский, спортивный секундомер, блокнот и карандаш.



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 компетенции

**Основная цель вида профессиональной деятельности специалиста «Тренер – преподаватель по адаптивной физической культуре»:** максимально возможная коррекция отклонениями в развитии и здоровье, как можно более полная компенсация ограничений жизнедеятельности лиц с ОВЗ и инвалидов всех возрастных и нозологических групп с помощью средств и методов физической культуры. Специалист должен **иметь практический опыт** выполнения требований к квалификации.

*Специалист 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.

*Специалист 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.

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

*Инструкция для конкурсантов*

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

Место участнику предоставляется после проведения жеребьевки.

До начала выполнения задания участники проходят инструктаж по охране труда.

**Конкурсный день**

Во время жеребьевки участник получает номер, соответствующий его выступлению на площадке.

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, спортивный инвентарь, предусмотренные инфраструктурным листом.

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

## 6. Техника безопасности

Перед началом соревнований Организатор проводит инструктаж по охране труда для участников с обязательной росписью в Протоколе инструктажа.

### *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 обучающиеся приземлялись мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.7. При проведении подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений между обучающимися, толчков и ударов по рукам и ногам.
- 3.8. в процессе занятий руководитель (тренер) и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

### ***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.