



Разработано:  
Главный эксперт по компетенции:  
Бутов Дмитрий Александрович

## Содержание

### 1. Описание компетенции «Адаптивная физическая культура».

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.

Основной целью адаптивной физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, представляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции 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) адаптивная физическая культура 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.

#### 1.3. Требования к квалификации. Описание знаний, умений, навыков.

**Основная цель вида профессиональной деятельности:** максимально возможная коррекция отклонений в развитии и здоровье, как можно более полная компенсация ограничений жизнедеятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп с помощью средств и методов физической культуры.

**Специалист должен знать:**

- программно-нормативные документы регламентирующие его профессиональную деятельность и основные положения в части вопросов здравоохранения, образования инвалидов;

- 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;
- правила и нормы охраны труда, техники безопасности, санитарии и противопожарной защиты в процессе занятий физическими упражнениями;
- возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию и гигиену;

- тенденцию возможного развития межличностных конфликтных ситуаций,
- показания и противопоказания к проведению физкультурно-спортивных праздников, соревнований;
- принципы систематизации методических информационных материалов.

### **Специалист должен уметь:**

- проводить групповые и индивидуальные занятия с инвалидами и лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, всех возрастных и нозологических групп по направлению врача или учреждения Госслужбы медико-социальной экспертизы;

- использовать средства и методы физической культуры для проведения образовательной, воспитательной, рекреационно-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, составляет план и подбирает наиболее эффективные методики проведения занятий;

- осуществлять поэтапный контроль подготовленности занимающихся и на его основе коррекцию этого процесса.

## 2. Конкурсные задания.

### 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, направленные на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся. В качестве обучающихся выступают волонтеры в возрасте от 15 до 18 лет.

*Время на выполнение:* 20 минут (в это время входит подготовка площадки 3-5 минуты).

*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. Выполнение задания перед экспертами.

*Критериооценки:*

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

## 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 18 лет.

*Время на выполнение:* 15 минут (в это время входит подготовка площадки 3-5 минуты).

*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 соревнования по общей физической подготовке.
4. Сообщить экспертам о готовности выполнения задания.
5. Выполнение задания перед экспертами.

*Критериооценки:*

Критерии	Наивысший балл	Шкала оценки
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 ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) при выполнении фрагмента соревнования по общей физической подготовке.	10	Объективная
Соответствие предлагаемого содержания фрагмента соревнования по общей физической подготовке особенностям нозологической группы лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов).	10	Объективная
Творческий подход и оригинальность представленного содержания фрагмента соревнования по общей физической подготовке.	6	Субъективная
Положительно-эмоциональный отклик целевой аудитории.	2	Субъективная
Общеет 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.**

## 3. Требования охраны труда и техники безопасности.

*1. Общие требования безопасности.*

1.1. При проведении занятий в спортивном зале возможно воздействие на работающих следующих опасных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности зала для занятий физической культурой;

- травмы при падении обучающихся во время проведения подвижных игр и гимнастических упражнений.

1.2. В зале для занятий по физической культуре 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 занятий физической культурой 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. (32Вт/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 занятий физической культурой и проветрить его, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание закончить за 30 минут до прихода обучающихся.

2.4. Убедиться в том, что температура воздуха в зале для занятий физической культурой не ниже 19°C.

2.5. Во избежание падения и травмирования обучающихся 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 обучающимся 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 и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной

обуви, правила личной гигиены.

#### 4. Требования безопасности в случае аварийной ситуации.

4.1. При возникновении пожара немедленно эвакуировать людей из зала для занятий физической культурой, 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.

## 4. Инфраструктурный лист\*

### 4.1. Расходные материалы

Наименование	Количество на одного участника	Примечание
Ручка шариковая	2	
Бумага для записей	10	
Простой карандаш	1	
Ластик	1	
Цветные стикеры	1	
Ножницы	1	
Линейка	1	
Степлер	1	

### 4.2. Оснастка, оборудование и инструменты

Наименование	Количество на одного участника	Примечание
Микрофон	1	
Ноутбук	1	
Компьютерная мышь	1	
Музыкальный центр	1	
Стол	1	
Стул	1	
Конусы 24 см	8	
Флажки 15x22	8	
Мяч баскетбольный	7	
Мяч волейбольный	7	
Маты гимнастические 1x2x0,1 м	7	
Манишка синяя	3	

Манишка оранжевая	3	
Обруч пластмассовый (90 см)	7	
Гимнастическая палка (стандарт)	7	
Скакалка 2,5 м	7	
Гимнастический коврик 140 х 50 см х 6 мм	7	
Гимнастическая скамейка 4 м	4	
Гимнастический мяч (фитбол) 100 см	7	
Малые мячи 40 см	7	
Теннисные мячи	7	
Медицинбол (1 кг.)	7	
Медицинбол (2 кг.)	7	
Гантели (1 кг.)	14	
Гантели (2 кг.)	14	

#### 4.3. Средства уборки

Наименование	Количество на одного участника	Примечание
Урна	1	
Метла	1	
Совок	1	

\* С учетом участия 6 (шести) волонтеров.

#### **Toolbox:**

Участник для выполнения конкурсного задания должен иметь с собой спортивный костюм, спортивный секундомер, свисток, сменную обувь с нескользящей поверхностью.

Если конкурсант при выполнении задания использует печатную продукцию (плакаты, баннеры и т.п.), то ему необходимо привезти ее с собой.

Если для подготовки к выполнению задания конкурсант использует представленные организаторами технические средства (ноутбук), то электронные носители (флешка/диск) с подготовленными материалами заданий должен иметь с собой. Организаторы не предоставляют возможности распечатывать материал.



