

# РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ «АБИЛИМПИКС-2020»

Разработано  
главным экспертом по компетенции  
«Адаптивная физическая культура»  
Сиденко О.С.

## КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

по компетенции

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



## Адаптивная физическая культура

Творческие профессии

Белгород, 2020

## Содержание

### 1. Описание компетенции.

#### 1.1. 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.

Для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата, сенсорными нарушениями, нарушениями интеллекта специалисты по обучению, адаптации и реабилитации средствами физической культуры и спорта востребованы как никогда. Специалисты по адаптивной физкультуре осуществляют свою профессиональную деятельность во многих разнообразных учреждениях: образовательных и досуговых учреждениях, спортивных клубах, больницах и поликлиниках, санаториях, интернатах, где в их задачи входит обучение, физическая реабилитация, составление оптимальных программ тренировок, контроль за изменением состояния лиц с различными врожденными и приобретенными возможностями здоровья.

Потенциальными работодателями являются общеобразовательные и профессиональные образовательные организации, образовательные организации дополнительного образования детей, организации адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, структурные подразделения по адаптивному спорту в образовательных организациях, организации, реализующие программы для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов), физкультурно-оздоровительные и реабилитационные центры, лечебно-профилактические организации, санатории, дома отдыха; физкультурно-оздоровительные структуры национальных парков и рекреационных земель, туристические клубы, федеральные, региональные государственные органы исполнительной власти по физической культуре и спорту, общественные организации инвалидов и для инвалидов (федерации, ассоциации, клубы).

Отраслевой принадлежностью специалистов в данной компетенции является ряд сфер: образования; медицины; физической культуры и спорта.

#### 1.2. Ссылка на образовательный и/или профессиональный стандарт.

##### Студенты

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.02. «Адаптивная физическая культура»
2. ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)»
3. ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (магистр)
4. Профессиональный стандарт 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре»

### **1.3 Требования к квалификации.**

***Студент должен обладать профессиональными компетенциями по ПМ. 01. Организация адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях:***

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Организовывать внеурочную физкультурно-спортивную деятельность обучающихся оздоровительной, профилактически-реабилитационной и рекреационной направленности.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 1.5. Анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия.

ПК 1.6. Создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающую среду с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся.

***ПМ.02. Организация адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам:***

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.

ПК 2.2. Проводить занятия оздоровительной физической культурой.

ПК 2.3. Организовывать внеурочные занятия физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать учебные занятия и внеурочные мероприятия.

***Должен уметь:***

- подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь;
- планировать физическое воспитание обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам, строить его с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности, характера патологии;
- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;
- использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств, дозировать физическую нагрузку в соответствии с педагогическими задачами, формой организации физического воспитания, характером патологии, функциональными возможностями организма обучающихся;
- осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на занятии;
- осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении занятий;
- анализировать отдельные занятия и его результаты;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;
- мотивировать обучающихся к участию в занятиях физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности.

***Должен знать:***

- цели, задачи, содержание, формы и методы физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам;
- медико-биологические и психологические основы построения физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам;
- причины, условия возникновения, характеристику и профилактику болезней отдельных нозологических групп;
- средства физической культуры в системе реабилитации;

- показания и противопоказания к выполнению физических упражнений и рекомендации по дозированию физической нагрузки в связи с особенностями заболевания обучающегося;
- методические основы проведения занятий оздоровительной физической культурой с обучающимися, отнесенными к специальным медицинским группам;
- приемы, способы страховки и само страховки;
- формы и методы взаимодействия с обучающимися;
- виды специального оборудования, его назначение.

## 2. Конкурсное задание.

### 2.1. Краткое описание задания

**Студенты:** В ходе выполнения конкурсного задания необходимо провести 2 фрагмента: занятие по физической культуре; физкультурно-оздоровительному занятию с использованием новых видов оборудования.

### 2.2. Структура и подробное описание конкурсного задания.

Категория	Наименование и описание модуля	День	Время демонстрации	Результат
Студенты	<b>Модуль 1.</b> Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре, направленного на профилактику ожирения для обучающихся школьного возраста (9-11 класс) специальной медицинской группы (А). <b>Примечание:</b> К допустимым 30% изменениям конкурсного задания необходимо отнести <b>внесение названия конкретного основного заболевания:</b> <b>1) гипотония;</b> <b>2) сколиотическая болезнь</b> <b>3) сахарный диабет.</b>	Первый день	12 мин.	Проведен фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре, направленного на профилактику ожирения для обучающихся школьного возраста (9-11 класс) специальной медицинской группы (А) с указанием конкретного основного заболевания.
	<b>Модуль 2.</b> Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования для слабовидящих учащихся (9-	Первый день	12 мин	Проведен фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием конкретного сочетания новых

	11 класс). <b>Примечание:</b> К допустимым 30% изменениям конкурсного задания необходимо отнести <b>внесение названия конкретного сочетания новых видов оборудования:</b> 1) <i>боссу + ролл;</i> 2) <i>стен платформа + резинки;</i> 3) <i>бодибар + фитбол.</i>		видов оборудования для слабовидящих учащихся (9-11 класс).
--	--	--	--

\* Классификация спортсменов, принятая в Международной спортивной организации инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата – IWAS. (смотри Приложение 1).

## 2.3. Последовательность выполнения задания.

### 2.3.1. Студенты

#### I. Последовательность выполнения задания на рабочем месте:

1. Изучить конкурсное задание Модуля 1. и Модуля 2.
2. Определить цель, задачи и содержание конкурсного задания Модуля 1. и Модуля 2.
3. Разработать содержание конкурсного задания Модуля 1. и Модуля 2.
4. Продумать перечень необходимого инвентаря и оборудования для выполнения конкурсного задания Модуля 1. и Модуля 2.
5. Отрепетировать выполнение конкурсного задания Модуля 1. и Модуля 2. на рабочем месте без привлечения волонтеров.

#### II. Последовательность выполнения конкурсного задания Модуля 1. на демонстрационной площадке:

**Модуль 1. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре, направленного на профилактику ожирения для обучающихся школьного возраста (9-11 класс) специальной медицинской группы (А).**

##### Примечание:

К допустимым 30% изменениям конкурсного задания необходимо отнести **внесение названия конкретного основного заболевания:**

- 1) *гипотония;*
- 2) *сколиотическая болезнь*
- 3) *сахарный диабет.*

Перед выполнением конкурсного задания Модуля 1. участнику необходимо подготовить демонстрационную площадку, выполнив последовательно действия, указанные в пунктах 1 – 5. Время подготовки демонстрационной площадки – 2 минуты. Остановить время подготовки демонстрационной площадки может участник, если все действия выполнены, или главный эксперт, если истекло отведенное время. Участник при выполнении конкурсного задания Модуля 1. имеет право пользоваться инвентарем и оборудованием, которое было внесено в пределы демонстрационной площадки при ее подготовке.

С включением времени выполнения конкурсного задания Модуля 1. (12 минут), участник выполняет действия, представленные в пунктах 6 -11.

1. Представиться волонтерам

2. Отобрать группу «обучающихся» в количестве 6 человек из числа 12 (6 юношей и 6 девушек) волонтеров-демонстрантов.
3. Подобрать необходимый инвентарь и оборудование.
4. Подготовить место проведения конкурсного задания Модуля 1. с помощью волонтеров-демонстрантов.
5. Сообщить экспертам о готовности выполнения конкурсного задания Модуля 1..
6. Организовать начало занятия.
7. Сообщить волонтерам цель и задачи фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре, направленного на профилактику ожирения для обучающихся школьного возраста (9-11 класс) специальной медицинской группы (А)..
8. Сообщить волонтерам требования по соблюдению норм по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой.
9. Выполнить конкурсное задание Модуля 1. перед экспертами, соблюдая методическую последовательность, требования по технике безопасности и охране труда, оказывая необходимую физическую помощь и страховку.
10. Подвести итоги выполнения конкурсного задания Модуля 1. в соответствии с поставленной целью и задачами.
11. Сообщить экспертам об окончании выполнения конкурсного задания Модуля 1.
12. После остановки времени выполнения конкурсного задания Модуля 1. убрать инвентарь и оборудование с демонстрационной площадки с помощью волонтеров-демонстрантов.

\*\*\* В качестве обучающихся выступают 6 волонтеров-демонстрантов в возрасте от 15 до 18 лет (гендерный состав группы волонтеров определяет участник).

### **III. Последовательность выполнения задания Модуля 2. на демонстрационной площадке:**

**Модуль 2. Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования для слабовидящих учащихся (9-11 класс).**

#### **Примечание:**

К допустимым 30% изменениям конкурсного задания необходимо отнести **внесение названия конкретного сочетания новых видов оборудования:**

- 1) *боссу + ролл;*
- 2) *стен платформа + резинки;*
- 3) *бодибар + фитбол.*

Перед выполнением конкурсного задания Модуля 2. участнику необходимо подготовить демонстрационную площадку, выполнив последовательно действия, указанные в пунктах 1 – 5. Время подготовки демонстрационной площадки – 2 минуты. Остановить время подготовки демонстрационной площадки может участник, если все действия выполнены, или главный эксперт, если истекло отведенное время. Участник при выполнении конкурсного задания Модуля 2. имеет право пользоваться инвентарем и оборудованием, которое было внесено в пределы демонстрационной площадки при ее подготовке.

С включением времени выполнения конкурсного задания Модуля 2. (12 минут), участник выполняет действия, представленные в пунктах 6 -11.

1. Представиться волонтерам
2. Отобрать группу «обучающихся» в количестве 6 человек из числа 12 (6 юношей и 6 девушек) волонтеров-демонстрантов.
3. Подобрать необходимый инвентарь и оборудование.
4. Подготовить место проведения конкурсного задания Модуля 2. с помощью волонтеров-демонстрантов.
5. Сообщить экспертам о готовности выполнения конкурсного задания Модуля 2..

6. Организовать начало занятия.
  7. Сообщить волонтерам цель и задачи фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования для слабовидящих учащихся (9-11 класс).
  8. Сообщить волонтерам требования по соблюдению норм по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой.
  9. Выполнить конкурсное задание Модуля 2. перед экспертами, соблюдая методическую последовательность, требования по технике безопасности и охране труда, оказывая необходимую физическую помощь и страховку.
  10. Подвести итоги выполнения конкурсного задания Модуля 2. в соответствии с поставленной целью и задачами.
  11. Сообщить экспертам об окончании выполнения конкурсного задания Модуля 1.
  12. После остановки времени выполнения конкурсного задания Модуля 2. убрать инвентарь и оборудование с демонстрационной площадки с помощью волонтеров-демонстрантов.
- \*\*\*\* В качестве обучающихся выступают 6 волонтеров-демонстрантов в возрасте от 15 до 18 лет (гендерный состав группы волонтеров определяет участник).

#### 2.4. Критерии оценки выполнения задания

В таблице указываются критерии оценок и их максимальный балл. Критерии оценок соответствуют конкурсным заданиям всех категорий участников.

##### 2.4.1. Студенты.

Модуль 1 Критерии	Наивысший балл	Шкала оценки
Соответствие внешнего вида участника требованиям, описанным в ТЗ компетенции.	1	Объективная
Соответствие поставленных цели и задач условиям конкурсного задания Модуля 1.	3	Объективная
Соответствие представленного содержания конкурсного задания предлагаемым условиям конкурсного задания Модуля 1.	2	Объективная
Соответствие предлагаемого содержания конкурсного задания Модуля 1 особенностям возраста и нозологической /специальной медицинской группе занимающихся.	2	Объективная
Методическая стройность (логичность, последовательность) проведения конкурсного задания Модуля 1.	2	Объективная
Целесообразность использования форм организации деятельности	2	Объективная
Целесообразность использования методов и приемов обучения (Модуль 1).	2	Объективная
Целесообразность использования методов и приемов воспитания (Модуль 1)	2	Объективная
Разнообразие представленных методов и приемов обучения (Модуль 1)	2	Объективная
Владение и демонстрация участником техники выполнения двигательных заданий конкурсного задания Модуля 1.	2	Объективная

Осуществление контроля за дозировкой нагрузки при проведении конкурсного задания Модуля 1.	2	Объективная
Применение профессиональной терминологии - грамотность, обоснованность, своевременность (Модуль 1).	2	Объективная
Наличие методических указаний, обеспечивающих необходимую помощь занимающимся при выполнении двигательных действий конкурсного задания Модуля 1.	2	Объективная
Целесообразность расстановки субъектов «конкурсант – занимающиеся» (Модуль 1).	2	Объективная
Целесообразность размещения инвентаря и оборудования (Модуль 1).	2	Объективная
Соблюдение норм по технике безопасности и охране труда при проведении конкурсного задания Модуля 1.	2	Объективная
Логичность завершения конкурсного задания Модуля 1.	2	Объективная
Соблюдение временного регламента демонстрации конкурсного задания Модуля 1.	2	Объективная
<i>Всего объективная оценка</i>	<b>36</b>	
Демонстрация коммуникативных навыков. Сочетание вербальных средств общения (поддержание диалога с аудиторией с помощью приема активного слушания, правильно заданных наводящих вопросов по теме, выстраивание ответов с учетом запроса аудитории) и невербальных средств общения (визуальный контакт с аудиторией, поза, жесты, мимика) - Модуль 1	2	Субъективная
Творческий подход представленного конкурсного задания Модуля 1.	2	Субъективная
Оригинальность представленного конкурсного задания Модуля 1.	2	Субъективная
Эмоциональность представления конкурсного задания Модуля 1.	2	Субъективная
Положительно-эмоциональный отклик целевой аудитории (Модуль 1).	2	Субъективная
Общее впечатление (Модуль 1).	4	Субъективная
<i>Всего субъективная оценка</i>	<b>14</b>	
<b>Всего</b>	<b>50</b>	

<b>Модуль 2 Критерии</b>	<b>Наивысший балл</b>	<b>Шкала оценки</b>
Соответствие внешнего вида участника требованиям, описанным в ТЗ компетенции.	1	Объективная
Соответствие поставленных цели и задач условиям конкурсного задания Модуля 2.	3	Объективная
Соответствие представленного содержания конкурсного задания предлагаемым условиям конкурсного задания Модуля 2.	2	Объективная
Соответствие предлагаемого содержания конкурсного задания Модуля 2 особенностям возраста и нозологической /специальной медицинской группе занимающихся.	2	Объективная



Методическая стройность (логичность, последовательность) проведения конкурсного задания Модуля 2.	2	Объективная
Целесообразность использования форм организации деятельности	2	Объективная
Целесообразность использования методов и приемов обучения (Модуль 2).	2	Объективная
Целесообразность использования методов и приемов воспитания (Модуль 2)	2	Объективная
Разнообразие представленных методов и приемов обучения (Модуль 2)	2	Объективная
Владение и демонстрация участником техники выполнения двигательных заданий конкурсного задания Модуля 2.	2	Объективная
Осуществление контроля за дозировкой нагрузки при проведении конкурсного задания Модуля 2.	2	Объективная
Применение профессиональной терминологии - грамотность, обоснованность, своевременность (Модуль 2).	2	Объективная
Наличие методических указаний, обеспечивающих необходимую помощь занимающимся при выполнении двигательных действий конкурсного задания Модуля 2.	2	Объективная
Целесообразность расстановки субъектов «конкурсант – занимающиеся» (Модуль2).	2	Объективная
Целесообразность размещения инвентаря и оборудования (Модуль2).	2	Объективная
Соблюдение норм по технике безопасности и охране труда при проведении конкурсного задания Модуля 2.	2	Объективная
Логичность завершения конкурсного задания Модуля 2.	2	Объективная
Соблюдение временного регламента демонстрации конкурсного задания Модуля 2.	2	Объективная
<i>Всего объективная оценка</i>	<i>36</i>	
Демонстрация коммуникативных навыков. Сочетание вербальных средств общения (поддержание диалога с аудиторией с помощью приема активного слушания, правильно заданных наводящих вопросов по теме, выстраивание ответов с учетом запроса аудитории) и невербальных средств общения (визуальный контакт с аудиторией, поза, жесты, мимика) - Модуль 2.	2	Субъективная
Творческий подход представленного конкурсного задания Модуля 2.	2	Субъективная
Оригинальность представленного конкурсного задания Модуля 2.	2	Субъективная
Эмоциональность представления конкурсного задания Модуля 2.	2	Субъективная
Положительно-эмоциональный отклик целевой аудитории (Модуль 2).	2	Субъективная
Общее впечатление (Модуль 2).	4	Субъективная
<i>Всего субъективная оценка</i>	<i>14</i>	
<b>Всего</b>	<b>50</b>	

### 3.Перечень используемого оборудования, инструментов и расходных материалов.

#### 3.1. Студенты.

<b>ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ НА 1-ГО УЧАСТНИКА (конкурсная площадка)</b>					
Оборудование, инструменты, ПО					
№	Наименование	Ссылка на сайт с тех. характеристиками либо тех. характеристики оборудования, инструментов	Ед. измерения	Количество	
1	Стол	на усмотрение организаторов	шт	1	
2	Стул	на усмотрение организаторов	шт	1	
3	Планшет с зажимом А4	на усмотрение организаторов	шт	1	
<b>ПЕРЕЧЕНЬ РАСХОДНЫХ МАТЕРИАЛОВ НА 1 УЧАСТНИКА</b>					
№	Наименование	Ссылка на сайт с тех. характеристиками либо тех. характеристики оборудования, инструментов	Ед. измерения	Количество	
1	Ручка шариковая	на усмотрение организаторов	шт	1	
2	Простой карандаш	на усмотрение организаторов	шт	1	
3	Набор цветных маркеров (4 цвета)	на усмотрение организаторов	шт	1	
4	Ластик	на усмотрение организаторов	шт	1	
5	Цветные стикеры	на усмотрение организаторов	шт	1	
6	Ножницы	на усмотрение организаторов	шт	1	
7	Линейка	на усмотрение организаторов	шт	1	
8	Степлер	на усмотрение организаторов	шт	1	
9	Скобы к степлеру	на усмотрение организаторов	шт	1	
10	Клей карандаш	на усмотрение организаторов	шт	1	
11	Клейкая лента	на усмотрение организаторов	шт	1	
12	Бумага формата А-4	на усмотрение организаторов	шт	20	
13	Бумага цветная формата А-4	на усмотрение организаторов	шт	15	
14	Короб канцелярский	на усмотрение организаторов	шт	1	
<b>РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНСТРУМЕНТЫ, КОТОРЫЕ УЧАСТНИКИ ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ</b>					
1	Спортивная форма	На усмотрение участника	шт	1	
2	Спортивная обувь с нескользкой подошвой	На усмотрение участника	пара	1	
3	Свисток судейский	На усмотрение участника	шт	1	
4	Спортивный секундомер	На усмотрение участника	шт	1	
<b>РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ НА ПЛОЩАДКЕ</b>					
1	Степлер				
2	Скобы к степлеру				
3	Ножницы				
	Любые материалы и оборудование, имеющееся при себе у участников, необходимо предъявить Экспертам. Жюри имеет право запретить использование любых предметов, которые будут сочтены не относящимися к выполнению конкурсных заданий, или же могущими несправедливо дать участнику преимущество.				
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ИНСТРУМЕНТЫ КОТОРОЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ С СОБОЙ УЧАСТНИК</b>					
№	Наименование	Ссылка на сайт с тех. характеристиками либо тех. характеристики оборудования	Ед. измерения	Количество	
1	Часы наручные механические	На усмотрение участника	шт	1	
2	Электронные носители (флешка/диск)	На усмотрение участника	шт	1	

	Участник конкурса обязуется предоставить Главному эксперту электронный носитель (флешка/диск) в день (С-1). Все материалы с электронных носителей выставляются для общего пользования на конкурсной площадке, чтобы обеспечить равноправные условия для всех участников процесса. Участник должен понимать, что представленный им материал или оборудование может быть использовано любым участником.			
<b>ОБЩАЯ ИНФРАСТРУКТУРА КОНКУРСНОЙ ПЛОЩАДКИ</b>				
Перечень оборудование, инструментов, средств индивидуальной защиты и т.п.				
№	Наименование	Ссылка на сайт с тех. характеристиками либо тех. характеристики оборудования	Ед. измерения	Количество
1	Демонстрационная площадка с нескользящим покрытием и разметкой по периметру - 9м*9м, и средней линией. Ширина разметки 5 см. Цвет разметки желтый.	на усмотрение организаторов		
3	Гимнастический мяч (фитбол)	на усмотрение организаторов	шт	7
4	Гантель 0,5 кг	на усмотрение организаторов	шт	14
5	Гантель 2,5 кг	на усмотрение организаторов	шт	14
6	Гимнастическая скамейка 3,5 м	на усмотрение организаторов	шт	4
7	Гимнастический коврик 140 х 50 см х 0,6см	на усмотрение организаторов	шт	7
8	Скакалка 2,5 м	на усмотрение организаторов	шт	7
9	Обруч пластмассовый 90 см	на усмотрение организаторов	шт	7
10	Гимнастическая палка (стандарт)	на усмотрение организаторов	шт	7
11	Манишки разного цвета	на усмотрение организаторов	шт	6
12	Конусы	на усмотрение организаторов	шт	14
13	Фишки усеченные	на усмотрение организаторов	комплект	1
15	Маты гимнастические 1х1,5х0,1 м	на усмотрение организаторов	шт	7
16	Мяч баскетбольный	на усмотрение организаторов	шт	7
17	Мяч волейбольный	на усмотрение организаторов	шт	7
25	СЧЕТЧИК SL (4 ЦИФРЫ)	на усмотрение организаторов	шт	1
26	СЧЕТЧИК SL (6 ЦИФР)	на усмотрение организаторов	шт	1
28	Теннисные мячи	на усмотрение организаторов	шт	7
29	Пипидастры	на усмотрение организаторов	пара	7
30	Резиновый амортизатор	на усмотрение организаторов	шт	7
31	Степ платформа	на усмотрение организаторов	шт	7
32	Босу	на усмотрение организаторов	шт	7
35	Гимнастический бодибар для фитнеса	на усмотрение организаторов	шт	7
37	Ролл	на усмотрение организаторов	шт	7
39	Станок (счетчик) для отжиманий	на усмотрение организаторов	шт	2
41	Сетка волейбольная (антенны)	на усмотрение организаторов	комплект	1
42	Контейнер-корзина для мелкого инвентаря	на усмотрение организаторов	шт	2
43	Сетка для мячей	на усмотрение организаторов	шт	2
44	Стеллаж для хранения спортивного инвентаря	на усмотрение организаторов	шт	3
45	Рулетка	на усмотрение организаторов	шт	1
46	Планшет	на усмотрение организаторов	шт	1
47	Клейкая лента	на усмотрение организаторов	шт	2

48	Ручка	на усмотрение организаторов	шт	1
49	Салфетки влажные бактерицидные	на усмотрение организаторов	упаковка	25
50	Корзина для мусора	на усмотрение организаторов	шт	1
51	Совок	на усмотрение организаторов	шт	1
52	Веник	на усмотрение организаторов	шт	1
53	Мешки под мусор 60 литров	на усмотрение организаторов	упаковка	1
54	Микрофон петличный	на усмотрение организаторов	шт	1
55	Беспроводной радиомикрофон (радиосистема вокальная)	на усмотрение организаторов	шт	1
56	Проектор	на усмотрение организаторов	шт	1
57	Экран для проецирования	на усмотрение организаторов	шт	1
58	Столик для проектора	на усмотрение организаторов	шт	1
59	МФУ	на усмотрение организаторов	шт	1
60	USB кабель для МФУ	на усмотрение организаторов	шт	2
61	Картридж черно-белый для МФУ	на усмотрение организаторов	шт	4
62	Картриджи цветные для МФУ: синий / красный / желтый / черный	на усмотрение организаторов	шт	4
64	Телевизор (экран для отображения обратного отсчета времени)	на усмотрение организаторов	шт	1
65	Кабель HDMI (для телевизора)	на усмотрение организаторов	шт	1
66	Ноутбук	на усмотрение организаторов	шт	4
67	Мышка	на усмотрение организаторов	шт	4
68	Удлинитель 220 В, 5м, 3 розетки	на усмотрение организаторов	шт	5
69	Удлинитель 220 В, 5м, 5 розеток	на усмотрение организаторов	шт	5
70	Удлинитель на катушке 40 метров	на усмотрение организаторов	шт	1
71	Напольные кабель-каналы	на усмотрение организаторов	шт	10
72	Активная акустическая система (динамик)	на усмотрение организаторов	шт	2
73	Комплект штативов акустических систем(2xSPS1)	на усмотрение организаторов	шт	1
74	Усилитель мощности 2-канальный	на усмотрение организаторов	шт	1
75	Кабель Jack6.35 x mini Jack3.5 (для усилителя)	на усмотрение организаторов	шт	1
76	Кабель для подключения динамиков к усилителю	на усмотрение организаторов	шт	2
77	Точка доступа (роутер)	на усмотрение организаторов	шт	2
78	Фотоаппарат	на усмотрение организаторов	шт	1
79	Батарейки AA (для микрофона петличного)	на усмотрение организаторов	шт	24
80	Батарейки Крона (для беспроводного радиомикрофона)	на усмотрение организаторов	шт	6
82	Кабель VGA (для проектора)	на усмотрение организаторов	шт	2
83	Кабельные стяжки (хомуты) 100 шт в упаковке)	на усмотрение организаторов	уп	1

84	Скотч прозрачный	на усмотрение организаторов	шт	2
85	Скотч монтажный двусторонний (для коробов)	на усмотрение организаторов	шт	3
86	Скотч армированный (для коробов)	на усмотрение организаторов	шт	3
87	Keylock (замок для ноутбуков)	на усмотрение организаторов	шт	3
88	Сетевой кабель (Бухта)	на усмотрение организаторов	шт	1
89	Пресс-клещи (обжимка)	на усмотрение организаторов	шт	1
90	Коннектор для сетевого кабеля (Упаковка 100 штук)	на усмотрение организаторов	уп	1

**ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ  
НА 1-ГО ЭКСПЕРТА (КОНКУРСНАЯ ПЛОЩАДКА)**

Перечень оборудования, мебель, канцелярия и т.п.

№	Наименование	Ссылка на сайт с тех. Характеристиками, либо тех. характеристики оборудования	Ед. измерения	Количество
1	Стол	на усмотрение организаторов	шт	1
2	Стул	на усмотрение организаторов	шт	1
3	Ручка шариковая	на усмотрение организаторов	шт	1
4	Простой карандаш	на усмотрение организаторов	шт	1
5	Бумага формата А4	на усмотрение организаторов	лист	40
6	Автоматизированное рабочее место для Главного эксперта (ПК, клавиатура, мышь, монитор, колонки) с выходом в Интернет	на усмотрение организаторов	шт	1
7	Принтер	на усмотрение организаторов	шт	1

**КОМНАТА УЧАСТНИКОВ**

Перечень оборудования, мебель, канцелярия и т.п.

1	Вешалка для одежды	на усмотрение организаторов	шт	2
2	Стул	на усмотрение организаторов	шт	10
3	Стол	на усмотрение организаторов	шт	3
4	Корзина для мусора	на усмотрение организаторов	шт	1
5	Совок	на усмотрение организаторов	шт	1
6	Веник	на усмотрение организаторов	шт	1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ/КОММЕНТАРИИ**

Количество точек питания и их характеристики

№	Наименование	Тех. характеристики		
1	Удлинитель 220 В, 5м, 5 розеток	На усмотрение организаторов	шт	5
2	Электричество на пост для 1эксперта	220 вольт 2 розетки 2 квт	Пост эксперта	2
3	Wi-Fi с выходом в интернет	до 5 Mbit	точка	2
4	Кулер для воды	на усмотрение организаторов	шт	3
5	Вода питьевая бутилированная 19 л.	на усмотрение организаторов	шт	5
6	Пластиковый одноразовый стакан	на усмотрение организаторов	упаковка	6

## 4. Схемы оснащения рабочих мест с учетом основных нозологий.

### 4.1. Минимальные требования к оснащению рабочих мест с учетом основных нозологий.

Специальное рабочее место инвалида должно обеспечивать безопасность труда, работу с незначительными или умеренными физическими, динамическими и статическими, интеллектуальными, сенсорными, эмоциональными нагрузками, исключить возможность ухудшения здоровья или травмирования инвалида.

При проектировании, реконструкции и эксплуатации специальных рабочих мест для инвалидов следует руководствоваться действующим законодательством Российской Федерации\* и индивидуальной программой реабилитации и абилитации (далее – ИПРА)

\* 1. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 19 ноября 2013 г. N 685н "Об утверждении основных требований к оснащению (оборудованию) специальных рабочих мест для трудоустройства инвалидов с учетом нарушенных функций и ограничений их жизнедеятельности" ГАРАНТ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/70631460/#friends>;

\* 2. Постановление от 18.05.2009г № 30 «Санитарные правила СП 2.2.9.2510-09 "Гигиенические требования к условиям труда инвалидов". ОХРАНА ТРУДА В РОССИИ [Электронный ресурс].- Режим доступа: [https://ohranatruda.ru/ot\\_biblio/norma/249185/](https://ohranatruda.ru/ot_biblio/norma/249185/)).

### Минимальные требования к оснащению рабочих мест с учетом основных нозологий.

	Площадь, м.кв.	Ширина прохода между рабочими местами, м.	Специализированное оборудование, количество.*
--	-------------------	---	---

<p><b>Рабочее место участника с нарушением слуха</b></p>	<p>Площадь на 1 обучающегося с дефектами слуха не менее 2,5 м<sup>2</sup></p>	<p>При выделении учебных мест для обучающихся с дефектами слуха расстояние между рядами столов - не менее 0,6 м; между столами в ряду - не менее 0,5 м; между рядами столов и стенами без оконных проемов - не менее 0,7 м; между рядом столов и стеной с оконными проемами - не менее 0,5 м..</p>	<p>1 Акустическая система (Система свободного звукового поля)  2 Информационная индукционная система  <b>Портативная информационная индукционная система "Исток А2" с радиомикрофоном на стойке</b>  <a href="https://www.obrazov.org/catalog/obespechenie-dostupnosti-zdaniy/portativnaya-informatsionnaya-induktsionnaya-sistema-istok-a2/">https://www.obrazov.org/catalog/obespechenie-dostupnosti-zdaniy/portativnaya-informatsionnaya-induktsionnaya-sistema-istok-a2/</a>  <b>Информационные индукционные системы для слабослышащих</b>  <a href="https://www.obrazov.org/catalog/obespechenie-dostupnosti-zdaniy/informatsionnye-induktsionnye-sistemy-dlya-slaboslyshashchikh-serii-istok/">https://www.obrazov.org/catalog/obespechenie-dostupnosti-zdaniy/informatsionnye-induktsionnye-sistemy-dlya-slaboslyshashchikh-serii-istok/</a>  Рекомендуемый комплект оснащения учебной аудитории, в которой обучаются студенты с нарушением слуха: радио-класс, аудиотехника (акустический усилитель и колонки), видеотехника (мультимедийный проектор, телевизор), электронная доска, документ-камера. [2]</p>
<p><b>Рабочее место участника с нарушением зрения</b></p>	<p>Площадь на 1 обучающегося с дефектами слуха не менее 3 м<sup>2</sup></p>	<p>При выделении учебных мест для обучающихся с недостатками зрения расстояние между рядами столов – не менее 0,6 м; между столами в ряду - не менее 0,5 м; между рядами столов и стенами без оконных проемов – не менее 0,7 м; между рядом столов и стеной с оконными проемами - не менее 0,5 м.  Площадь учебного</p>	<p>1 Дисплей с использованием системы Брайля (рельефно-точечный шрифт) 40-знаковый или 80-знаковый, или портативный дисплей  <a href="https://www.smartaids.ru/catalog/product/display-braylya-easylink12/">https://www.smartaids.ru/catalog/product/display-braylya-easylink12/</a>  2 Принтер с использованием системы Брайля (рельефно-точечный шрифт)  <a href="https://www.smartaids.ru/catalog/product/printer-braylya-vp-embriaille/">https://www.smartaids.ru/catalog/product/printer-braylya-vp-embriaille/</a>  3 Программа экранного доступа с синтезом Речи  <a href="https://www.smartaids.ru/catalog/product/programma-ekrannogo-dostupa-jaws-for-windows/">https://www.smartaids.ru/catalog/product/programma-ekrannogo-dostupa-jaws-for-windows/</a>  4 Программа экранного увеличения  <a href="https://www.smartaids.ru/catalog/product/programma-ekrannogo-velicheniya-supernova-magnifier/">https://www.smartaids.ru/catalog/product/programma-ekrannogo-velicheniya-supernova-magnifier/</a>  5 Редактор текста (программа для</p>

		стола для инвалида по зрению должна быть не менее 1 м ширины и 0,6 м глубины для размещения брайлевской литературы и тифлосредств	<p>перевода обычного шрифта в брайлевский и обратно)  <a href="https://www.smartaids.ru/catalog/product/duxbury-brailletranslator-dbt/?sphrase_id=207668">https://www.smartaids.ru/catalog/product/duxbury-brailletranslator-dbt/?sphrase_id=207668</a></p> <p>6 Читающая машина  <a href="https://www.smartaids.ru/catalog/product/mashina-skaniryushchaya-chitayushchaya-clearreader-v-komplekte-klaviatura-dlya-clearreader-/?sphrase_id=207671">https://www.smartaids.ru/catalog/product/mashina-skaniryushchaya-chitayushchaya-clearreader-v-komplekte-klaviatura-dlya-clearreader-/?sphrase_id=207671</a></p> <p>7 Стационарный электронный увеличитель  <a href="https://www.smartaids.ru/catalog/product/videouvelichitel-optelec-clearviewc-s-monitorom-hd-24-dyuyma/?sphrase_id=207641">https://www.smartaids.ru/catalog/product/videouvelichitel-optelec-clearviewc-s-monitorom-hd-24-dyuyma/?sphrase_id=207641</a></p> <p>8 Ручное увеличивающее устройство (портативная электронная лупа)  <a href="https://www.smartaids.ru/catalog/product/pryamougolnaya-lupa-dlya-chteniya-3kh/">https://www.smartaids.ru/catalog/product/pryamougolnaya-lupa-dlya-chteniya-3kh/</a></p> <p>Рекомендуемый комплект оснащения для стационарного рабочего места для незрячего или слабовидящего пользователя: персональный компьютер с большим монитором (19 - 24"), с программой экранного доступа JAWS, программой экранного увеличения MAGic и дисплеем, использующим систему Брайля (рельефно-точечного шрифт) [2].  <a href="https://www.smartaids.ru/catalog/product/programma-ekrannogo-dostupa-jaws-for-windows/">https://www.smartaids.ru/catalog/product/programma-ekrannogo-dostupa-jaws-for-windows/</a></p>
<b>Рабочее место участника с нарушением ОДА</b>	Площадь на 1 обучающегося с поражением опорно-двигательного аппарата - не менее 3 м <sup>2</sup>	Минимальный размер зоны на одно место с учетом подъезда и разворота коляски равен 1800 x 1800 мм. Ширина прохода между рядами столов для учащихся, передвигающихся в креслах-колясках и на опорах, - не менее 0,9 м; между рядом столов и стеной с оконными	<p>1 Специальная клавиатура: клавиатура с большими кнопками и разделяющей клавиши накладкой и/или специализированная клавиатура с минимальным усилием для позиционирования и ввода и/или сенсорная клавиатура  <a href="https://www.smartaids.ru/catalog/product/klaviatura-adaptirovannaya-besprovodnaya-s-krupnymi-knopkami/?sphrase_id=207680">https://www.smartaids.ru/catalog/product/klaviatura-adaptirovannaya-besprovodnaya-s-krupnymi-knopkami/?sphrase_id=207680</a></p> <p>2 Выносные компьютерные кнопки  <a href="https://www.smartaids.ru/catalog/product/vynosnaya-kompyuternaya-knopka-malenkaya/?sphrase_id=207683">https://www.smartaids.ru/catalog/product/vynosnaya-kompyuternaya-knopka-malenkaya/?sphrase_id=207683</a></p> <p>[2]</p>



		<p>проемами – не менее 0,5 м; между рядами столов и стенами без оконных проемов – не менее 1,0 м.          Расстояние между столами в ряду - не менее 0,85 м.</p>	
<p><b>Рабочее место участника с соматическими и заболеваниями</b></p>	<p>Площадь на обучающегося с соматическими заболеваниями не менее 2,5 м<sup>2</sup></p>	<p>При выделении учебных мест для обучающихся с соматическими заболеваниями расстояние между рядами столов – не менее 0,6 м; между столами в ряду - не менее 0,5 м; между рядами столов и стенами без оконных проемов – не менее 0,7 м; между рядом столов и стеной с оконными проемами - не менее 0,5 м.</p>	<p>Для обучающихся с легким нарушением психического развития, с сердечно-сосудистой недостаточностью в учебных помещениях, рекомендуется предусматривать полузамкнутые рабочие места-кабины (с боковыми бортиками и экранами у стола, высокими спинками сидений, с бортиками-ограждениями по бокам и сзади и т.п.), что создает для этих учащихся более спокойную обстановку, помогает регулировать психологическую дистанцию с окружающими.[1]</p>

<b>Рабочее место участника с ментальными нарушениями</b>	Площадь На 1 обучающегося с ментальными нарушениями и не менее 2,5 м <sup>2</sup>	При выделении учебных мест для учащихся с нарушением психического развития расстояние между рядами столов-не менее 0,6м; между столами в ряду - не менее 0,5 м; между рядами столов и стенами без оконных проемов - не менее 0,7 м; между рядом столом и стеной с оконными проемами - не менее 0,5 м.	Для обучающихся с легким нарушением психического развития, с сердечно-сосудистой недостаточностью в учебных помещениях, рекомендуется предусматривать полузамкнутые рабочие места-кабины (с боковыми бортиками и экранами у стола, высокими спинками сидений, с бортиками-ограждениями по бокам и сзади и т.п.), что создает для этих учащихся более спокойную обстановку, помогает регулировать психологическую дистанцию с окружающими. [1]
--	---	---	---

\*указывается ссылка на сайт с тех. характеристиками, либо наименование и тех.

#### 4.2. Графическое изображение рабочих мест с учетом основных нозологий.

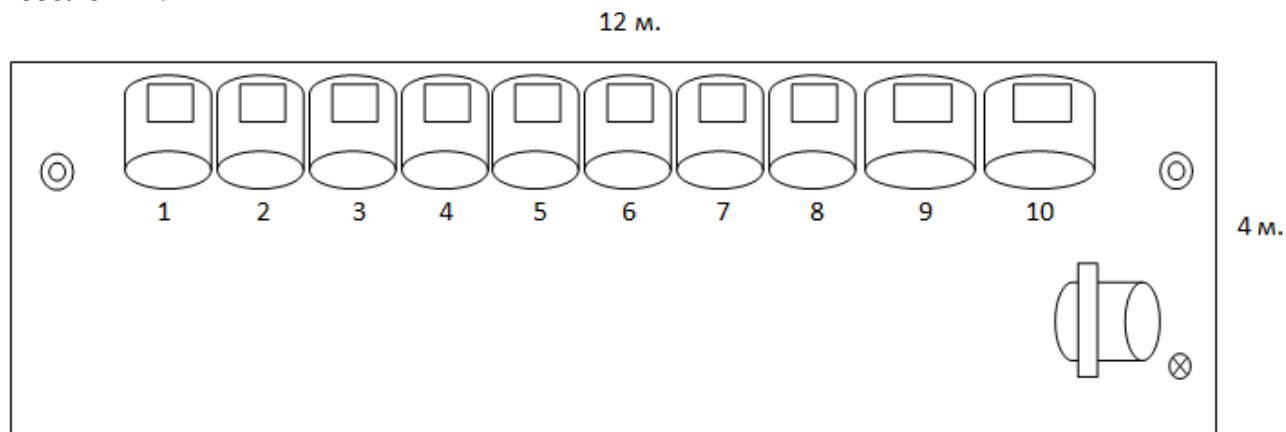





Рис. 1. План рабочих мест в зоне участников

##### Условные обозначения:

 - рабочие места 1-8 для участников с нарушениями слуха, зрения, соматическими заболеваниями, ментальными нарушениями;

 - рабочие места 9-10 для участников с нарушением ОДА;

 - кулер для воды;

 - эл. розетка;

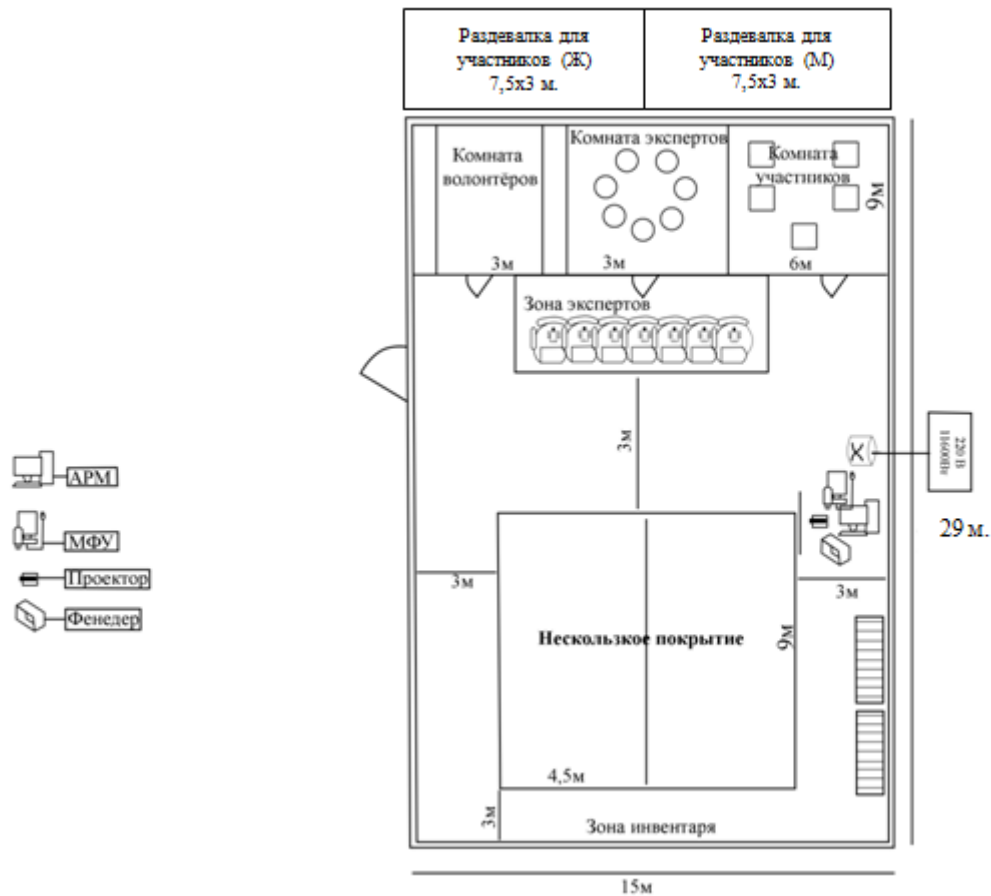


- Автоматизированное рабочее место ИТ -сотрудника;

#### 4.3. Схема застройки соревновательной площадки:

- на 10 рабочих мест для всех категорий участников (студенты).

##### 4.3.1. План-схему застройки конкурсной площадки по компетенции *Адаптивная физическая культура*



*ПРИМЕЧАНИЕ: В Приложении 2 представлен вариант расположения и застройки конкурсной площадки, которая по размерам повторяет представленный план-схему*

#### 4.3 Порядок застройки конкурсной площадки

Застройка площадки выполняется за 2-3 дня до проведения чемпионата и в день С-1 должна быть готова для ознакомления экспертов и участников.

План застройки площадки представляет собой документ, в котором графически указаны размеры, помещения, расположение рабочих мест и зон экспертов, так же указаны пути эвакуации из помещения. Данный документ должен соответствовать нормам и требованиям СанПин РФ по компетенции. Примерный план застройки площадки представлен в Конкурсном задании пункт 4.3. «Схема застройки соревновательной площадки на 10 рабочих мест для всех категорий участников (школьники, студенты, специалисты)».

В застройке конкурсной площадки по компетенции адаптивная физическая культура для системы конкурсов Абилимпикс необходимо учитывать ряд особенностей:

- зонирование конкурсной площадки: зона «Демонстрационной площадки»; рабочая зона экспертов; зона рабочих мест участников для подготовки конкурсного задания; зона размещения спортивного инвентаря и оборудования; зона размещения информационно-коммуникационных средств передачи информации; зона волонтеров-демонстрантов; комната главного эксперта; спортивные раздевалки для участников (мужская и женская).

Застройка конкурсной площадки соответствует нормам СанПин РФ для проведения занятий по физической культуре и спорту

При проведении соревнований по компетенции адаптивная физическая культура на территории крупномасштабных объектов (павильоны, манежи и т.д.) по периметру конкурсной площадки необходимо расположить панели, отделяющие ее от др. конкурсных площадок (допускается панели высотой от 1,5 метров и выше). При этом, вдоль конкурсной площадки, со стороны расположения зоны «Демонстрационной площадки», рекомендуется расположить прозрачные панели высотой от 1,5 метра. При выполнении участниками конкурсных заданий такие панели дают возможность исключить «выкатывание» спортивного инвентаря на прилегающие территории и предупредить нарушение норм техники безопасности для гостей и сопровождающих лиц.

Зона «Демонстрационной площадки» должна соответствовать следующим требованиям:

1. Размеры - 9х9 метров;
2. Покрытие – нескользящее. Поверхность площадки окрашена неяркими, приглушенными тонами, отличными от цвета покрытия всей конкурсной площадки;
4. Ограничительные линии по периметру «Демонстрационной площадки» шириной 5 сантиметров яркой окраски (рекомендуется желтый цвет);
5. Деление зоны «Демонстрационной площадки» на две равные части с помощью средней линии. Средняя линия шириной 5 сантиметров той же окраски, что и по периметру (рекомендуется желтый цвет);
6. Удаленность зоны «Демонстрационной площадки» не менее чем на 1,5 метра от любых стен, вертикальных стоек, препятствий и сложных/острых поверхностей.

В рабочей зоне экспертов необходимо установить столы и стулья в соответствии с количеством экспертов. Эта зона располагается вдоль зоны «Демонстрационной площадки». Рекомендуется располагать зону эксперт длиной прямой и удалена от нее на расстояние 3 метров. Эксперт должен иметь свободный доступ для наблюдения за выполнением участником конкурсного задания и обзора материалов, демонстрируемых участником на экране.

Специальное рабочее место участника должно обеспечивать безопасность при подготовке конкурсного задания, работу с незначительными или умеренными физическими, динамическими и статическими, интеллектуальными, сенсорными, эмоциональными нагрузками, исключать возможность ухудшения здоровья или травмирования инвалида.

При проектировании, реконструкции и эксплуатации специальных рабочих мест для участников следует руководствоваться действующим законодательством Российской Федерации и индивидуальной программой реабилитации и абилитации (далее – ИПРА). В Конкурсном задании пункт 4.1 в виде таблицы представлено описание норм и требований к рабочим местам участников с нарушением слуха, зрения, соматическими заболеваниями, с ментальными нарушениями и с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Индивидуально, каждому участнику на его рабочем месте предоставляется возможность пользования расходными материалами в соответствии с инфраструктурным листом.

Если конкурсное задание подразумевает разработку методических материалов с дальнейшим их представлением экспертному сообществу для оценивания, то в зоне рабочих мест участников для подготовки конкурсного задания на персональном рабочем месте необходимо установить индивидуальное автоматизированное рабочее место (персональный компьютер, клавиатура, мышь, монитор, колонки) с выходом в Интернет.

Зона размещения спортивного инвентаря и оборудования должна находиться за пределами зоны демонстрационной площадки, но быть доступной для участника при подготовке к демонстрации конкурсного задания. Спортивный инвентарь должен быть рационально размещен для оптимального обзора участником и выложен на стеллажах и/или в спортивных корзинах, дабы исключить его «выкатывание».

Зона размещения информационно-коммуникационных средств передачи информации должна давать возможность качественно демонстрировать необходимые материалы, сопровождающие выполнение конкурсного задания.

Зона волонтеров-демонстрантов застраивается гимнастическими скамейками. В этой зоне волонтеры-демонстранты ожидают свою очередь выхода на демонстрационную площадку. Эта зона по периметру может быть отделена невысокими панелями от 1,5 м.

В комнате главного эксперта устанавливается индивидуальное автоматизированное рабочее место (персональный компьютер, клавиатура, мышь, монитор, колонки, принтер) с выходом в Интернет, столы и стулья по количеству экспертов, расходные материалы в соответствии с инфраструктурным листом. Это комната по периметру должна быть отделена непрозрачными панелями высотой 1,5-2,5 м.

Спортивные раздевалки для участников (мужская и женская) по периметру должны иметь непрозрачные панели высотой 2-2,5 метра и быть обустроены вешалками.

## **5. Требования охраны труда и техники безопасности**

### *5.1. Общие требования безопасности*

1) При проведении занятий в спортивном зале возможно воздействие на работающих следующих опасных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности зала для занятий физической культуре;
- травмы при падении обучающихся во время проведения физических упражнений, подвижных игр и двигательных заданий.

2) В зале для занятий по физической культуре должен быть соблюден температурный режим.

3) Участники, эксперты и волонтеры обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

4) При несчастном случае немедленно сообщить об этом организаторам.

5) В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

6) Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, могут быть удалены с конкурсной площадки в соответствии с регламентом чемпионатов Абилимпикс.

### *5.2. Требования безопасности до начала работы*

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. (32 вт/кв.м.).

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.

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 мин. до прихода занимающихся.

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

5) Во избежание падения и травмирования обучающихся убедиться в том, что разметка и дорожки надежно прикреплены к полу, а спортивный инвентарь исправен и надежно закреплен.

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

1) При выполнении упражнений на повышенной опоре и других спортивных снарядах на высоте от пола обязательно страховать от падения, не разрешать обучающимся самостоятельно без разрешения инструктора подниматься на высоту. Обеспечивать укладку гимнастических матов.

2) При выполнении упражнений и двигательных заданий соблюдать достаточные интервалы и дистанцию, чтобы не было столкновений.

3) При выполнении прыжков и соскоков следить за тем, чтобы обучающиеся приземлялись мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

4) При проведении упражнений, подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений между обучающимися, толчков и ударов по рукам и ногам.

5) В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения физических упражнений и спортивных игр, ношения спортивной одежды и спортивной обуви.

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

1) выключить электрические звуковоспроизводящие аппараты.

2) убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

3) проветрить спортивный зал, закрыть окна, фрамуги и выключить свет.

#### *5.5. Требования безопасности в случае аварийной ситуации*

1) при возникновении пожара немедленно эвакуировать людей из зала для занятий физической культурой, сообщить о пожаре главному эксперту и организаторам или в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

2) при получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

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.

**Определения функциональных классов у спортсменов, выступающих в летних видах спорта, входящих в программу Паралимпийских игр.**

(выдержки)

**Классификация спортсменов, отнесенных к группе «прочие»**

Класс 1. Значительное ограничение функций четырех конечностей.

Класс 2. Функциональные ограничения трех или четырех конечностей.

Класс 3. Ограничены необходимые функции, по меньшей мере, двух конечностей.

Класс 4. Ограничены двигательные функции двух или более конечностей, но ограничения менее значительны, чем в классе 3.

Класс 5. Ограничены функции одной конечности.

Класс 6. Незначительные ограничения необходимых функций.

Источник: DISLIFE (<https://dislife.ru/forum/viewtopic.php?f=92&t=976>)