

СОГЛАСОВАНО
Председатель Координационного
Совета партнеров
Киселева И. С.

« _____ » _____ 2022 года

СОГЛАСОВАНО
Руководитель центра развития
движения «Абилимпикс» Московской
области
Липатова Н.Ю.

« _____ » _____ 2022 года



Московский областной чемпионат «АБИЛИМПИКС»

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

по компетенции

«Адаптивная физическая культура»

Главный эксперт по компетенции: Ледяева / Ледяева М.П.
Подпись ФИО

« _____ » _____ 2022 года

Московская область
2022 год

1. Описание компетенции

1.1. Актуальность компетенции

Основной целью адаптивной физической культуры (АФК) 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 АФК 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: образовательные учреждения различных видов; организации АФК и адаптивного спорта и их структурные подразделения, фитнес центры; физкультурно-оздоровительные и реабилитационные центры, лечебно-профилактические учреждения, санатории, дома-отдыха; физкультурно-оздоровительные структуры национальных парков и рекреационных земель, туристические клубы; государственные органы управления физической культурой и спортом, общественные организации инвалидов и для инвалидов (федерации, ассоциации, клубы).

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

Профессии, по которым участники смогут трудоустроиться после получения данной компетенции: учитель/педагог адаптивной физической культуры, учитель/педагог физической культуры; инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по физической культуре; тренер спортивный, тренер по фитнесу; инструктор лечебной физической культуры; валеолог; массажист.

1.2. Ссылка на образовательный и/или профессиональный стандарт.

Школьники	Студенты	Специалисты
1. ФГОС СОО	1. ФГОС СПО по специальности 49.02.02. «Адаптивная физическая культура»	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)»	2. ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)»
2. ФГОС ООО	3. ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии	3. ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

	здоровья (адаптивная физическая культура) (магистр)	(магистр)
	3. Профессиональный стандарт 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре»	4. Профессиональный стандарт 05.002 «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»

1.3. Требования к квалификации

Школьники

Должен обладать компетенциями:

ФГОС СОО:

«Физическая культура» (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ФГОС ООО:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Должен уметь:

- подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь;

- использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей в соответствии с задачами и функциональными возможностями занимающихся;

- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;

- соблюдать технику безопасности на занятиях;

- применять приемы контроля и самоконтроля состояния организма при занятиях физическими упражнениями.

Должен знать:

- цели, задачи, содержание, формы и методы физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам;

- средства физической культуры в системе реабилитации;

- показания и противопоказания к выполнению физических упражнений в связи с особенностями заболевания обучающегося.

2. Конкурсное задание

2.1. Краткое описание задания

В ходе выполнения конкурсного задания необходимо провести для занимающихся с ОВЗ и/или инвалидностью:

Школьники: 2-3 подвижные игры на удлинённой перемене в школе

2.2. Структура и подробное описание конкурсного задания

Наименование категории участника	Наименование модуля	Время проведения модуля	Полученный результат
Школьник	Модуль 1. Организация предметно-развивающей среды для занятий и использование спортивного оборудования и инвентаря	Первый день 2 мин.	Подобран спортивный инвентарь/оборудование, учебно-методические материалы (по необходимости) и подготовлено место для проведения подвижных игр на удлинённой перемене для учащихся с ОВЗ и/или инвалидностью 9 класса <i>* В качестве обучающихся выступают 6 волонтеров-демонстрантов в возрасте от 14 до 16 лет (гендерный и количественный состав группы волонтеров определяет участник).</i>
	Модуль 2. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями	Первый день 7 мин.	Разработаны, организованы и проведены не менее 2 подвижных игр на удлинённой перемене (с использованием спортивного инвентаря/оборудования) для учащихся с ОВЗ и/или инвалидностью 9 класса
<i>Общее время выполнения конкурсного задания (модуль 1 + модуль 2): 9 минут</i>			

2.3. Последовательность выполнения задания

Последовательность действий участников на конкурсной площадке:

Общее время выполнения конкурсного задания одного модуля - 3 часа, которые включают в себя *:

- регистрация участника на конкурсной площадке;
- инструктажи по охране труда и технике безопасности на конкурсной площадке по компетенции и в период выполнения конкурсного задания;
- знакомство с Демонстрационной площадкой и размещением спортивного инвентаря и оборудования, взаимодействие с техническими экспертами;
- жеребьевка последовательности выполнения / демонстрации конкурсного задания по модулю;
- подготовка конкурсного задания модуля на рабочем месте в комнате участников;
- выполнение / демонстрация конкурсного задания по модулю.

** Примечание: по окончании времени, отведенного на подготовку конкурсного задания модуля на рабочем месте, участники демонстрируют выполнение конкурсного задания последовательно, друг за*

другом, в соответствии с полученным жребием, после чего покидают конкурсную площадку. В период ожидания выхода на Демонстрационную площадку для выполнения конкурсного задания модуля участник остается / находится в комнате для участников на своем рабочем месте.

Последовательность выполнения задания в период подготовки на рабочем месте в комнате участников:

1. Изучите конкурсное задание;
2. Определите цель, задачи и содержание своего выступления, планируемого для демонстрации в соответствии с условиями конкурса.
3. Разработайте содержание своего выступления, планируемого для демонстрации в соответствии с условиями конкурса.
4. Продумайте перечень необходимого инвентаря и оборудования для демонстрации своего выступления;
5. При необходимости подготовьте дидактические материалы;
6. Отрепетируйте выполнение задания на рабочем месте без привлечения волонтеров.

Особые указания

Что можно?

Для выполнения конкурсного задания участники всех категорий могут взять с собой на площадку:

- план-конспект выполнения задания, который был разработан участником в период подготовки на рабочем месте в комнате участников и планшет;
- дидактические материалы, которые были разработаны участником в период подготовки на рабочем месте в комнате участников;
- материалы, указанные в разделе 3. Инфраструктурный лист в разделе «Расходные материалы, оборудование и инструменты, которые участники должны иметь при себе»;
- материалы, указанные в разделе 3. Инфраструктурный лист в разделе «Дополнительное оборудование, инструменты которое может привезти с собой участник (при необходимости)».

Что нельзя?

Участникам категорически запрещается брать с собой на Демонстрационную (соревновательную) площадку:

- бейдж, идентифицирующий участника, т.к. его наличие при выполнении двигательных действий нарушает нормы техники безопасности и охраны труда;
- спортивное оборудование и инвентарь, не указанные в перечне Инфраструктурного листа;
- аналогичное оборудование, имеющееся на конкурсной площадке;
- материалы, указанные в разделе 3. Инфраструктурный лист в разделе «Расходные материалы и оборудование, запрещенные на площадке»;

Любые материалы и оборудование, которые участник принес с собой, необходимо предъявить Экспертам для согласования.

Общим решением эксперты имеют право запретить использовать любые предметы, которые были принесены извне и которые будут сочтены как: «не относящиеся к выполнению конкурсных заданий»; «несправедливо дающее участнику преимущество»; «непредставленное жюри, но использованное при подготовке или выполнении конкурсного задания».

Участник при выполнении конкурсного задания имеет право пользоваться инвентарем и оборудованием, которое было внесено в пределы демонстрационной площадки при подготовке конкурсной площадки

Модуль 1. Организация предметно-развивающей среды для занятий и использование спортивного оборудования и инвентаря

ЗАДАНИЕ: Для учащихся с ОВЗ и/или инвалидностью 9 класса подобрать спортивный инвентарь/оборудование, учебно-методические материалы (по необходимости) и подготовить

место в пределах Демонстрационной площадки для проведения подвижных игр на удлинённой перемене.

** В качестве обучающихся выступают 6 волонтеров-демонстрантов в возрасте от 14 до 16 лет (гендерный и количественный состав группы волонтеров определяет участник).*

Последовательность выполнения задания Модуля 1. на Демонстрационной площадке.

1. Представьтесь волонтерам.
2. Отберите группу «обучающихся» в количестве 6 человек из числа представленных 12 волонтеров-демонстрантов.
3. Самостоятельно или с привлечением волонтеров-демонстрантов подберите необходимый инвентарь и оборудование и внесите его в пределы Демонстрационной площадки.
4. Если у вас есть время подготовьте место проведения конкурсного задания с помощью волонтеров-демонстрантов.
5. Сообщите экспертам об окончании выполнения задания Модуля 1. (поднимите руку вверх и по возможности громко скажите «Я закончил!»).

Модуль 2. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями

ЗАДАНИЕ: Для учащихся с ОВЗ и/или инвалидностью 9 класса разработать, организовать и провести не менее 2 подвижных игр на удлинённой перемене (с использованием спортивного инвентаря / оборудования).

Последовательность выполнения задания Модуля 2. на Демонстрационной площадке:

1. Организуйте начало занятия.
2. Сообщите волонтерам цель и задачи предлагаемого физкультурного занятия.
3. Сообщите волонтерам требования по соблюдению норм техники безопасности и охраны труда во время проведения предлагаемого физкультурного занятия.
4. Выполните конкурсное задание Модуля 2. с привлечением волонтеров-демонстрантов перед экспертами, соблюдая методическую последовательность, требования по технике безопасности и охране труда, оказывая необходимую физическую помощь и страховку.
5. Подведите итоги выполнения конкурсного задания Модуля 2. в соответствии с поставленной целью и задачами.
6. Сообщите экспертам об окончании выполнения конкурсного задания Модуля 2. (поднимите руку вверх и по возможности громко скажите «Я закончил!»).
7. После остановки времени выполнения конкурсного задания Модуля 2. - с помощью волонтеров-демонстрантов уберите инвентарь и оборудование с Демонстрационной площадки

2.4. 30% изменение конкурсного задания

К допустимым 30% изменениям конкурсного задания необходимо отнести:

Модуль 2. Участникам предлагается вид нозологии учащихся 9 класса, с учетом которого необходимо выстроить свое выступление, например:

- учащиеся, имеющие соматические заболевания и отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (А);
- слабовидящие учащиеся;
- слабослышащие учащиеся.

Представленные выше нозологии являются примерными и будут подлежать изменению в соответствии с правилами

Категорически нельзя относить к 30% изменению предложенную в задании форму занятия и особенности учащихся.

2.5. Критерии оценки выполнения задания

Общее количество баллов по каждому модулю

Модуль 1 Критерии	Наивысший балл	Шкала оценки
Соответствие внешнего вида участника требованиям, описанным в ТЗ компетенции	4	Объективная
Целесообразность использования форм организации деятельности	1	Объективная
Применение профессиональной терминологии (грамотность, обоснованность, своевременность).	1	Объективная
Наличие методических указаний, обеспечивающих необходимую помощь занимающимся при выполнении двигательных действий конкурсного задания.	1	Объективная
Целесообразность размещения инвентаря и оборудования.	1	Объективная
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)	1	Субъективная
Положительно-эмоциональный отклик целевой аудитории	1	Субъективная
Общее впечатление	1	Субъективная
Всего		11
Модуль 2 Критерии	Наивысший балл	Шкала оценки
Соответствие предлагаемых цели и задач условиям конкурсного задания	6	Объективная
Соответствие демонстрируемого содержания условиям конкурсного задания.	4	Объективная
Соответствие предлагаемого содержания конкурсного задания особенностям возраста и нозологической /специальной медицинской группе занимающихся	4	Объективная
Методическая стройность (логичность, последовательность) проведения конкурсного задания.	4	Объективная
Целесообразность использования форм организации деятельности	3	Объективная
Целесообразность использования методов и приемов обучения	4	Объективная
Целесообразность использования методов и приемов воспитания	4	Объективная
Владение и демонстрация участником техники выполнения двигательных заданий конкурсного задания.	4	Объективная
Осуществление контроля за дозировкой нагрузки при	4	Объективная

проведении конкурсного задания.		
Применение профессиональной терминологии (грамотность, обоснованность, своевременность).	3	Объективная
Наличие методических указаний, обеспечивающих необходимую помощь занимающимся при выполнении двигательных действий конкурсного задания.	3	Объективная
Целесообразность расстановки субъектов (конкурсант, занимающиеся).	4	Объективная
Целесообразность размещения инвентаря и оборудования.	3	Объективная
Соблюдение норм по технике безопасности и охране труда при проведении конкурсного задания	4	Объективная
Логичность завершения конкурсного задания.	4	Объективная
Соблюдение временного регламента демонстрации конкурсного задания	4	Объективная
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)	4	Субъективная
Творческий подход представленного конкурсного задания.	5	Субъективная
Оригинальность представленного конкурсного задания.	5	Субъективная
Эмоциональность представления конкурсного задания.	5	Субъективная
Положительно-эмоциональный отклик целевой аудитории	4	Субъективная
Общее впечатление	4	Субъективная
Всего		89

3. Перечень используемого оборудования, инструментов и расходных материалов для всех категорий участников

ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ НА 1-ГО УЧАСТНИКА (конкурсная площадка)				
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
ПЕРЕЧЕНЬ РАСХОДНЫХ МАТЕРИАЛОВ НА 1 УЧАСТНИКА				

№	Наименование	Ссылка на сайт с тех. характеристиками либо тех. характеристики оборудования, инструментов	Ед. измер ения	Ко лво
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
РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНСТРУМЕНТЫ, КОТОРЫЕ УЧАСТНИКИ ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ				
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
РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ НА ПЛОЩАДКЕ				
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.			
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ИНСТРУМЕНТЫ КОТОРОЕ МОЖЕТ ПРИВЕЗТИ С СОБОЙ УЧАСТНИК				
№	Наименование	Ссылка на сайт с тех. характеристиками либо тех. характеристики оборудования	Ед. измер ения	Ко лво
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.			
ОБЩАЯ ИНФРАСТРУКТУРА КОНКУРСНОЙ ПЛОЩАДКИ				
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 - 7м*11.5м, и средней линией. Ширина разметки 5 см. Цвет разметки желтый.	на усмотрение организаторов		
2	Малые мячи 40 см	на усмотрение организаторов	шт	7
3	Малые мячи 20 см	на усмотрение организаторов	шт	7
4	Гимнастическая скамейка 3,5 м	на усмотрение организаторов	шт	4
5	Гимнастический коврик 140 х 50 см х 0,6см	на усмотрение организаторов	шт	7
6	Скакалка 2,5 м	на усмотрение организаторов	шт	7
7	Обруч пластмассовый 90 см	на усмотрение организаторов	шт	7
8	Гимнастическая палка (стандарт)	на усмотрение организаторов	шт	7
9	Манишки разного цвета	на усмотрение организаторов	шт	6
10	Конусы	на усмотрение организаторов	комплект	1
11	Фишки усеченные	на усмотрение организаторов	комплект	1
12	Флажки	на усмотрение организаторов	шт	14
13	Маты гимнастические 1х1,5х0,1 м	на усмотрение организаторов	шт	7
14	Мяч баскетбольный	на усмотрение организаторов	шт	7
15	Мяч волейбольный	на усмотрение организаторов	шт	7
16	Медицинбол 2кг	на усмотрение организаторов	шт	7
17	Мяч фитбол 50см	на усмотрение организаторов	шт	7
18	Пипидастры	на усмотрение организаторов	пара	7
19	Теннисные мячи	на усмотрение организаторов	шт	7

20	Игровой парашют	на усмотрение организаторов	шт	2
21	Контейнер-корзина для мелкого инвентаря	на усмотрение организаторов	шт	4
22	Контейнер-корзина для мячей на колесиках	на усмотрение организаторов	шт	1
23	Стеллаж для хранения спортивного инвентаря	на усмотрение организаторов	шт	2
24	Рулетка	на усмотрение организаторов	шт	1
25	Планшет	на усмотрение организаторов	шт	1
26	Клейкая лента	на усмотрение организаторов	шт	2
27	Ручка	на усмотрение организаторов	шт	1
28	Корзина для мусора	на усмотрение организаторов	шт	1
29	Совок	на усмотрение организаторов	шт	1
30	Веник	на усмотрение организаторов	шт	1
31	Мешки под мусор 60 литров	на усмотрение организаторов	упаковка	1
32	Микрофон петличный	на усмотрение организаторов	шт	1
33	Микрофон вокальный	на усмотрение организаторов	шт	1
34	Проектор	на усмотрение организаторов	шт	1
35	Экран для проецирования	на усмотрение организаторов	шт	1
36	Столик для проектора	на усмотрение организаторов	шт	1
37	МФУ	на усмотрение организаторов	шт	2
38	Автоматизированное рабочее место (ПК, клавиатура, мышь, монитор, колонки) с выходом в Интернет	на усмотрение организаторов	шт	1
39	Фендер	на усмотрение организаторов	шт	1
40	Диск здоровья	на усмотрение организаторов	шт	5
41	Гантели 2 кг	на усмотрение организаторов	комплект	1
42	Степ платформа	на усмотрение организаторов	комплект	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
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 1 эксперта	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	3
6	Пластиковый одноразовый стакан	на усмотрение организаторов	упаковка	6

4. Минимальные требования к оснащению рабочих мест с учетом всех основных нозологий

Специальное рабочее место инвалида должно обеспечивать безопасность труда, 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 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/).

Наименование нозологии	Площадь, м.кв.	Ширина прохода между рабочими местами, м.	Специализированное оборудование, количество.**
Рабочее место участника с нарушением слуха	1,5 м.кв.	1,5 м	В стандартном помещении необходимо первые столы в ряду у окна и среднем ряду предусмотреть для инвалидов с нарушениями слуха; Для слабослышающих участников можно предусмотреть звукоусиливающую аппаратуру, телефон громкоговорящий акустическая система, информационная индукционная система, индивидуальные наушники.
Рабочее место участника с нарушением зрения	1,5 м.кв.	1,5 м	В стандартном помещении необходимо первые столы в ряду у окна и среднем ряду предусмотреть для инвалидов с нарушениями зрения: а) оснащение (оборудование) специального рабочего места тифлотехническими ориентирами и устройствами, с возможностью использования крупного рельефно-контрастного шрифта и шрифта Брайля, акустическими навигационными средствами, обеспечивающими беспрепятственное нахождение инвалидом по зрению - слепого своего рабочего места и выполнение трудовых функций; б) для рабочего места, предполагающего работу на компьютере - оснащение специальным компьютерным оборудованием и оргтехникой с возможностью использования крупного рельефно-контрастного шрифта, озвучивания визуальной информации на экране монитора с использованием специальных аппаратных и программных средств, в том числе, адаптированного тактильного дисплея и аудиодисплея (синтезатора речи).
Рабочее место участника с нарушением ОДА	2,25 м.кв.	1,5 м	Оснащение (оборудование) специального рабочего места оборудованием, обеспечивающим реализацию эргономических принципов; предполагает увеличение размера зоны на одно место с учетом подъезда и разворота кресла-коляски,

			<p>увеличения ширины прохода между рядами столов. а для участников, передвигающихся в кресле-коляске, выделить 1 - 2 первых стола в ряду у дверного проема; в случае необходимости персональный компьютер, оснащенный выносными компьютерными кнопками и специальной клавиатурой; персональный компьютер, оснащенный ножной или головной мышью и виртуальной экранной клавиатурой, персональный компьютер, оснащенный компьютерным джойстиком или компьютерным роллером и специальной клавиатурой.</p> <p>Оснащение (оборудование) специального рабочего места специальными механизмами и устройствами, позволяющими изменять высоту и наклон рабочей поверхности, положение сиденья рабочего стула по высоте и наклону, угол наклона спинки рабочего стула, оснащение специальным сиденьем, обеспечивающим компенсацию усилия при вставании,</p> <p>Для инвалидов, передвигающихся на креслах-колясках, с учетом выполняемой трудовой функции предусматривают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оснащение (оборудование) специального рабочего места оборудованием, обеспечивающим возможность подъезда к рабочему месту и разворота кресла-коляски.
Рабочее место участника с соматическими заболеваниями	1,5 м.кв.	1,5 м	<p>Специальные требования к условиям труда инвалидов вследствие заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также инвалиды вследствие других соматических заболеваний условия труда на рабочих местах должны соответствовать оптимальным и допустимым по микроклиматическим параметрам. На рабочих местах не допускается присутствие вредных химических веществ, включая аллергены, канцерогены, оксиды металлов, аэрозоли преимущественно фиброгенного действия.</p> <p>Не допускается наличие тепловых излучений; локальной вибрации, электромагнитных излучений, ультрафиолетовой радиации.</p> <p>Уровни шума на рабочих местах и освещенность должны соответствовать действующим нормативам.</p> <p>Использовать столы - с регулируемой высотой и углом наклона поверхности; стулья (кресла) - с регулируемой высотой сиденья и положением спинки.</p>
Рабочее место участника с ментальными нарушениями	1,5 м.кв.	1,5 м	<p>Специальные требования к условиям труда инвалидов вследствие нервно-психических заболеваний:</p> <p>создаются оптимальные и допустимые санитарно-гигиенические условия среды, в том числе: температура воздуха в холодный период года при легкой работе + 21-24 °С; при средней тяжести работ - 17 - 20 °С; влажность воздуха в холодный и теплый периоды года 40 - 60 %; отсутствие вредных веществ: аллергенов, канцерогенов, аэрозолей, металлов, оксидов металлов; электромагнитное излучение - не выше ПДУ; шум - не выше ПДУ (до 81 дБА); отсутствие локальной и общей вибрации; отсутствие</p>

			<p>микроорганизмов, продуктов и препаратов, содержащих живые клетки и споры микроорганизмов, белковые препараты.</p> <p>Оборудование должно быть безопасное и комфортное в пользовании (устойчивые конструкции, прочная установка и фиксация, простой способ пользования без сложных систем включения и выключения, с автоматическим выключением при неполадках; расстановка и расположение, не создающие помех для подхода, пользования, передвижения; расширенные расстояния между столами, мебелью и в то же время не затрудняющие досягаемость; исключение острых выступов, углов, ранищих поверхностей, выступающих крепежных деталей).</p> <p>Требования к условиям и организации труда на рабочих местах инвалидов вследствие заболеваний нервной системы:</p> <p>Для участников создаются оптимальные и допустимые санитарно-гигиенические условия среды, в том числе: температура, влажность, скорость движения воздуха, тепловое излучение в рабочей зоне в соответствии с санитарными нормами; уровни шума не должны быть выше предельно допустимых; отсутствие воздействия общей и локальной вибрации; инфразвука; ультразвука; постоянного магнитного поля; статического электричества; электрического поля промышленной частоты; электромагнитного излучения радиочастотного диапазона; постоянного лазерного излучения; вредных химических веществ, в том числе канцерогенов, аллергенов, оксидов металлов, микроорганизмов - продуцентов, препаратов, содержащих живые клетки и споры микроорганизмов.</p>
--	--	--	--

4.1. Графическое изображение рабочих мест с учетом основных нозологий

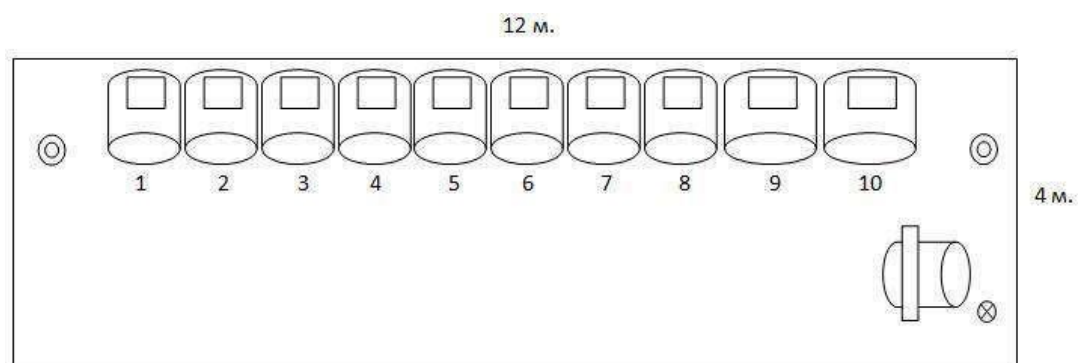


Рис. 1. План рабочих мест в зоне участников

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;

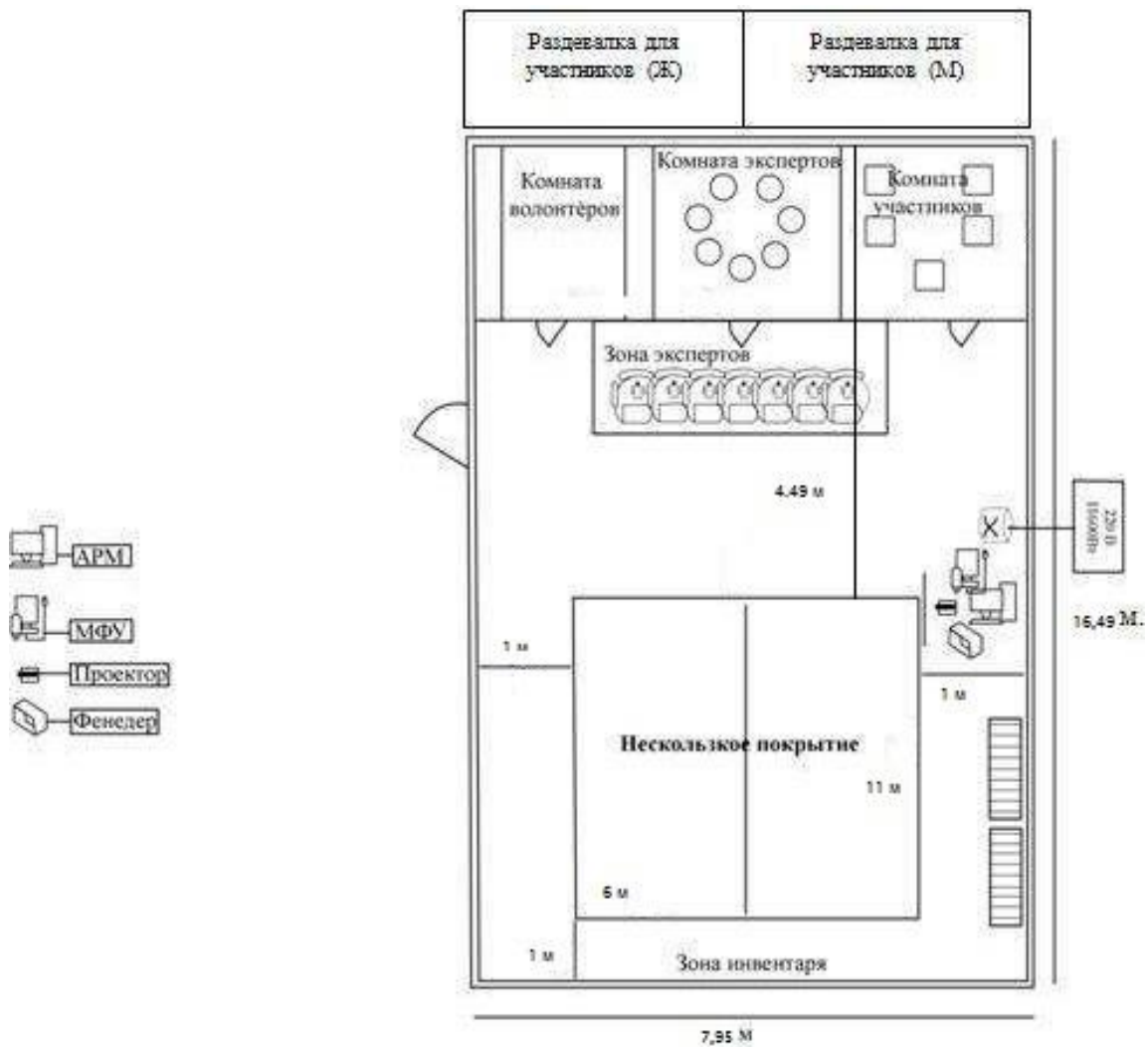


эл. розетка;



автоматизированное рабочее место ИТ-сотрудника;

5. Схема застройки соревновательной площадки



5.2 Порядок застройки конкурсной площадки

Застройка площадки выполняется за 1-2 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 5.1. «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/экспертов; 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 - 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 - 9x10 метров;
2. Покрытие – нескользящее. Поверхность площадки окрашена неяркими, приглушенными тонами, отличными от цвета покрытия всей конкурсной площадки.

Важно: в этой зоне на покрытии не должны проходить никакие технические короба!!! – это нарушение требований Т/Б.

3. Ограничительные линии по периметру «Демонстрационной площадки» шириной 5 сантиметров яркой окраски (рекомендуется желтый цвет);
4. 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);
5. Удаленность зоны «Демонстрационной площадки» не менее чем на 1,5-3 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 экспертов вдоль длинной прямой. Удалять рабочую зону экспертов от демонстрационной площадки на расстояние 2-3 метров. Эксперт должен иметь свободный доступ для наблюдения за выполнением конкурсного задания участником и обзора материалов, демонстрируемых участником на экране.

Зона «Комната участников» 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. Всего в зоне устанавливается 10 рабочих мест, устанавливается кулер.

Эта комната имеет размеры: ширина 7 м x длина 6 м, вход шириной 1,5 м. для въезда на коляске и закрываются дверью. Периметр зоны обустраивается непрозрачными высокими панелями. Высота панелей 2-2,5 м

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 раздел 4.«Минимальные требования к оснащению рабочих мест с учетом всех основных нозологий», где в таблице 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. **Обеспечить розетки для электричества.**

«Зона волонтеров-демонстрантов» застраивается гимнастическими скамейками. В этой зоне волонтеры-демонстранты ожидают свою очередь выхода на демонстрационную площадку. Эта зона по периметру может быть отделены невысокими панелями от 1,5 м., устанавливается кулер. Размеры: (ширина 3х6 м. длина), входы шириной по 1 м. - дверь.

В **«Комнате экспертов/главного эксперта»** устанавливается индивидуальное автоматизированное рабочее место (персональный компьютер, клавиатура, мышь, монитор, колонки, принтер) с выходом в Интернет для работы главного эксперта, столы и стулья по количеству экспертов, расходные материалы в соответствии с инфраструктурным листом, устанавливается кулер.

Эта комната по периметру должна быть отделена непрозрачными панелями высотой 1,5-2,5 м., Размеры: (ширина 4х6 м. длина), вход шириной 1 м. - закрывается дверью.

«Спортивные раздевалки для участников»(мужская и женская) внутри устанавливаются шкафчики для вещей и вешалки напольные, устанавливается кулер,

Эти 2 комнаты по периметру должны иметь непрозрачные панели высотой 2-2,5 метра. Размеры каждой - ширина 3х длина 7 м., входы шириной 1,5 м. (для въезда на коляске) - закрываются дверью.

1. Требования охраны труда и техники безопасности

6.1. Общие требования охраны труда и техники безопасности

1.1. К самостоятельному выполнению заданий в компетенции «Адаптивная физическая культура» по стандартам «Абилимпикс» допускаются:

- участники от 14 до 65 лет лет;
- прошедшие инструктаж по охране труда по «Программе инструктажа по охране труда и технике безопасности»;
- ознакомленные с инструкцией по охране труда;
- имеющие необходимые навыки по эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования;
- не имеющие противопоказаний к выполнению заданий компетенции «Адаптивная физическая культура» в Абилимпикс по состоянию здоровья.

1.2. Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции среди участников:

- при входе участников на конкурсную площадку – предоставляется возможность обработки рук кожными антисептиками, предназначенными для этих целей (в том числе с помощью установленных дозаторов), или дезинфицирующими салфетками с установлением контроля за соблюдением данной гигиенической процедуры;

- контроль температуры тела участников при входе в организацию (предприятие) и в течение рабочего дня (по показаниям) с применением аппаратов для измерения температуры тела бесконтактным или контактным способом (электронные, инфракрасные термометры, переносные тепловизоры) с обязательным отстранением от нахождения на конкурсной площадке лиц с повышенной температурой тела и с признаками инфекционного заболевания;

- информирование участников о необходимости соблюдения правил личной и общественной гигиены: режима регулярного мытья рук с мылом или обработки кожными антисептиками - в течение всего конкурсного дня и после каждого посещения туалета;

- уборка помещений с применением дезинфицирующих средств вирулицидного действия, уделив особое внимание дезинфекции дверных ручек, выключателей, поручней, перил, контактных поверхностей (столов и стульев работников, оргтехники), мест общего пользования (комнаты участников и раздевалки, площадки и оборудование для занятия спортом и т.п.) - с кратностью обработки каждые 2 часа;

- наличие в организации запаса дезинфицирующих средств для уборки помещений и обработки рук участников и экспертов, а также СИЗ органов дыхания (маски и/или респираторы) на случай выявления лиц с признаками инфекционного заболевания;

- регулярное (каждые 2 часа) проветривание рабочих помещений;

- по возможности - применение в конкурсных помещениях бактерицидных ламп и рециркуляторов воздуха закрытого типа с целью регулярного обеззараживания воздуха.

Следует учитывать, что участники, эксперты и все лица обязаны выполнять требования санитарного законодательства, а также постановлений и предписаний должностных лиц, осуществляющих федеральный государственный санитарно-эпидемиологический надзор при проведении спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий.

1.3. В процессе выполнения заданий компетенции «Адаптивная физическая культура» в Абилимпикс и нахождения на территории и в помещениях места проведения соревнования по компетенции, участник обязан четко соблюдать:

- инструкции по охране труда и технике безопасности;
- не заходить за ограждения и в технические помещения;
- соблюдать личную гигиену;
- принимать пищу в строго отведенных местах;
- самостоятельно использовать спортивный инвентарь и оборудование, разрешенные к выполнению конкурсного задания;
- оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной;
- снимать ювелирные украшения, часы.

1.4. Участник для подготовке конкурсного задания использует канцелярские принадлежности, инвентарь и оборудование, представленные в пункте «Расходные материалы на 1 участника» в разделе «Инфраструктурного лист».

1.5. Участник для выполнения конкурсного задания использует спортивный инвентарь и оборудование, представленные в пункте «Общая инфраструктура конкурсной площадки (при необходимости)» в разделе «Инфраструктурного лист».

1.6. При выполнении конкурсного задания на участника могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные факторы:

Физические:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при использовании неисправного спортивного оборудования;

- травмы при выполнении травмоопасных физических упражнений без использования страховки и гимнастических матов;

- большие физические нагрузки, не соответствующие возрастной категории и здоровью учащихся;

- травмы при падении на скользком покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время упражнений с мячами;

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игр, при падениях на площадке.

Психологические:

- напряжение внимания;

- повышенная ответственность.

1.7. Применяемые во время выполнения конкурсного задания средства индивидуальной защиты:

- спортивный костюм;

- спортивная обувь с нескользкой подошвой;

- медицинская маска для лица;

- перчатки резиновые / хлопчатобумажные;

- влажные салфетки антибактериальные.

1.8. Знаки безопасности, используемые на рабочем месте, для обозначения присутствующих опасностей:

- Огнетушитель

- Указатель выхода

- Указатель запасного выхода

- Аптечка первой медицинской помощи

- Запрещается курить

1.9. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся экспертам. В помещении комнаты экспертов находится аптечка первой помощи, укомплектованная изделиями медицинского назначения, ее необходимо использовать для оказания первой помощи, самопомощи в случаях получения травмы. В случае возникновения несчастного случая или болезни участника, об этом немедленно уведомляется главный эксперт. Главный эксперт принимает решение о назначении дополнительного времени для участия. В случае отстранения участника от дальнейшего участия в демонстрационном соревновании по компетенции в виду болезни или несчастного случая, он получит баллы за любую завершённую работу. Вышеуказанные случаи подлежат обязательной регистрации в Форме регистрации несчастных случаев и в Форме регистрации перерывов в работе.

1.10. Участники, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в соответствии с Регламентом AbilimpicsRussia. Несоблюдение участником норм и правил ОТ и ТБ ведет к потере баллов. Постоянное нарушение норм безопасности может привести к временному или перманентному отстранению аналогично апелляции.

6.2. Требования охраны труда и техники безопасности перед началом работы

Перед началом выполнения конкурсного задания участники должны выполнить следующее:

2.1. В подготовительный день все участники должны ознакомиться с инструкцией по технике безопасности, с планами эвакуации при возникновении пожара, местами расположения санитарно-бытовых помещений, медицинскими кабинетами, питьевой воды, подготовить рабочее место в соответствии с Техническим описанием компетенции. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

По окончании ознакомительного периода, участники подтверждают свое ознакомление со всеми процессами, подписав лист прохождения инструктажа по работе на оборудовании по форме, определенной Оргкомитетом.

2.2. Подготовить рабочее место, проверить внешним осмотром:

- отсутствие посторонних предметов на рабочем месте и вокруг него;
- состояние полов (отсутствие выбоин, неровностей, скользкости, открытых трапов, посторонних предметов);
- исправность применяемого спортивного инвентаря и оборудования;
- проверить надежность установки спортивного оборудования.

Обо всех обнаруженных неисправностях спортивного оборудования и инвентаря, электропроводки и других неполадках сообщить главному эксперту и техническому эксперту и приступить к работе только после их устранения.

2.3. Провести разминку.

2.4. Подготовить инвентарь и оборудование, разрешенный к самостоятельной работе и представленный в пункте «Расходные материалы на 1 участника» в разделе «Инфраструктурный лист».

Правила подготовки к выполнению конкурсного задания и целесообразность размещения на площадке:

- маты гимнастические должны быть чистыми и ровными, без дефектов;
- конусы и фишки для футбола устанавливаются на достаточном расстоянии др. от друга на ровно поверхности без выбоин и выступов;
- поверхность для размещения инвентаря и оборудования должна быть ровной, без выступов;
- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные) - имеют достаточный отскок, поверхность гладкая без трещин;
- поверхность спортивного инвентаря без выступов и зазоров, не имеют узлов и сколов, и/или соответствует техническим требованиям / описанию, и требования техники безопасности (обручи, палки, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, мобильные баскетбольные стойки, мобильные волейбольные стойки и т.д. в соответствии с пунктом «Расходные материалы на 1 участника» в разделе «Инфраструктурный лист»);

2.5. В день проведения соревнования по компетенции изучить содержание и порядок проведения модулей конкурсного задания, а также безопасные приемы их выполнения.

Проверить пригодность спортивного оборудования и инвентаря визуальным осмотром.

Привести в порядок спортивный костюм и спортивную обувь: застегнуть спортивную форму на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию), не допуская свисающих концов одежды.

Не закалывать одежду булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые и бьющиеся предметы, снять бейдж.

2.6. Всегда, перед началом выполнения конкурсного задания и/или в процессе подготовки рабочего места: - осмотреть и привести в порядок рабочее место; - убедиться в достаточности освещенности; - проверить (визуально) исправность спортивного оборудования и инвентаря.

2.7. Подготовить необходимые для работы материалы, приспособления, и разложить их на свои места, убрать с рабочего стола все лишнее.

2.8. Участнику запрещается приступать к выполнению конкурсного задания при обнаружении неисправности спортивного оборудования и инвентаря.

О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить эксперту и до устранения неполадок к заданию не приступать.

6.3. Требования охраны труда и техники безопасности во время работы

3.1. При выполнении заданий участнику необходимо соблюдать требования безопасности при использовании спортивного инвентаря и оборудования разрешенного к самостоятельной работе и представленного в пункте «Общая инфраструктура конкурсной площадки (при необходимости)» в разделе «Инфраструктурный лист».

Правила подготовки к выполнению конкурсного задания и целесообразность размещения на площадке:

- маты гимнастические должны быть чистыми и ровными, без дефектов;
- конусы и фишки для футбола устанавливаются на достаточном расстоянии др. от друга на ровно поверхности без выбоин и выступов;
- поверхность для размещения инвентаря и оборудования должна быть ровной, без выступов;
- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные) - имеют достаточный отскок, поверхность гладкая без трещин;
- поверхность спортивного инвентаря без выступов и зазоров, не имеют узлов и сколов, и/или соответствует техническим требованиям / описанию, и требования техники безопасности (обручи, палки, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, мобильные баскетбольные стойки, мобильные волейбольные стойки и т.д. в соответствии с пунктом «Расходные материалы на 1 участника» в разделе «Инфраструктурный лист»);

3.2. При выполнении заданий компетенции «Адаптивная физическая культура» в Абилимпикс и уборке рабочих мест:

- необходимо быть внимательным,
- не отвлекаться посторонними разговорами и делами, не отвлекать других участников;
- соблюдать настоящую инструкцию;
- соблюдать правила эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования;
- поддерживать порядок и чистоту на рабочем месте;
- выполнять задания только на исправном спортивном оборудовании.

3.3. При демонстрации конкурсного задания:

- выполнять только ту работу, по которой прошел обучение, инструктаж по охране труда и к которой допущен;
- применять необходимые для безопасной работы исправный спортивный инвентарь и оборудование;
- соблюдать правила перемещения в пределах конкурсной площадки;
- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не выполнять травмоопасные упражнения без страховки;
- при выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- перед выполнением упражнений с мячами посмотреть, нет ли людей в зоне бросков;
- не находиться в зоне бросков;
- не подавать снаряд для метания друг другу броском;
- во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
- начинать задание/игру, делать остановки и заканчивать только по команде (сигналу);
- строго выполнять правила проведения задания;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы; - внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы).

3.4. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования:

- прекратить эксплуатацию неисправного или сломавшегося спортивного инвентаря и оборудования, прекратить выполнение конкурсного задания и сообщить об этом эксперту.

6.4. Требования охраны труда и техники безопасности в случае аварийной ситуации

4.1. При обнаружении неисправности или поломки спортивного инвентаря и оборудования, участнику следует немедленно сообщить о случившемся экспертам.

Выполнение конкурсного задания продолжить только после устранения возникшей неисправности.

4.2. В случае возникновения у участника плохого самочувствия или получения травмы сообщить об этом эксперту.

4.3. При поражении участника электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь (сапомощь) пострадавшему, сообщить эксперту, при необходимости обратиться к врачу.

4.4. При появлении во время выполнения конкурсного задания боли в руках, ногах, покраснения кожи или потёртостей на ладонях участие в задании прекратить и сообщить о случившемся экспертам, которые должны принять мероприятия по оказанию первой помощи пострадавшим, вызвать скорую медицинскую помощь, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.5. При возникновении пожара необходимо немедленно оповестить главного эксперта и экспертов. При последующем развитии событий следует руководствоваться указаниями главного эксперта или эксперта, заменяющего его. Приложить усилия для исключения состояния страха и паники.

При обнаружении очага возгорания на площадке необходимо любым возможным способом постараться загасить пламя в "зародыше" с обязательным соблюдением мер личной безопасности.

При возгорании одежды попытаться сбросить ее. Если это сделать не удастся, упасть на пол и, перекатываясь, сбить пламя; необходимо накрыть горящую одежду куском плотной ткани, облить водой, запрещается бежать – бег только усилит интенсивность горения.

В загоревшемся помещении не следует дожидаться, пока приблизится пламя. Основная опасность пожара для человека – дым. При наступлении признаков удушья лечь на пол и как можно быстрее ползти в сторону эвакуационного выхода.

4.6. При обнаружении взрывоопасного или подозрительного предмета не подходите близко к нему, предупредите о возможной опасности находящихся поблизости экспертов или обслуживающий персонал.

При происшествии взрыва необходимо спокойно уточнить обстановку и действовать по указанию экспертов, при необходимости эвакуации возьмите с собой документы и предметы первой необходимости, при передвижении соблюдайте осторожность, не трогайте поврежденные конструкции, оголившиеся электрические провода.

В разрушенном или поврежденном помещении не следует пользоваться открытым огнем (спичками, зажигалками и т.п.).

6.5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. Привести в порядок рабочее место. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.2. По окончании работы выключить электрооборудование и надежно обесточить при помощи рубильника или устройства его заменяющего и предотвращающего случайный пуск.

5.3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.4. Не производить уборку мусора, отходов непосредственно руками, использовать для этих целей щетки, совки и другие приспособления.

5.5. Сообщить эксперту о выявленных во время выполнения конкурсных заданий неполадках и неисправностях спортивного оборудования и инвентаря, и других факторах, влияющих на безопасность выполнения конкурсного задания.

Приложение 1

Программа инструктажа по охране труда и технике безопасности

1. Общие сведения о месте проведения чемпионата, расположении компетенции, особенности питания участников и экспертов, месторасположении санитарно-бытовых помещений, питьевой воды, медицинского пункта, аптечки первой помощи, средств первичного пожаротушения.

2. Время начала и окончания проведения соревнований.

3. Нахождение посторонних лиц на площадке.

4. Контроль требований охраны труда участниками и экспертами.

5. Вредные и опасные факторы во время выполнения конкурсных заданий и нахождение на территории проведения чемпионата.

6. Общие обязанности участника и экспертов по охране труда.

7. Общие правила поведения во время выполнения конкурсных заданий и на территории.

8. Основные требования санитарии и личной гигиены.

9. Средства индивидуальной и коллективной защиты, необходимость их использования.

10. Порядок действий при плохом самочувствии или получении травмы. Правила оказания первой помощи.

11. Действия при возникновении чрезвычайной ситуации, ознакомление со схемой эвакуации и пожарными выходами.