КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ
категория «Школьники»

Компетенция: adaptivnaya-fizicheskaya-kultura

Выдержка из официального конкурсного задания, опубликованного на abilympics-russia.ru (раздел «Компетенции 2026»).
Страницы источника, относящиеся к категории, приведены далее в исходном виде.

Собрано автоматически: Региональный центр Абилимпикс республики Башкортостан.

2.1. Краткое описание задания

В ходе выполнения конкурсных заданий провести для занимающихся с ОВЗИ:

2.1.1. Категория участников «ШКОЛЬНИКИ»:

- комплекс развивающих упражнений и «Утренняя зарядка»;

2.1.2. Категория участников «СТУДЕНТЫ»:

- фрагмент спортивно-массового соревнования по ВФСК ГТО и фрагмент фитнес-занятия;

2.1.3. Категория участников «СПЕЦИАЛИСТЫ»:

- фрагмент занятия физкультурно-спортивной направленности по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО и фрагмент занятия по индивидуальной программе АФВ и физической реабилитации разновозрастной группы населения.

2.2. Структура и подробное описание конкурсного задания

Категория участников	Наименование и описание модуля	Время	Результат
Школьники	**Модуль А. Организация предметно-развивающей среды для самостоятельных занятий физическими упражнениями с использованием спортивного оборудования и инвентаря**	2 мин.	Для учащихся 10 - 11 классов с ОВЗ и/или инвалидностью определенной нозологической группы подобрать спортивный инвентарь/оборудование, учебно-методические материалы (по необходимости), подготовить место самостоятельных занятий для организации и демонстрации двигательных заданий, направленных на подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). В качестве обучающихся выступают *2 волонтера-демонстранта* в возрасте от 16 до 25 лет (гендерный и количественный состав группы волонтеров определяет участник из предложенных 6 человек (3 юноши и 3 девушки))
	Модуль Б. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями	6 мин.	Для учащихся 10 - 11 классов с ОВЗ и/или инвалидностью определенной нозологической группы организовать и провести двигательные задания, направленные на подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). В качестве обучающихся выступают *2 волонтера-демонстранта* в возрасте от 16 до 25

			лет (гендерный и количественный состав группы волонтеров определяет участник из предложенных 6 человек (3 юноши и 3 девушки))
	Модуль В. Организация предметно-развивающей среды для проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики с использованием инвентаря и оборудования	2 мин.	Для учащихся 9 класса, имеющим соматические заболевания и отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (А) подобрать спортивный инвентарь/оборудование, по необходимости учебно-методические материалы, подготовить место самостоятельных занятий для организации и демонстрации двигательных заданий, направленных на выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (Утренняя зарядка) с использованием спортивного инвентаря и оборудования. В качестве обучающихся выступают *2 волонтера-демонстранта* в возрасте от 14 до 16 лет (гендерный и количественный состав группы волонтеров определяет участник из предложенных 6 человек (3 юноши и 3 девушки))
	Модуль Г. Формирование навыка самостоятельной организации и выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики (Утренняя зарядка)	6 мин.	Для учащихся 9 класса, имеющим соматические заболевания и отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (А) разработать, организовать и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики (Утренняя зарядка) с использованием спортивного инвентаря и оборудования. В качестве обучающихся выступают *2 волонтера-демонстранта* в возрасте от 14 до 16 лет (гендерный и количественный состав группы волонтеров определяет участник из предложенных 6 человек (3 юноши и 3 девушки))
Время выполнение всех модулей: **2 часа 40 мин**			
Студенты	**Модуль А. Организация спортивно-массовых соревнований и мероприятий по**	2 мин.	Для обучающихся 16-17 лет с ОВЗ и/или инвалидностью определенной нозологической группы подобрать

компетенции и в период выполнения конкурсного задания.

3) Знакомство с Демонстрационной площадкой и размещением спортивного инвентаря и оборудования, взаимодействие с техническими экспертами.

4) Жеребьевка последовательности выполнения / демонстрации конкурсного задания по модулю.

5) Разработка содержания и подготовка к выполнению конкурсного задания по модулям на рабочем месте в комнате участников.

6) Выполнение / демонстрация конкурсного задания по модулям на демонстрационной площадке.

Примечание:

По команде «Стоп!» участники сдают главному эксперту разработанные им материалы, которыми можно воспользоваться при выполнении конкурсного задания по модулям на Демонстрационной площадке.

По окончанию времени, отведенного на разработку и подготовку конкурсного задания на рабочем месте, участники демонстрируют выполнение конкурсного задания по всем модулям 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 по модулям участник остается / находится в комнате для участников на своем рабочем месте, в этот период участник НЕ имеет право пользоваться материалами, находящимися на рабочем столе.

2.3.1. Категория участников «ШКОЛЬНИКИ»:

Модуль А.

Последовательность выполнения задания на Демонстрационной площадке:

1. Представьтесь волонтерам.
2. Отберите группу «занимающихся» из числа предложенных волонтеров-демонстрантов в количестве, определенном в конкурсном задании.
3. Организуйте выход с площадки волонтеров-демонстрантов, которых не отобрали;.
4. Проверьте внешний вид волонтеров на соответствие требованиям охраны труда и требованиям техники безопасности.
5. Самостоятельно или с привлечением волонтеров-демонстрантов подберите необходимый инвентарь и оборудование и внесите его в пределы Демонстрационной площадки;
6. Подготовьте место проведения конкурсного задания с помощью волонтеров-демонстрантов или самостоятельно.
7. Сообщите экспертам об окончании выполнения задания Модуля А. (поднимите руку вверх и по возможности громко скажите: «Я закончил!» / «Время – Стоп!».

Модуль Б.

Последовательность выполнения задания на Демонстрационной площадке:

1. Организуйте начало занятия.
2. Сообщите волонтерам цель и задачи предлагаемого физкультурного занятия.
3. Сообщите волонтёрам требования по соблюдению норм техники безопасности и охраны труда во время проведения предлагаемого физкультурного занятия.
4. Проведите функциональную диагностику.
5. Выполните конкурсное задание Модуля Б. с привлечением волонтеров- демонстрантов перед экспертами, соблюдая методическую последовательность, требования по технике безопасности и охране труда, оказывая необходимую физическую помощь и страховку. По необходимости, выполните повторную функциональную диагностику.
6. Уберите с помощью волонтеров-демонстрантов инвентарь и оборудование в пределах Демонстрационной площадки.
7. Выполните построение занимающихся и функциональную диагностику их состояния.
8. Подведите итоги выполнения конкурсного задания Модуля Б. в соответствии с поставленной целью и задачами.
9. Выполните индивидуальные рекомендации и мотивируйте самостоятельные занятия по выполнению упражнений.
10. Сообщите экспертам об окончании выполнения конкурсного задания Модуля Б (поднимите руку вверх и по возможности громко скажите: «Я закончил!» или «Время – Стоп!»);
11. После остановки времени выполнения конкурсного задания Модуля Б уберите с помощью волонтеров-демонстрантов инвентарь и оборудование в «зону спортивного инвентаря и

оборудования» за пределами Демонстрационной площадки.

12. Выполнение задания в Модуле Б окончено.

***Примечания**:*

При выполнении конкурсного задания: Модуля Б. Участник и волонтеры-демонстранты НЕ имеют право дополнительно вносить инвентарь и оборудование, а также выходить за пределы площадки до окончания выполнения конкурсного задания!

Участник и волонтеры-демонстранты пользуются для выполнения конкурсного задания Модуля Б. инвентарем и оборудованием, которое было внесено в пределы демонстрационной площадки при ее подготовке в Модуле А.!

Остановить время выполнения конкурсного задания может участник, если он закончил выполнение конкурсного задания или главный эксперт, если отведенное время истекло или участник допускает грубые нарушения техники безопасности / охраны труда.

Модуль В.

Последовательность выполнения задания на Демонстрационной площадке:

1. Представьтесь волонтерам.
2. Отберите группу «занимающихся» из числа предложенных волонтеров-демонстрантов в количестве, определенном в конкурсном задании.
3. Организуйте выход с площадки волонтеров-демонстрантов, которых не отобрали;
4. Проверьте внешний вид волонтеров на соответствие требованиям охраны труда и требованиям техники безопасности.
5. Самостоятельно или с привлечением волонтеров-демонстрантов подберите необходимый инвентарь и оборудование и внесите его в пределы Демонстрационной площадки;
6. Подготовьте место проведения конкурсного задания с помощью волонтеров-демонстрантов или самостоятельно.
7. Сообщите экспертам об окончании выполнения задания Модуля А. (поднимите руку вверх и по возможности громко скажите: «Я закончил!» / «Время – Стоп!».

Модуль Г.

Последовательность выполнения задания на Демонстрационной площадке:

1. Организуйте начало занятия.
2. Сообщите волонтерам цель и задачи предлагаемого физкультурного занятия.
3. Сообщите волонтёрам требования по соблюдению норм техники безопасности и охраны труда во время проведения предлагаемого физкультурного занятия.
4. Проведите функциональную диагностику.
5. Выполните конкурсное задание Модуля Г. с привлечением волонтеров- демонстрантов перед экспертами, соблюдая методическую последовательность, требования по технике безопасности и охране труда, оказывая необходимую физическую помощь и страховку. По необходимости, выполните повторную функциональную диагностику.
6. Уберите с помощью волонтеров-демонстрантов инвентарь и оборудование в пределах Демонстрационной площадки.
7. Выполните построение занимающихся и функциональную диагностику их состояния.
8. Подведите итоги выполнения конкурсного задания Модуля Г. в соответствии с поставленной целью и задачами.
9. Выполните индивидуальные рекомендации и мотивируйте самостоятельные занятия по выполнению упражнений.
10. Сообщите экспертам об окончании выполнения конкурсного задания Модуля Г (поднимите руку вверх и по возможности громко скажите: «Я закончил!» или «Время – Стоп!»).
11. После остановки времени выполнения конкурсного задания Модуля Г уберите с помощью волонтеров-демонстрантов инвентарь и оборудование в «зону спортивного инвентаря и оборудования» за пределами Демонстрационной площадки.
12. Выполнение задания в Модуле Г окончено.

Примечания:

При выполнении конкурсного задания Модуля Г. участник и волонтеры-демонстранты НЕ имеют право дополнительно вносить инвентарь и оборудование, а также выходить за пределы площадки до окончания выполнения конкурсного задания!

Участник и волонтеры-демонстранты пользуются для выполнения конкурсного задания

Модуля Г. инвентарем и оборудованием, которое было внесено в пределы демонстрационной площадки при ее подготовке в Модуле В.!

Остановить время выполнения конкурсного задания может участник, если он закончил выполнение конкурсного задания или главный эксперт, если отведенное время истекло или участник допускает грубые нарушения техники безопасности / охраны труда.

2.3.2. Категория участников «СТУДЕНТЫ»:

Модуль А.

Последовательность выполнения задания на Демонстрационной площадке:

1. Представьтесь волонтерам.
2. Отберите группу «занимающихся» из числа предложенных волонтеров-демонстрантов в количестве, определенном в конкурсном задании.
3. Организуйте выход с площадки волонтеров-демонстрантов, которых не отобрали.
4. Проверьте внешний вид волонтеров на соответствие требованиям охраны труда и требованиям техники безопасности.
5. Самостоятельно или с привлечением волонтеров-демонстрантов подберите необходимый инвентарь и оборудование и внесите его в пределы Демонстрационной площадки.
6. Подготовьте место проведения конкурсного задания с помощью волонтеров-демонстрантов или самостоятельно.
7. Сообщите экспертам об окончании выполнения задания Модуля А. (поднимите руку вверх и по возможности громко скажите: «Я закончил!» / «Время – Стоп!».

Модуль Б.

Последовательность выполнения задания на Демонстрационной площадке:

1. Организуйте начало занятия.
2. Сообщите волонтерам цель и задачи предлагаемого физкультурного занятия.
3. Сообщите волонтёрам требования по соблюдению норм техники безопасности и охраны труда во время проведения предлагаемого физкультурного занятия.
4. Проведите функциональную диагностику.
5. Выполните конкурсное задание Модуля Б. с привлечением волонтеров- демонстрантов перед экспертами, соблюдая методическую последовательность, требования по технике безопасности и охране труда, оказывая необходимую физическую помощь и страховку. По необходимости, выполните повторную функциональную диагностику.
6. Уберите с помощью волонтеров-демонстрантов инвентарь и оборудование в пределах Демонстрационной площадки.
7. Выполните построение занимающихся и функциональную диагностику их состояния.
8. Подведите итоги выполнения конкурсного задания Модуля Б. в соответствии с поставленной целью и задачами.
9. Выполните индивидуальные рекомендации и мотивируйте самостоятельные занятия по выполнению упражнений.
10. Сообщите экспертам об окончании выполнения конкурсного задания Модуля Б (поднимите руку вверх и по возможности громко скажите: «Я закончил!» или «Время – Стоп!»)/
11. После остановки времени выполнения конкурсного задания Модуля Б уберите с помощью волонтеров-демонстрантов инвентарь и оборудование в «зону спортивного инвентаря и оборудования» за пределами Демонстрационной площадки.
12. Выполнение задания в Модуле Б окончено.

Примечания:

При выполнении конкурсного задания Модуля Б. участник и волонтеры-демонстранты НЕ имеют право дополнительно вносить инвентарь и оборудование, а также выходить за пределы площадки до окончания выполнения конкурсного задания!

Участник и волонтеры-демонстранты пользуются для выполнения конкурсного задания Модуля Б. инвентарем и оборудованием, которое было внесено в пределы демонстрационной площадки при ее подготовке в Модуле А.!

Остановить время выполнения конкурсного задания может участник, если он закончил выполнение конкурсного задания или главный эксперт, если отведенное время истекло или участник допускает грубые нарушения техники безопасности / охраны труда.

(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»;

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».

2.4. 30% изменения в конкурсное задание:

Примеры 30 % изменений:
Категория участников «ШКОЛЬНИКИ»:
Модуль Б (основной).

Участникам предлагается нозология учащихся 10-11 классов и наименование группы двигательных способностей. Представленные нозологии учащихся 10-11 классов и виды двигательных способностей являются примерными и будут подлежать изменению в соответствии с правилами, например:

Вариант 1. Для слабовидящих учащихся 10-11 класса с *нарушением зрения (слабовидящие)* провести комплекс физических упражнений для развития *скоростно-силовых способностей*, направленный на подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Вариант 2. Для учащихся 10-11 класса с *нарушением слуха (слабослышащие)* провести комплекс физических упражнений для развития *силовых способностей*, направленный на подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Вариант 3. Для учащихся 10-11 класса с *детским церебральным параличом* провести комплекс физических упражнений для развития *координационных способностей*, направленный на подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Региональный компонент

Вариант 4. _ _ _ _ и т.д.

***30% изменения конкурсного задания не могут затрагивать**:*

- *Время выполнения конкурсного задания;*
- *Критерии оценки (за исключением регионального (вариативного) модуля);*
- *Инфраструктурный лист (за исключением аналогов оборудования, инструментов и материалов, соответствующих указанным в инфраструктурном листе характеристикам);*
- *Категорически нельзя относить к 30% изменению предложенную в задании направленность комплексов физических упражнений по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО и возраст учащихся.*

Модуль Г.

Участникам предлагается нозология учащихся 9 класса и форма адаптивной двигательной рекреации.

30% изменения конкурсного задания: наименование спортивного инвентаря. Наименование спортивного инвентаря будет подлежать уточнению в соответствии с правилами**,** например:

Вариант 1. Для учащихся 9 класса, имеющим соматические заболевания и отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (А) разработать, организовать и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики (Утренняя зарядка) с *_гантелями (вес гантелей определяет участник в соответствии с п. 3 конкурсного задания).*

Вариант 2. Для учащихся 9 класса, имеющим соматические заболевания и отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (А) разработать, организовать и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики (Утренняя зарядка) с *_гимнастическим мячом (20 см.)*.

Вариант 3. Для учащихся 9 класса, имеющим соматические заболевания и отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (А) разработать, организовать и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики (Утренняя зарядка) с *_пипидастрами.*

Региональный компонент

Вариант 4. _ _ _ _ и т.д.

***30% изменения конкурсного задания не могут затрагивать**:*

- *Время выполнения конкурсного задания;*
- *Критерии оценки (за исключением регионального (вариативного) модуля);*
- *Инфраструктурный лист (за исключением аналогов оборудования, инструментов и материалов, соответствующих указанным в инфраструктурном листе характеристикам);*
- *Категорически нельзя относить к 30% изменению предложенную в задании форму занятия, форму адаптивной двигательной рекреации, нозологию и возраст учащихся.*

Категория участников «СТУДЕНТЫ»:

Модуль Б (основной).

Участникам предлагается нозология обучающихся 16-17 лет, форма мероприятия - спортивно-массовое соревнование по выполнению предлагаемых норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (ВФСК ГТО).

30% изменения конкурсного задания: представленное сочетание наименований испытаний (тестов) являются примерными и будут подлежать изменению в соответствии с правилами**,** например:

Вариант 1. Для слабовидящих обучающихся 16-17 лет разработать, организовать и провести фрагмент спортивно-массового соревнования по выполнению предлагаемых норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (ВФСК ГТО): *сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин.)*.

Вариант 2. Для слабослышащих обучающихся 16-17 лет разработать, организовать и провести фрагмент спортивно-массового соревнования по выполнению предлагаемых норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (ВФСК ГТО): *сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин.).*

Вариант 3. Для обучающихся/лиц с интеллектуальными нарушениями в возрасте 16-17 лет разработать, организовать и провести фрагмент спортивно-массового соревнования по выполнению предлагаемых норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (ВФСК ГТО): *сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин.)*.

Региональный компонент

Вариант 4. _ _ _ _ и т.д.

***30% изменения конкурсного задания не могут затрагивать**:*

- *Время выполнения конкурсного задания;*
- *Критерии оценки (за исключением регионального (вариативного) модуля);*
- *Инфраструктурный лист (за исключением аналогов оборудования, инструментов и материалов, соответствующих указанным в инфраструктурном листе характеристикам);*
- *Категорически нельзя относить к 30% изменению предложенную в задании форму мероприятия, и особенности учащихся.*

Модуль Г.

Участникам предлагаются нозология и возраст занимающихся, определен вид занятия.

30% изменения конкурсного задания: сочетание предлагаемой нозологии занимающихся трудоспособного возраста (30-35 лет) и формы адаптивного фитнес-занятия. Формы адаптивного фитнес-занятия будут подлежать уточнению в соответствии с правилами, например:

Вариант 1. Для занимающихся трудоспособного возраста (30-35 лет) с детским церебральным параличом, самостоятельно передвигающихся с помощью инвалидного кресла-коляски, разработать, организовать и провести фрагмент основной части адаптивного фитнесу