КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ
категория «Студенты»

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

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.

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.

2.3.3. Категория участников «СПЕЦИАЛИСТЫ»:

Модуль А.

Последовательность выполнения задания на Демонстрационной площадке:

1. Представьтесь волонтерам.
2. Отберите группу «занимающихся» из числа предложенных волонтеров-демонстрантов в

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

занятия *по силовой аэробике* с использованием современного фитнес-оборудования;

Вариант 2. Для занимающихся трудоспособного возраста (30-35 лет) с нарушением слуха разработать, организовать и провести фрагмент основной части адаптивного фитнесу занятия *по кроссфиту* с использованием современного фитнес-оборудования*;*

Вариант 3. Для занимающихся трудоспособного возраста (30-35 лет) с нарушением зрения разработать, организовать и провести фрагмент основной части адаптивного фитнесу занятия *по танцевальной аэробике* с использованием современного фитнес-оборудования*.*

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 вид занятия и возраст занимающихся.*

Категория участников «СПЕЦИАЛИСТЫ»:

Модуль Б (основной).

Участникам предлагается нозология, форма и направленность занятия. Возрастные рамки лиц трудоспособного возраста с ОВЗ и/или инвалидностью определяются участником самостоятельно.

30% изменения конкурсного задания: наименование вида двигательных способностей для подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Представленные наименования видов двигательных способностей являются примерными и будут подлежать изменению в соответствии с правилами, например:

Вариант 1. Для лиц трудоспособного возраста с нарушением зрения провести комплекс специально-подготовительных упражнений для развития *скоростно-силовых способностей* в рамках самостоятельных занятий, направленных на подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО (возрастные рамки лиц трудоспособного возраста с ОВЗ и/или инвалидностью определяются участником самостоятельно);

Вариант 2. Для лиц трудоспособного возраста с нарушением слуха провести комплекс специально-подготовительных упражнений для развития *силовых способностей* в рамках самостоятельных занятий, направленных на подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО (возрастные рамки трудоспособного возраста определяются участником самостоятельно);

Вариант 3. Для лиц трудоспособного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата провести комплекс специально-подготовительных упражнений для *развития гибкости* в рамках самостоятельных занятий, направленных на подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО (возрастные рамки трудоспособного возраста определяются участником самостоятельно);

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 и направленность занятия, особенности лиц трудоспособного возраста с ОВЗИ.*

Модуль Г.

Участникам предлагается направленность и наименование средств, форма занятия.

30% изменения конкурсного задания: класс и нозология обучающихся. Варианты особенностей обучающихся с ОВЗИ будут подлежать уточнению и изменению в соответствии с правилами, например: