ФЕСТИВАЛЬ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Утверждено:

наставник по компетенции

«_____»

(подпись)

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

по компетенции

помощник тренера по адаптивным боевым искусствам

Москва

1. ОПИСАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ.

1.1. Актуальность компетенции.

Боевые искусства являются одним из самых эффективных способов спортивной абилитации детей и подростков с особенностями ментального развития. Сейчас в России в группах по адаптивному тхэквондо занимается более 700 детей. В их числе спортсмены, которые занимаются уже несколько лет и стали обладателями цветных поясов, вплоть до черного. Эти спортсмены проходят специальное обучение и могут помогать тренерам на занятиях. Была разработана специальная программа обучения навыкам помощников тренера/тьюторов по адаптивному тхэквондо, где спортсмены учатся сами проводить разминку, помогать тренеру в работе с инвентарем, обучать детей простым защитным и атакующим действиям. В будущем они смогут работать помощниками тренера в таких группах.

2. КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ.

2.1. Краткое описание задания.

Участники конкурса проводят короткую тренировку, состоящую из разминки, обучению отдельным движениям и составляют комбинацию из выученных движений.

2.2. Структура и подробное описание конкурсного задания.

Описывается задание для каждой категории участников с указанием вида работ (создания продукта), времени на выполнение задания, конечного результата выполнения задания.

При необходимости указываются используемые инструменты, расходные материалы, габаритные характеристики получаемого продукта.

Также может быть представлен эталон выполнения работы в виде фото, эскиза или схемы.

Категория участника	Ход выполнения работы	Время Проведения	Полученный результат
Школьник			
Студент/специалист	1. Демонстрация и объяснение правил этикета на тренировке. • Попросить спортсменов встать в одну линию. • Показать последовательно стойки, которые должен выполнить спортсмен по командам: чумби, черёт- кёнэ и щёт. • Перевести на русский язык значения этих команд с корейского языка.	2 мин	






	2. Проведение суставной разминки. • Объяснить спортсменам, что любая тренировка начинается с разминки. • Расставить спортсменов на расстоянии полтора метра друг от друга для проведения разминки. • Выполнить 5 упражнений из суставной разминки, начиная сверху вниз: вращение головой, вращение руками, вращение туловищем, вращение в коленях и вращение на уровне голеностопа.	3 мин	





	3. Демонстрация атакующих действий из категории имитация техники (с инвентарем) по заданию комиссии перед спортсменами. • Внимательно прослушать задание комиссии, по тому, какие ударные действия должны быть показаны спортсменам. Полный список технических действия: одинарный прямой удар рукой, двойка руками, боковой удар рукой, удар рукой снизу, ап чаги, долио чаги, йоп чаги. • Выбрать инвентарь в соответствии с заданием, полученным от комиссии. Инвентарь: лапы, макивара, ракетки • Продемонстрировать спортсменам выполнение первого удара. • Попросить спортсменов повторить удар по воздуху 5 раз. • Подойти к каждому спортсмену и попросить его выполнить удар по цели (инвентарю). • Продемонстрировать спортсменам выполнение второго удара. • Попросить спортсменов повторить удар по воздуху 5 раз. • Подойти к каждому спортсмену и попросить его выполнить удар по цели (инвентарю).	7 мин	









			
	4. Составить комбинацию из двух выученных ударов. Показать ее спортсменам и попросить каждого выполнить эту комбинацию по цели (инвентарю).	3 мин	
	 		

	5. Демонстрация технических действий (блоки и удары) по заданию комиссии перед спортсменами. Каждый получает по 2 варианта из списка: каундэ ап джумок черуги, наджундэ паккат пальмок макки, кауднэ ан пальмок макки, наджундэ санкаль макки. Объяснение значения этих действий. • Внимательно послушать задание комиссии. • Попросить спортсменов построиться на расстоянии полтора метра друг от друга. • Показать спортсменам первое техническое действие – удар. • Объяснить, что выполнение ударов всегда начинается с правой руки. Объяснить, что такое реверсивное движение. • Попросить спортсменов повторить удар 10 раз, меняя руки (по 5 раз каждой рукой). • Показать спортсменам второе техническое действие – блок. • Объяснить, что блок всегда начинают выполнять левой рукой. Объяснить, что перед выполнением блока делается крест. • Попросить спортсменов повторить блок 10 раз меняя руки (по 5 раз каждой рукой)	3 мин	
	  		

	 		
	6. Заминка – растяжка (2 упражнения) • Самостоятельно выбрать два упражнения на растяжку из списка: шпагат, бабочка, выпады, перекаты. • Показать спортсменам два выбранных упражнения. • Попросить их повторить эти упражнения	3 мин	
	7. Завершение тренировки. Ритуал прощания. • Попросить спортсменов построиться в одну линию. • Объяснить им как происходит ритуал прощания в конце тренировки по тхэквондо. • Показать и напомнить, что нужно сделать по командам: чумби и черет-кёнэ. • Показать, как нужно пожимать руку. • Дать команды чумби, черет-кёнэ и попрощаться со спортсменами, пожав каждому руку.		

2.3. Последовательность выполнения задания.

Указывается ход выполнения работы (пошагово) по основным этапам задания (при необходимости указывается инструкция выполнения работ) по каждой категории участников (при необходимости, с иллюстрацией этапов выполнения заданий)

Школьники.

Студенты/Специалисты.

Конкурсант получает задание от комиссии, состоящее из 2 технических действий с инвентарем и 2-х технических действий, относящихся к технике хъенгов, которым он должен обучить группу из 4-х человек.
Выполнение задания начинается с краткой демонстрации и объяснения правил и этикета тренировки по тхэквондо. После этого проводится суставная разминка.
Далее конкурсант показывает группе технические действия, полученные от комиссии и кратко рассказывает правила их выполнения. После этого он отрабатывает их с группой. Его задачей также является правильно выбрать инвентарь для выполнения заданий. После того, как отдельные действия выучены, конкурсант составляет из них небольшую комбинацию, обучает ей группу и выполняет ее с каждым.
В следующей части конкурсант показывает два технических действия из категории хъенги и объясняет правила выполнения ударов и блоков, обучает группу выполнению этих действий.
В конце проводится короткая заминка, состоящая из двух самостоятельно выбранных конкурсантом упражнений на растяжку.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, ИНСТРУМЕНТОВ И РАСХОДНЫХ МАТЕРИАЛОВ.

3.1 Школьники, студенты/специалисты

ОБОРУДОВАНИЕ НА 1-ГО УЧАСТНИКА			
№ п/п	***Наименование***	**Краткое описание (характеристики)**	**Необходимое количество**
	Будо-маты «ласточкин хвост»	Специальное покрытие, которым должна быть застелена площадка	20 кв. м
	Лапы, ракетки, макивары	Инвентарь, из которого конкурсанты выбирают тот, с которым будут проводить обучение ударам	По 2 комплекта каждого

4. МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЕНИЮ РАБОЧИХ МЕСТ С УЧЕТОМ ВСЕХОСНОВНЫХ НОЗОЛОГИЙ.

	Площадь, м.кв.	**Ширина прохода между рабочими местами, м.**	**Специализированное оборудование, количество.***
Рабочее место участника с нарушением слуха	3000х1900	1,5 м	Для участников с нарушением слуха необходимо предусмотреть: а) наличие звукоусиливающей аппаратуры, акустической системы, информационной индукционной системы, наличие индивидуальных наушников; б) наличие на площадке переводчика русского жестового языка (сурдопереводчика); в) оформление конкурсного задания в доступной текстовой информации.
Рабочее место участника с нарушением зрения	3000х1900	1,5 м	Для участников с нарушением зрения необходимо: а) текстовое описание конкурсного задания в плоскопечатном виде с крупным размером шрифта, учитывающим состояние зрительного анализатора участника с остаточным зрением (в формате Microsoft Word не менее 16-18 пт), дублированного рельефно точечным шрифтом Брайля (при необходимости); - лупа с подсветкой для слабовидящих; электронная лупа; б) для рабочего места, предполагающего работу на компьютере - оснащение специальным компьютерным оборудованием и оргтехникой: - видеоувеличитель; - программы экранного доступа NVDA и JAWS18 (при необходимости); - брайлевский дисплей (при необходимости); в) для рабочего места участника с нарушением зрения, имеющего собаку-проводника, необходимо предусмотреть место для собаки-проводника; г) 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; д) индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс.
Рабочее место участника с нарушением ОДА	3000х1900	1,5 м	Оснащение (оборудование) специального рабочего места оборудованием, обеспечивающим реализацию эргономических принципов: а) увеличение размера зоны на одно место с учетом подъезда и разворота кресла-коляски, увеличения ширины прохода между рядами верстаков; б) для участников, передвигающихся в кресле-коляске, необходимо выделить 1 - 2 первых рабочих места в ряду у дверного проема; в) 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.
Рабочее место участника с соматическими заболеваниями	3000х1900	1,5 м	Специальные требования к условиям труда инвалидов вследствие заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также инвалидов вследствие других соматических заболеваний, предусматривают отсутствие: а) вредных химических веществ, включая аллергены, канцерогены, оксиды металлов, аэрозоли преимущественно фиброгенного действия; б) тепловых излучений; локальной вибрации, электромагнитных излучений, ультрафиолетовой радиации на площадке; в) превышения уровня шума на рабочих местах; г) нарушений уровня освещенности, соответствующей действующим нормативам. Необходимо обеспечить наличие столов с регулируемыми высотой и углом наклона поверхности; стульев (кресел) с регулируемыми высотой сиденья и положением спинки (в соответствии со спецификой заболевания).

Рабочее место участника с ментальными нарушениями	3000х1900	1,5 м	Специальные требования к условиям труда инвалидов, имеющих нервно-психические заболевания: а) создание оптимальных и допустимых санитарно-гигиенических условий производственной 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; б) электромагнитное излучение - не выше ПДУ; шум - не выше ПДУ (до 81 дБА); отсутствие локальной и общей вибрации; отсутствие продуктов и препаратов, содержащих живые клетки и споры микроорганизмов, белковые препараты; в) оборудование (технические устройства) должны быть безопасны и комфортны в использовании (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 и передвижения; расширенные расстояния между столами, мебелью; не должна затрудняющая доступность устройств; исключение острых выступов, углов, ранящих поверхностей, выступающих крепежных деталей).

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

5.1. Общие требования охраны труда.