ФЕСТИВАЛЬ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Утверждено:

наставник по компетенции

Хачатурова Татьяна Сергеевна

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

по
компетенции

Помощник тренера (Адаптивное тхэквондо)

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
Школьники/ Студент/специалист	1. Проведение суставной разминки 2. Демонстрация и объяснение правил этикета на тренировке 3. Демонстрация защитных и атакующих действий из категории имитация техники (с инвентарем) по заданию комиссии перед спортсменами. Каждый получает по 4 варианта 4. Обучение выполнению показанных технических действий 5. Самостоятельно составить комбинацию из этих действий, показать ее группе и выполнить с каждым участником 6. Демонстрация технических действий (блоки и удары) по заданию комиссии перед спортсменами. Каждый получает по 2 варианта. Объяснение значения этих действий. 7. Самостоятельное составление из этих действий цепочки из 3-х движений (самбо массоги) и обучение ей спортсменов, включая правила выполнения самбо массоги и выполнение их со спортсменами. 8. Заминка – растяжка (2-3 упражнения)	3 мин 1 мин 3 мин 7 мин 3 мин 5 мин 5 мин 3 мин	

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 4 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. Далее он составляет простую комбинацию из двух технических действий и объясняет группе правила выполнения самбо массоги. Группа разбивается на пары, которые обучаются выполнению самбо массоги и выполняют их.
В конце проводится короткая заминка, состоящая из трех самостоятельно выбранных конкурсантов 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.

При проведении занятий в зале возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы, полученные при падении на неплотно застеленные маты;
- травмы при выполнении упражнений.

Занятия в зале нужно проводить в специальной одежде и обуви.

Зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Поверхность пола не должны быть скользкой, обязательно наличие специального покрытия (матов, скрепленные друг с другом по типу «ласточкин хвост»).

Зал должен быть хорошо освещен, на поверхности пола не должно быть никаких предметов.

Преподаватель (тренер) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Зал должен быть оснащен огнетушителем.

Провести внешний осмотр, опрос и инструктаж занимающихся по безопасным приемам проведения занятий и технике выполнения страховки при падении.

В случае признаков болезни или ненадлежащего внешнего вида (отсутствия спортивной формы), отстранить занимающегося от занятий, сообщив об этом законному представителю.

Проверить укладку покрытия (маты) и исправность тренировочного оборудования.

Осмотреть светильники и убедиться в достаточности освещения.

Соблюдать дисциплину и установленные режимы занятий и отдыха.

При плохом самочувствии или наличии признаков заболевания или чрезмерного утомления прекратить занятия и сообщить об этом эксперту (тренеру).

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

По окончании соревнований убрать в отведенное место спортивный инвентарь.