

Индивидуальная методическая тема: Организация и проведение занятий по дисциплинам профессионального модуля специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» «Материально - техническое обеспечение физической культуры»

Выполнил: преподаватель ГПОУ «СГПК им. И.А.Куратова» Сатина Валентина Владимировна

Развитие системы адаптивной физической культуры и спорта на федеральном, региональном и муниципальном уровнях требует нового содержания, направленного на личностно ориентированное отношение к людям разного возраста, имеющим различные нарушениями развития и инвалидности.

Одной из основных задач современного общества по отношению к инвалидам является максимальная их адаптация к самостоятельной жизни, трудовой деятельности, овладению профессией. Проблема нормального функционирования и взаимодействия в обществе человека с ограниченными возможностями предполагает процесс расширения и приумножения социальных связей, создание полноценных условий для достижения максимально возможной совместимости инвалида с естественной социальной средой. Интеграция инвалидов в обществе может осуществляться только путем их развития и включения в разнообразную социально значимую деятельность.

Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов имеют многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности человека с ограниченными возможностями здоровья, решение коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

При подборе оснащения спортивного зала необходимо учитывать ряд критериев:

Безопасность. Это касается как непосредственно конструкций, эксплуатация которых не должна приводить к травмам, так и их покрытий.

Универсальность. Следует обеспечить равные возможности пользования спортивным инвентарем для всех категорий учащихся.

Мобильность. Часто на уроках физкультуры ученики сами переносят снаряды, собирают конструкции, поэтому все они должны быть легко транспортируемыми, без трудностей в сборке-разборке.

Износостойкость. Элементы оснащения будут активно использоваться сотнями детей, а это значит, что все они должны выдерживать высокие эксплуатационные нагрузки. Также желательно, чтобы инвентарь был выполнен в антивандальном варианте.

Современное оформление. Об эстетическом аспекте также забывать нельзя, ведь визуальная привлекательность оснащения повышает интерес к занятиям физкультурой.

Стоит принять во внимание и факторы, которые влияют на количественные характеристики комплектации:

общее количество учащихся;

количество спортзалов и деление их на возрастные группы;

габариты спортзалов;

виды спорта, занятия которыми практикуются в конкретной школе в урочной и внеурочной деятельности;

приоритетные виды спорта для региона (школы);

интересы учащихся, в соответствии с которыми можно расширить возможности для занятия тем или иным видом спорта.

## Вход в здание/сооружение

Вход в здание должен четко выделяться на фоне фасада. Выделение входа следует поддерживать с помощью цвета, освещения и указателей.

Здание должно быть спроектировано таким образом, чтобы сделать вход легко заметным, а сооружение привлекательным для всех.

Требования к входу в здание изложены в СНиП 35-01-2001 (п.п. 3.13-3.17), СП 35-101-2001 (Часть 1, п.п. 4.1-4.8).

Кроме этого необходимо учитывать следующие рекомендации:

- вход должен четко выделяться на фоне фасада;
- вход должен быть оборудован ровной площадкой непосредственно перед входной дверью, чтобы сделать вход доступным для людей на креслах-колясках;
- вход должен быть универсально доступным для всех. Не следует создавать отдельный вход для различных групп людей;
- расположение входных дверей должно логично сочетаться с направлением пути подхода;
- в случае если на входе предусмотрена установка рамочных металлоискателей, необходимо предусмотреть альтернативный путь движения, проходящий мимо рамки, т.к., во-первых, не все кресла-коляски проходят по ширине в стандартную рамку металлоискателя; во-вторых, проверка посетителя, передвигающегося на кресле-коляске, с помощью рамочного металлоискателя не имеет смысла и все равно, при необходимости, будет производиться с использованием

ручных средств досмотра; в-третьих, существует ряд категорий посетителей (например, люди с имплантированными кардиостимуляторами), которым запрещено проходить через рамочный металлоискатель;

- в случае использования дренажных и грязесборных решеток с продольными отверстиями, их следует располагать таким образом, чтобы отверстия были ориентированы перпендикулярно к ходу движения, т.к. в противном случае могут быть созданы помехи для движения людей на креслах-колясках;

- проект и размер входного вестибюля должны позволять посетителю в кресле-коляске толкать перед собой либо спортивное кресло-коляску, либо дневное кресло;

- для того чтобы предотвратить проникновение в здание влаги на обуви посетителей/колесах кресел-колясок, во входном вестибюле следует предусмотреть чистящую поверхность/коврик, находящиеся в углублении. Коврик не должен создавать опасности запнуться об него. Не следует использовать коврики из кокосового волокна и похожих материалов.

Одним из важных элементов входной группы является зона приема и регистрации посетителей. При планировании этой зоны целесообразно учитывать следующие рекомендации:

- планировка зоны приема и регистрации должна быть понятной и логичной и сводить к минимуму необходимость использования информационных знаков и указателей, чтобы посетители могли определить необходимый маршрут движения;

- посетители, попадающие внутрь через входную дверь, должны хорошо видеть стойку регистрации. Для этого необходимо продумать расположение стойки и использование цвета и освещения для того, чтобы подчеркнуть ее присутствие;

- персоналу, работающему за стойкой регистрации, должен быть обеспечен хороший обзор входа;

- если установлены турникеты, необходимо обеспечить наличие пропускной калитки, чтобы можно было обеспечить доступный вход для посетителей на креслах-колясках. Калитка должна быть оборудована электроприводом. Если турникетами могут управлять сами посетители, например, с помощью клубной карты или иных пропусков, то следует предоставить возможность управлять и любой “пропускной калиткой” с помощью подобного способа;

- лифт, лестница и таксофон должны быть хорошо видны и находиться неподалеку от стойки регистрации. Если невозможно разместить эти элементы в пределах прямой видимости, то их местонахождение должно быть обозначено указателями;

- акустические условия в зоне регистрации должны способствовать ясному пониманию речи, в особенности при общении с персоналом, который находится за стойкой регистрации. Важно, чтобы в зоне регистрации твердые отражающие поверхности, такие как стекло, были акустически сбалансированы с более мягкими звукопоглощающими поверхностями, такими как потолки, ковры и занавески;

- проект стойки администратора должен предусматривать создание комфортных условий размещения и обслуживания как для персонала (который тоже может относиться к категории МГН), так и для посетителей с

инвалидностью. Должны быть учтены особые потребности посетителей, пользующихся креслами-колясками, людей с нарушением слуха или зрения, посетителей маленького роста;

- верхняя горизонтальная и передняя поверхности стойки должны визуально отличаться друг от друга для того, чтобы помочь слепым и слабовидящим людям определить положение края стойки;

- экраны и решетки могут помешать эффективной коммуникации между персоналом и посетителями, поэтому их следует использовать только в том случае, если это необходимо в целях обеспечения безопасности;

- следует предусмотреть наличие индукционных контуров для обеспечения помощи посетителям с нарушениями слуха. При этом зона, оборудованная индукционным контуром, должна быть обозначена международным символом доступности для людей с нарушением слуха. Индукционный контур должен быть расположен таким образом, чтобы быть доступным и зоне расположения пониженной секции стойки;

- при занятии отдельными видами спорта, например, плаванием, посетители не могут брать с собой собак-проводников во все зоны спортивного сооружения. В таком случае следует предусмотреть надежное и безопасное место отдыха для собак-проводников, которое может быть расположено рядом с зоной, где находится стойка администратора.

#### Пути движения

Пути движения внутри здания могут быть классифицированы, как горизонтальные и вертикальные.

Требования к путям движения изложены в СНиП 35-01-2001 (п.п. 3.14, 3.18, 3.20-3.26), СП 35-101-2001 (Часть 1, п.п. 4.4-4.20).

Также при организации путей движения в здании следует учитывать требования, предъявляемые к их отдельным элементам:

- требования к лестницам и пандусам изложены в СНиП 35-01-2001 (п.п. 3.27-3.33), СП 35-101-2001 (Часть 1, п.п. 4.4-4.20 и Часть 2, 2.19-2.25);

- требования к лифтам и подъемникам изложены в СНиП 35-01-2001 (п.п. 3.34-3.39), СП 35-101-2001 (Часть 1, п. 6.2 и Часть 2, 2.26-2.30), Техническом регламенте о безопасности лифтов, ГОСТ Р 53770-2010.

Кроме этого, рекомендуется учитывать следующие правила:

- цвет поверхности пандуса должен визуально отличаться от цвета горизонтальной площадки, чтобы посетители с нарушениями зрения знали о приближении к пандусу;

- все пандусы должны иметь прочно закрепленную противоскользящую поверхность;

- предохранительная окровка каждой ступени лестниц должна отличаться по цвету и яркости от примыкающей к ней ступени и обладать противоскользящими свойствами;

- важно, чтобы поручень находился в пределах досягаемости до того момента, когда человек начнет подниматься или спускаться по лестнице или пандусу. Для этого поручни должны горизонтально выходить за пределы начала и конца лестничного марша или пандуса минимум на 0,3 м.

- в случае если на путях движения посетителей расположены колонны, опоры или иные препятствия они должны быть обозначены и/или ограждены;

- коридоры должны быть свободны от препятствий, расположенных на путях движения. Например, огнетушители, радиаторы и т. п. не должны выдаваться в пределы габаритной ширины коридора, чтобы не создавать опасности для детей, посетителей в креслах-колясках или лиц с нарушениями зрения;

- углы на стыках стен в местах смены направления или соединения коридоров по возможности следует сделать скошенными или скругленными;

- в концах коридора следует избегать использовать остекление;

- по возможности следует избегать небольших изменений уровня в пределах одного этажа. Однако там, где эта мера не может быть практически реализована, все пандусы и ступеньки должны быть правильно спроектированы;

- следует избегать использования блестящих полированных материалов, которые могут создавать блики и отражения и отрицательно повлиять на безопасность перемещения по лестнице;

- следует убедиться, что открытые пространства под лестницами либо свободны от опасных элементов, могущих привести к травме, либо огорожены;

- цвет поручня должен отличаться от цвета прилегающих поверхностей и быть достаточно контрастным по отношению к ним для того, чтобы его можно было легко заметить людям с нарушением зрения;

- все поручни должны быть надежно закреплены;

- количество дверей в здании должно быть сведено к минимуму, т.к. двери затрудняют передвижение внутри здания для многих инвалидов, а также для людей с большими спортивными сумками. Двери могут быть тяжелыми или неудобными в использовании, если они не будут должным образом спроектированы и изготовлены;

- двойные двери должны иметь, по крайней мере, одну створку, ширина которой обеспечивает свободный проезд человека на кресле-коляске без необходимости открывания второй створки;



- все двери должны располагаться таким образом, чтобы у стены со стороны двери открывающейся на себя (со стороны защелки) было обеспечено свободное пространство не менее в 0,3 м. В идеале - и в зависимости от конкретного вида спорта - это пространство следует увеличить до 0,6 м;

- во избежание столкновений людей, находящихся по разные стороны дверей, створки дверей рекомендуется оборудовать прозрачными вставками, которые обеспечивают возможность увидеть взрослых, детей или людей в креслах-колясках, находящихся по другую сторону двери.

- стеклянные двери могут представлять опасность для слепых и людей с нарушениями зрения. Стеклянные двери должны быть четко обозначены с помощью контрастных маркеров: полос, желтых кругов или цветных логотипов и т.п. Также они должны отличаться от любых соседних элементов выполненных из стекла;

- важно, чтобы люди с нарушениями зрения могли легко идентифицировать дверь. Самый эффективный способ достичь этого - сделать цвет двери отличающимся от цвета стены;

- на больших спортивных сооружениях и там, где ожидается большое количество посетителей на креслах-колясках, следует рассмотреть возможность установки автоматических внутренних дверей, дверей с сенсорным управлением, либо управляемых с помощью удобно расположенных панелей (кнопок);

- в случае если для того, чтобы дверь оставалась закрытой, необходимо установить дверную защелку или замок, а не фиксатор, следует использовать дверную ручку рычажного типа. Необходимо избегать использования круглых дверных ручек, потому что они трудны в эксплуатации для людей с нарушением двигательных функций кистей рук;

- цвет дверных ручек должен контрастно отличаться от цвета поверхности двери;

- не следует использовать “средства аварийного открывания дверей, для активации которых требуется разбить стекло”, т.к. они будут являться препятствием для инвалидов;

- если используются кабины лифта минимального размера, то следует рассмотреть возможность оборудования кабиной с двусторонним открыванием дверей, чтобы можно было войти и выйти из кабины лифта не разворачиваясь. В противном случае необходимо на задней стене кабины лифта расположить зеркало, чтобы посетитель на кресле-коляске мог видеть пространство позади себя выезжая из кабины лифта;

- кабина лифта должна быть оборудована звуковой и визуальной индикацией этажей, а также открытия/ закрытия дверей;

- кнопки панели управления кабиной лифтом должны быть четко различимыми, легкими в управлении и доступными для посетителей в креслах-колясках. Кнопки должны быть оборудованы тактильной индикацией чисел и символов;

- внутри кабины лифта панель управления должна быть расположена на боковой стене;

- чрезвычайно важно обеспечить точное выравнивание пола кабины лифта с каждым уровнем;

- система аварийной связи в кабине лифте должна включать индуктивные элементы связи для помощи посетителям, пользующимся слуховыми аппаратами.

#### Примечание

1. Если в существующем спортивном сооружении установка пассажирского лифта невозможна, при этом:

- люди, передвигающиеся на креслах-колясках, редко посещают данное сооружение;

- сооружение является небольшим;

в этих случаях возможна установка вертикальных подъемников для перемещения между уровнями.

2. Также такого рода подъемники будут особенно полезны при адаптации существующих сооружений, имеющих значительный перепад уровней высот, и для обеспечения доступности на которых необходима организация большого количества пандусов или пространство, в которых ограничено. Однако необходимо учитывать, что подъемники имеют ограниченную площадь платформы и поэтому могут разместить только одного человека на кресле-коляске. Поэтому они не подходят для использования на спортивных сооружениях, с большим количеством посетителей на креслах-колясках.

3. Также необходимо учитывать, что лестничный наклонный подъемник не является приемлемым средством обеспечения доступности на любом спортивном сооружении, кроме того он может представлять опасность при размещении на путях эвакуации.

#### Рекреационные зоны и зоны обслуживания

Рекреационные зоны должны быть доступны как для инвалидов передвигающихся самостоятельно, так и передвигающимися с сопровождающими. Все коридоры и двери, ведущие в зоны отдыха, предприятий общественного питания, предприятий розничной торговли, предоставления иных сервисных услуг и т.д., должны соответствовать минимальным требованиям доступности.

Ниже приведены рекомендации по планированию и оборудованию отдельных зон, входящих в состав рекреационных зон и зон обслуживания.

Места отдыха:

- в любых зонах ожидания (или там где возможно скопление очереди) следует обеспечить места для размещения сидя;

- места для размещения сидя должны располагаться таким образом, чтобы посетители на креслах-колясках могли находиться рядом с другими посетителями и не создавали препятствие на общих путях передвижения.

- в случае если предусмотрены посадочные места с низким расположением сиденья, необходимо предусмотреть несколько мест с высотой сиденья 0,45 м - 0,475 м.

- должны быть предусмотрены сиденья как с подлокотниками, так без них;

- сиденья должны визуальнo выделяться на фоне окружающих поверхностей.

Предприятия общественного питания:

- проходы в зонах между столами и другими предметами мебели должны иметь габаритную ширину не менее 1,2 м;

- столы и стулья должны быть расставлены упорядоченно, а не в случайном или сложном порядке;

- мебель должна быть устойчивой, но при этом должна быть сохранена возможность передвижения мебели в случае необходимости;

- следует рассмотреть возможность использования столов с ножками, расположенными по углам, а не с центральной опорой. Высота свободного пространства под столешницей должна составлять как минимум 0,75 м, чтобы человек на кресле-коляске мог было свободно подъехать к столу.

Стойки обслуживания предприятий общественного питания:

- барные стойки и стойки самообслуживания должны быть доступными;

- следует предусмотреть пониженную секцию высотой не более 0,85 м, свободным пространством для ног не менее 0,75 (Ш)х 0,75 (В)х 0,49(Г) м. Ширина такой секции должна быть не менее 1 м. Тем не менее необходимо, чтобы горячие поверхности не соседствовали с пониженными секциями, для того, чтобы обезопасить детей от случайного прикосновения.

- желательно оборудовать зоны обслуживания индукционными контурами;

- необходимо контролировать естественный свет, проникающий в зону обслуживания, и искусственное освещение таким образом, чтобы избежать ослепительного света. Следует избегать использования больших блестящих поверхностей, которые могут создать блики. Оба вида бликов могут вызвать дезориентацию и дискомфорт у слепых и людей с нарушением зрения, а также создавать неудобства для людей с нарушением слуха при чтении по губам.

Автоматы по продаже еды и напитков:

- автоматы по продаже еды и напитков должны быть оборудованы информационными дисплеями и иметь понятные инструкции;

- монето- и купюроприемник должен находиться на уровне не выше, чем 1,2 м от уровня пола.

- для посетителей на креслах-колясках должна быть обеспечена достаточное свободное пространство перед автоматом для разворота на кресле-коляске.

Рекомендации к материально-техническому обеспечению образовательного процесса

Наличие звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями слуха.

Для слабослышащих студентов использование сурдотехнических средств является средством оптимизации учебного процесса, средством компенсации утраченной или нарушенной слуховой функции.

Технологии беспроводной передачи звука (FM-системы) являются эффективным средством для улучшения разборчивости речи в условиях профессионального обучения.

Учебная аудитория, в которой обучаются студенты с нарушением слуха, должна быть оборудована радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой (акустический усилитель и колонки), видеотехникой (мультимедийный проектор, телевизор), электронной доской, документ-камерой, мультимедийной системой. Особую роль в обучении слабослышащих также играют видеоматериалы.

Наличие брайлевской компьютерной техники, электронных луп, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения.

Компьютерные тифлотехнологии базируются на комплексе аппаратных и программных средств, обеспечивающих преобразование компьютерной информации в доступные для незрячих и слабовидящих формы (звуковое воспроизведение, рельефно-точечный или укрупненный текст), и позволяют им самостоятельно работать на обычном персональном компьютере с программами общего назначения.

Тифлотехнические средства, используемые в учебном процессе студентов с нарушениями зрения, условно делятся на две группы: средства для усиления остаточного зрения и средства преобразования визуальной информации в аудио и тактильные сигналы.

Для слабовидящих студентов в лекционных и учебных аудиториях необходимо предусмотреть возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра.

Наличие компьютерной техники, адаптированной для инвалидов со специальным программным обеспечением, альтернативных устройств ввода информации и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходимо использование альтернативных устройств ввода информации.

Рекомендуется использовать специальные возможности операционной системы Windows, таких как экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст, настройка действий Windows при вводе с помощью клавиатуры или мыши.

**Обеспечение доступности зданий и территории образовательного учреждения**



<b>Наименование оборудования</b>	<b>Описание оборудования</b>	<b>Изображение оборудования</b>
----------------------------------	------------------------------	---------------------------------

Знак «Парковка для инвалидов»

Оборудование предназначено для обозначения парковочного места для инвалида. Включает в себя дорожные знаки.





<p>Индикатор безопасности наклейка «желтый круг»</p>	<p>Предназначен как информационный знак, индикатор безопасности – Осторожно препятствие! («желтые круг»). Устанавливается на стеклянные двери.</p>	
<p>Информационное табло для размещения на входе в учреждение (с выпуклым шрифтами текстом, дублированным шрифтом Брайля)</p>	<p>Предназначен для информирования слабовидящих и незрячих посетителей, а также другие группы МНГ о названии учреждения. Все тексты выполнены плоско-выпуклым шрифтами. Благодаря</p>	

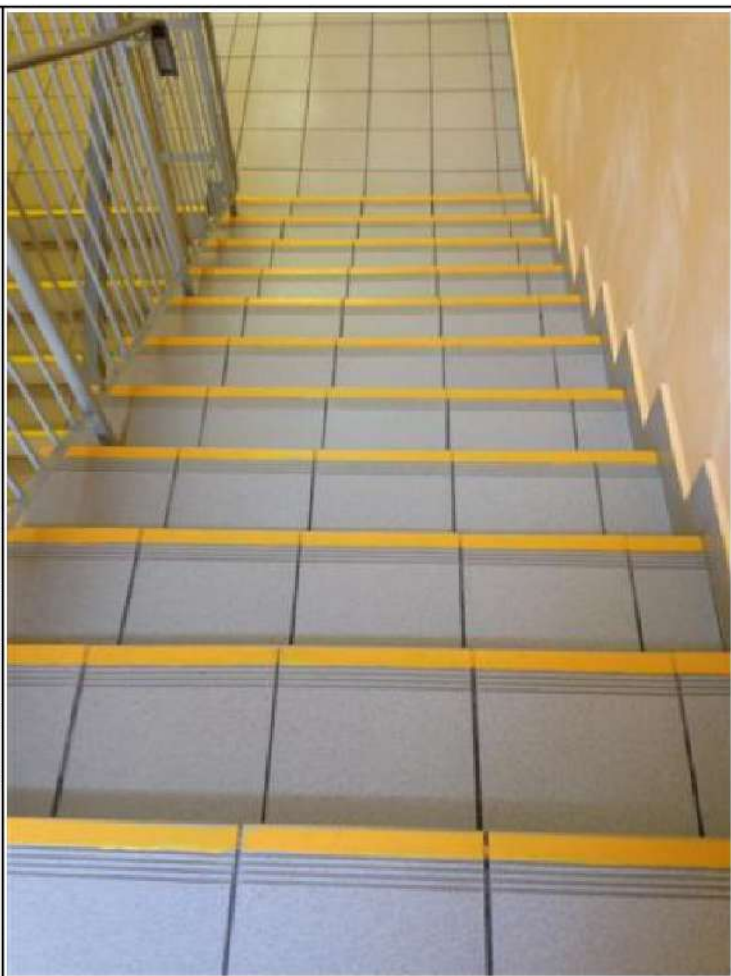
	<p>дублированию шрифтом Брайля информативен для незрячих посетителей.</p>	
<p>Кнопка универсальная с широкой зоной нажатия, с звуковыми и световым сигналом подтверждения нажатия, антивандальным корпусом, текстом, дублированным шрифтом Брайля</p>	<p>Кнопка предназначена для передачи сигнала вызова помощи на приемник.</p>	

Комплект информационных рельефных знаков для людей с ограниченными возможностями здоровья	Предназначены для информирования людей с ОВЗ о наличии значимых возможностей, путей передвижения, наличие препятствий и пр.
---	---



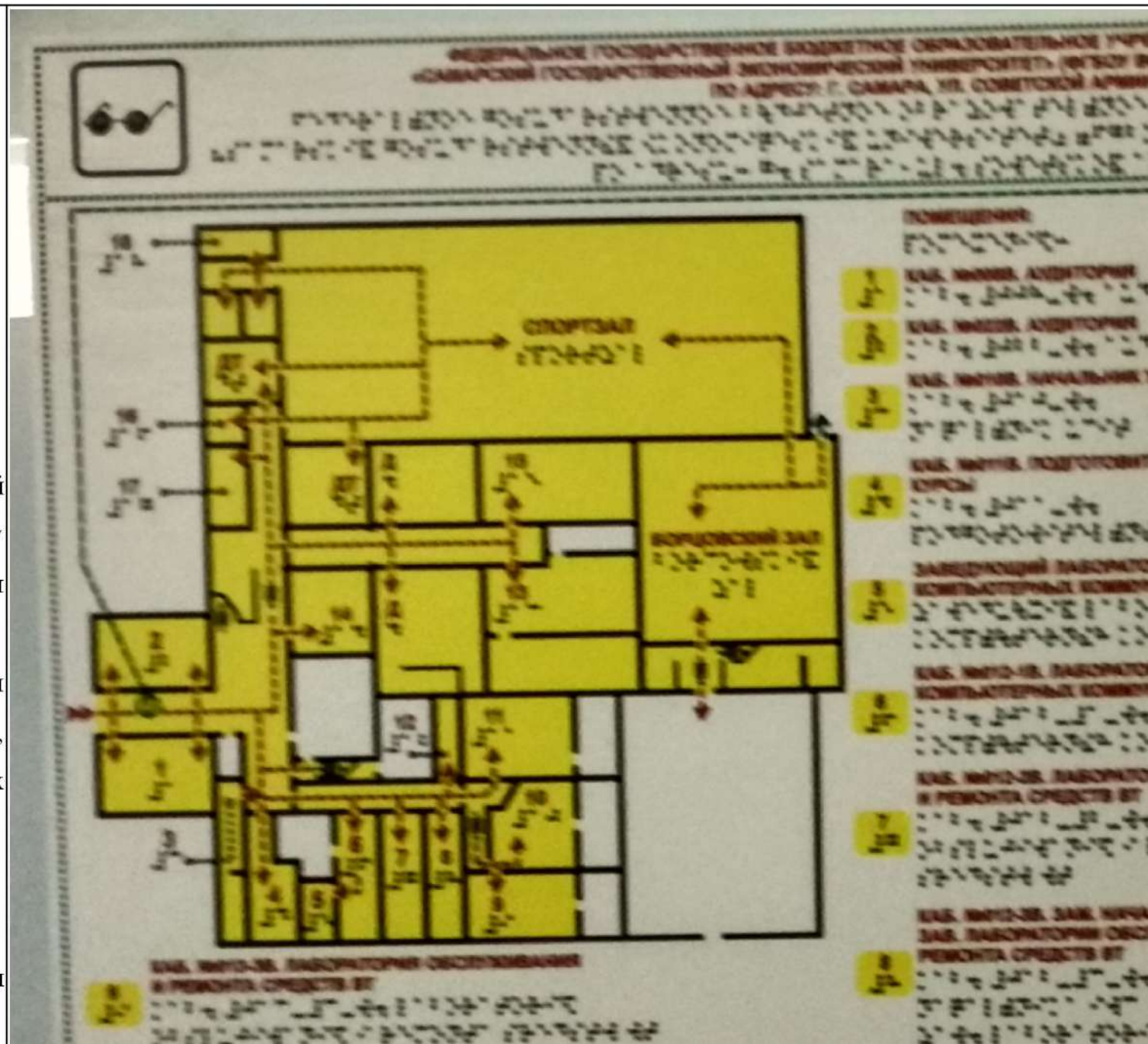
Контрастные  
полосы на ступени

Стандарты оснащения  
учреждения в рамках  
комплекса  
мероприятий по  
формированию  
доступности требует  
нанесение на первую и  
последнюю ступень  
лестниц контрастных  
желтых полос для  
обозначения габаритов  
лестницы

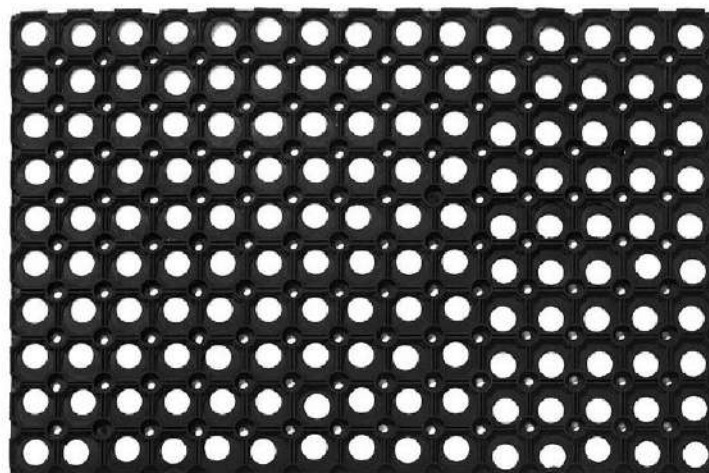


Мнемосхема

Представляет собой тактильную схему движения по зданию или прилегающей территории учреждения с перечнем объектов, указанием их местоположения, выполненных плосковыпуклым шрифтом и дублированным



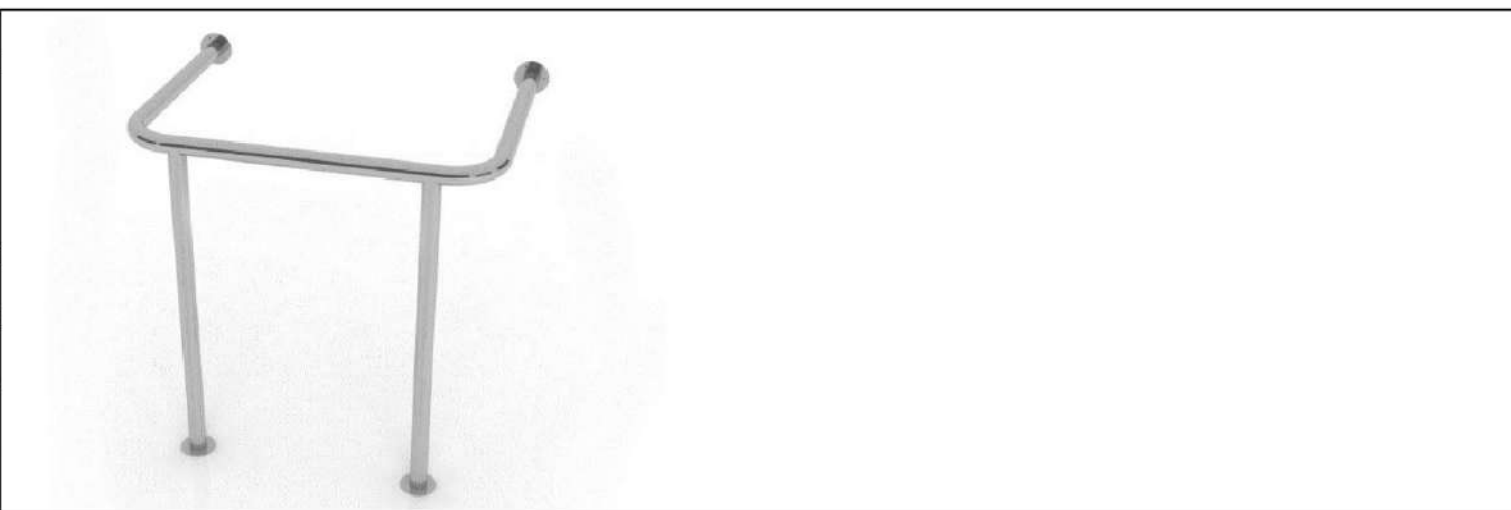
<p>Противоскользящее покрытие типа «антикаблук» для размещения на входе в учреждение</p>	<p>Люди с инвалидностью имеют повышенный риск травмирования на скользких поверхностях. Входные группы каждого учреждения должны быть оснащены специальными средствами, предотвращающими такие риски. Тип плетения – антикаблук – необходим для предотвращения попадания женских каблуков в пустоты покрытия.</p>
--	--



**Оборудование санитарной комнаты**

Поручень для раковины с антибактериальным покрытием

Предназначен для осуществления возможности пользования раковиной людьми с нарушением функций опорно-двигательного аппарата



Поручень напольно-настенный с антибактериальным покрытием

Предназначен для осуществления возможности опоры при пересаживании человека с инвалидной коляски на унитаз, а также пользования унитазом людьми с другими нарушениями функций опорно-двигательного аппарата



