

## **Специальные требования и условия реализации дисциплины «Физическая культура»**

Важнейшей составляющей проблемы комплексной реабилитации людей с ограниченными возможностями, создания доступной среды для них является строительство, проектирование и оборудование спортивных сооружений: спортивных залов, стадионов, игровых площадок с целью осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности инвалидов, облегчения их доступа к спортивным объектам. Специальные требования базируются на спортивно-технологической и методической организации занятий с людьми с ограниченными возможностями.

В крытых спортивных сооружениях специальные требования предъявляются к стенам, дверям, полам, устройствам, обеспечивающим информацию и ориентацию, к освещенности и осветительным приборам, акустике, к цвету всего помещения, деталей и оборудования.

Для открытых сооружений помимо требований доступности важны задачи обеспечения информацией и облегчения ориентации инвалидов.

В техникуме обеспечено надлежащее размещение оборудования и носителей информации, необходимых для обеспечения беспрепятственного доступа инвалидов к объектам и услугам с учетом ограничений их жизнедеятельности; оснащение объектов специальным спортивным инвентарем и оборудованием для занятия инвалидами физической культурой и спортом с учетом имеющихся у них стойких расстройств функций организма и ограничений жизнедеятельности; обеспечение инвалидам условий для занятий физической культурой и спортом в специализированных группах с учетом имеющихся у них ограничений жизнедеятельности;

### ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ТЕХНИКУМА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ИНВАЛИДОВ

#### **Спортивный зал**

*Стены* спортивного зала отвечают следующим требованиям:

- крепежные детали для оборудования, регуляторов и т.д. заложены заподлицо с поверхностью стен или заглублены;
- электрические выключатели, регуляторы осветительной арматуры расположены на высоте 1,20 м, доступной для инвалидов;
- стены из лицевого выполнены с затиркой заподлицо.

*Двери* спортивных залов, соответствуя общим правилам проектирования спортивных сооружений, отвечают специальным требованиям.

Покрытие пола учитывает специальные требования:

- пол в залах, где могут использоваться коляски, окрашен в более темные тона, чтобы не оставалось следов от шин;

В зале обеспечена легкая доступность инвентарной, возможность перевозки оборудования (брусья, маты и пр.).

*Информация и ориентация.* В залах (для проведения занятий с глухими обучающимися) предусмотрена возможность дублирования объявлений и комментариев надписями на дисплеях и табло (о счете, нарушении правил и т.д.).

Обозначения и символы (в соответствии с международной практикой) используются следующих цветов:

- тревога, стоп - красный;
- перерыв, пауза - желтый;
- звонок, начало игры - белый;
- эвакуационный путь - белая линия на зеленом поле.

Для слепых и слабовидящих студентов визуальная информация в зале дублируется звуковой.

*Освещение.* Дневное освещение спортивных залов идет по длинной стороне. Спектр дополнительного искусственного освещения максимально приближен к дневному.

Качественное, небликующее освещение зала необходимо для правильного восприятия речевых сигналов зрением (для инвалидов с дефектами слуха) и для понимания сигнальных указаний.

Используемая минимальная освещенность - 200 лк. создает достаточные условия для спортивно-игровых мероприятий.

Для большинства людей с недостаточным зрением качество освещения не менее важно. Обеспечивается исключение чрезмерной яркости и блеска световой арматуры, окон большой площади или слишком отражающих поверхностей.

*Цвет.* Различные виды инвалидности могут сопровождаться длительным общим или частичным лишением восприятия цвета.

Используются чистые, независимые от качества освещения, контрастные цвета: пол - голубой (желтый), стены желтые (голубые); вариант (помещений тренажеров): пол - зеленый (красно-коричневый), стены - красно-коричневые (зеленые).

Для указателей, маркировки и других ориентиров в зале используется сочетание голубого, черного, зеленого, красного с белым или желтого с черным.

*Разметка* для различных занятий и игр на полу спортивных залов может сбивать с толку людей с неполноценным зрением. Поэтому производится разметка для занятий, происходящих в данный момент.

При выборе цвета учитываются такими общие критерии: фоновый контраст (стены светлые - мяч темный) и коэффициент отражения. Его средняя величина  $r = 0,45$ . Как правило, сочетание в зале цветов должно обеспечивать, с

одной стороны, успокоенность и концентрацию, с другой - активизацию деятельности. Так, эмоционально возбуждающие красный, оранжевый цвета применяются в зонах кратковременного (до 10 мин) пребывания, например, у отдельного тренажера для развития двигательной активности. Больше по времени восприятие этих цветов вызовет утомляемость инвалидов

Большое значение в методике занятий физической подготовкой инвалидов придается занятиям на тренажерах. Тренажеры обеспечивают индивидуальный подход к каждому занимающемуся, позволяют дозировать нагрузку. Обычно инвалидами используются общеразвивающие тренажеры: велотренажеры, тренажеры различной модификации, комплекс «Здоровье».

#### Выполнение требований

к учебно-тренировочным физкультурно-спортивным сооружениям и площадкам, используемым инвалидами

Объект	Требования по критериям			
	доступности	безопасности	информативности	комфортности
1	2	3	4	5
1. Сооружения для занятий легкой атлетикой	Доступны: дорожки для бега по кругу и прямой; место для прыжков в длину и высоту.	Границы плоскостных сооружений удалены от всякого рода препятствий не менее чем на 3 м. Вдоль беговой дорожки со стороны зрительских мест предусмотрен а полоса безопасности шириной не менее 1 м	Полоса ориентации по периметру беговой дорожки отличается по материалу от покрытия беговой дорожки. Для ориентации при прыжках в длину за 4 м от края ямы используется фактурная полоса. Планка и стойки в прыжках в высоту должны использоваться цветными, контрастными. На дорожках устанавливаются четкие указатели направления и площадка со стационарным игровым оборудованием.	Дорожка для бега по прямой изолирована от дорожки для бега по кругу. Стандартные виды оборудования дополнены специальным оборудованием для инвалидов. Для выполнения прыжков в высоту зону разбега выделяется фактурная поверхность.

			Игровое оборудование окрашено в яркие контрастные цвета.	
2. Площадки для физкультурно-спортивных игр		Вокруг игровых площадок устроены полосы безопасности по длинным сторонам не менее 2 м, по коротким – не менее 3 м.	Площадки визуально обособлены от коммуникационных путей и пространств при наличии необходимой информации.	
3. Спортивный зал		Вокруг игровых площадок и тренажеров в залах предусмотрены зоны безопасности. Стены залов абсолютно гладкие, без уступов. Все крепежные детали оборудования, регуляторов, электрических выключателей, установлены заподлицо с поверхностью стен	Объемы залов минимально необходимы для обеспечения ориентации. Для указателей маркировки и других ориентиров в зале, используется сочетание голубого, черного, красного с белым или желтого с черным цветом. Цветом выделены элементы инвентаря и оборудования (красные мячи, голубые, зеленые – силовые тренажеры).	Для спортивных игр инвалидов с дефектами зрения поверхность пола идеально ровная и гладкая, границы площадок для игр обозначаются рельефными наклеивающимися полосами. Материал для пола и стен обеспечивает компромиссию и учитывает потребности различных групп пользователей, включая инвалидов. У стен зала возможно установление откидных скамеек для отдыха. Применяются

				<p>чистые, не зависящие от качества освещения цвета. Для пола и стен контрастные цвета (голубой – желтый). Красный, оранжевый цвета применяются лишь в зонах кратковременного (10 мин) пребывания – у отдельных тренажеров</p>
--	--	--	--	--

## ОСНАЩЕНИЕ ТЕХНИКУМА СПОРТИВНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ, АДАПТИРОВАННЫМ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С РАЗЛИЧНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Для полноценного занятия лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов физической культурой обновлена физкультурно-спортивная база: оборудованы площадки (в помещениях и на открытом воздухе) специализированными тренажерами, установлены тренажеры общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеры. Всё спортивное оборудование отвечает требованиям доступности, надежности, прочности, удобства. Создана безбарьерная среда на имеющихся объектах спорта.

### **Общие требования безопасности**

1. Физкультурно-спортивные занятия, выполнение спортивных упражнений и тестирование физической подготовленности пользователей на спортивной площадке проводятся в соответствии с разработанными и утвержденными правилами или индивидуальными планами занятий, учитывающими специфику спортивных упражнений, в том числе для лиц с ограниченными возможностями, условия окружающей среды, оснащённость спортивным оборудованием, соответствие экипировки и физического состояния пользователя предполагаемым физическим нагрузкам.

2. Монтаж, размещение оборудования и устройство покрытия спортивной площадки выполнено в соответствии с проектом и технической документацией производителя с учетом: - размеров спортивной площадки и территории, выделенной для размещения обособленного оборудования; - размеров минимального пространства для размещения оборудования, безопасного расстояния между оборудованием, включающего зоны безопасности и места

отдыха, в том числе лиц с ограниченными возможностями. Правила размещения мест отдыха также предусматривают установление зоны безопасности; - факторов риска и специальных требований к спортивной подготовке в видах спорта, указанных в паспорте спортивной площадки; - особенностей окружающей территории и ландшафта; - ориентации спортивной площадки и ее элементов в пространстве с целью защиты пользователя от негативного воздействия окружающей среды (солнца, ветра) и находящихся рядом технических объектов (автодорог, линий электропередач и т. п.), а также защиты жизни и здоровья граждан и имущества, находящихся вблизи спортивных площадок.

3 При размещении оборудования определена зона размещения оборудования, включающая зоны выполнения упражнения, приземления (падения), учитывающая траектории движения всех элементов оборудования, инвентаря, тела пользователя, выполняющего упражнение, и лиц, осуществляющих подстраховку. В пределах зоны размещения каждого обособленного оборудования запрещено нахождение другого оборудования, скамей, урн, деревьев, посторонних предметов, неровностей покрытия. Схема размещения оборудования предусматривает беспрепятственный доступ на спортивную площадку и возможность пользования оборудованием лиц с ограниченными возможностями.

4 Покрытие однородное, не имеет дефектов (ям, бугров, трещин и т. п.), поверхность покрытия спортивной площадки ровная и горизонтальная, допустимый уклон поверхности не более 2 %, односкатный (от одного края спортивной площадки к противоположному) или многоскатный от наивысшей точки к краям спортивной площадки.

5 Дополнительные требования к покрытию спортивной площадки для силовой подготовки указаны в паспорте на оборудование. Требования к покрытию спортивной площадки для игровых видов спорта установлено в соответствии с правилами видов спорта, указанных в паспорте спортивной площадки 2 ГОСТ Р 59928—2021

6 В случае отсутствия защитного ограждения спортивной площадки, площадь покрытия включает прилегающую территорию. Ширина прилегающей территории вокруг площадки силовой подготовки не менее 1,2 м, игровых видов спорта не менее 2 м. Прилегающая территория находится в одной плоскости со спортивной площадкой, нахождение на прилегающей территории посторонних предметов, неровностей поверхности (бордюрного камня, ям и бугров) не допускается.

7 Правила использования спортивной площадки, конструкция оборудования, места отдыха и уровень освещенности соответствуют правилам видов спорта и/или спортивной подготовки, указанных в паспорте спортивной площадки.