



# «ШКОЛА ОСОБЫХ ТЮТОРОВ»

Методика и программа  
обучения



# ПРОБЛЕМЫ, СУЩЕСТВЕННО СНИЖАЮЩИЕ КАЧЕСТВО И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

Вредные привычки и малоподвижный образ жизни, влияющие на развитие сопутствующих заболеваний и смертность в молодом возрасте



Снижение когнитивных функций, начинающееся раньше, чем в среднем по популяции. Отсутствие занятий и активностей, направленных на поддержание этих функций



Проблемы как с выбором подходящей профессии, так и с возможностью получения работы, что приводит к снижению мотивации, замкнутому и малоподвижному образу жизни, усугубляя влияние двух других проблем

*Возможность работать в индустрии спорта для молодых людей с ментальной инвалидностью одновременно решает все три указанные проблемы. Они становятся более активными и мотивированными, спорт изменяет их стиль жизни, а сама физическая активность положительно влияет на развитие не только физических, но когнитивных и социальных функций*

# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И НИЗКАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

## Проблема



*Средняя продолжительность жизни людей с тяжелыми формами аутизма не превышает 43 года, а риск смертности в молодом возрасте для них в два раза выше. Среди частых причин смерти выделяются: эпилепсия, болезни, связанные с обменными процессами, инфекционные заболевания, несчастные случаи. Ученые обращают внимание на то, что улучшение физического состояния людей с аутизмом может снизить показатели смертности.*



## Решение

- ❖ Физическая активность влияет на: общее оздоровление организма, снижение веса, нормализацию обменных процессов
- ❖ Развитие физических и моторных навыков, снижение риска несчастных случаев
- ❖ Активный образ жизни и интересный функциональный досуг - замещают вредные привычки
- ❖ Прохождение регулярных медосмотров, необходимых для получения допусков к тренировкам и соревнованиям, помогают ранней диагностике заболеваний

Mortality and causes of death in autism spectrum disorders: An update  
Svend Erik Mouridsen, et al, 2008

# РАННЕЕ СНИЖЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ

## Проблема

Когнитивные функции (восприятие, память, речь, мышление) у людей с ментальной инвалидностью обычно развиты хуже, а снижение этих функций начинается в более раннем возрасте. В основном это связано с отсутствием деятельности, поддерживающей когнитивные функции (умственный труд, чтение, решение логических задач, общение, физическая активность). Современные исследования говорят о том, что это может быть также обусловлено спецификой метаболических процессов головного мозга.

Metabolome signature of autism in the human prefrontal cortex. Philipp Khaitovich et al, 2019



## Решение

- ❖ Физическая активность признана одним из лучших способов замедления снижения когнитивных функций. Это происходит за счет активации мозгового кровотока, синтеза нейротрофического фактора мозга, увеличение объема серого и белого вещества, выстраивания нейронных связей в мозге

*Physical activity and risk of cognitive decline: A meta-analysis of prospective studies  
Francesco Sofi et al, 2011*

- ❖ Занятия спортом расширяют круг общения, улучшают эмоциональный фон, повышают интерес к жизни
- ❖ Важно сочетание упражнений высокой и низкой интенсивности

*High and low exercise intensity found to influence brain function differently. Angelica Smith et. al, 2020*

# ПРОБЛЕМА ВЫБОРА ПОДХОДЯЩЕЙ ПРОФЕССИИ И ТРУДОУСТРОЙСТВА

## Проблема

*Среди людей с ментальной инвалидностью не работают более 80 %. Это примерно 400 тысяч человек. Одна из причин – традиционный выбор в пользу «ремесленных» профессий, которые подходят далеко не всем и рынок, которых существенно сокращается. Колледжи, в которые могут поступить молодые люди с ментальной инвалидностью, не готовят по специальностям, позволяющим работать в индустрии Спорта. При этом в программу «Абилимпикс» входят соревнования для инструкторов по АФК. Программа соревнований не рассчитана на то, что в них могут принять участие люди с особенностями ментального развития. Уже на этапе профподготовки создается социальное неравенство.*

Национальный чемпионат «Абилимпикс». КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ по компетенции АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



## Решение

- ❖ Индустрия спорта должна рассматриваться, как отрасль, в которой люди с особенностями ментального развития могут успешно реализовывать себя. Это может быть трудоустройство на «защищенных» рабочих местах (например, помощник тренера в группе по АФК) или на открытом рынке (например, несложная работа по администрированию или подготовке тренировочного пространства с фитнес-клубах)
- ❖ Обучение должно учитывать когнитивные особенности: основной акцент на практические навыки. Такое обучение целесообразно проводить не в колледже, а непосредственно на будущем рабочем месте.

# ПРОБЛЕМЫ ВОВЛЕЧЕННОСТИ ЛЮДЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ В ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

В России проживает ~ **600 тысяч** детей и молодых людей с ментальной инвалидностью. Спортивная реабилитация давно доказала свою эффективность для них. Однако процент тех, кто занимается спортом в этой группе населения **в 3 раза ниже**, чем в среднем по России и составляет **менее 15 %**.

## ОСНОВНЫЕ БАРЬЕРЫ

- ❖ **Мало секций**, недостаточно свободных мест для всех желающих. До секций сложно добираться, а людям с МО часто требуется сопровождение для дальних поездок, что еще больше усложняет логистику
- ❖ **Неэффективные методики**. Часто выбираются популярные игровые виды спорта, со сложными правилами, непонятными людям с МО или предлагаются обычные занятия по АФК, без дополнительной адаптации для людей с МО
- ❖ В тех центрах, где занятия организуются на высоком уровне (с учетом особенностей выбора вида спорта, инвентаря, наполняемости групп, инструментов визуализации и мотивации) занятия становятся очень **дорогими**
- ❖ **Слабая мотивация** самих адаптивных спортсменов: занятия для них должны включать специальную систему мотивации и вовлекать родителей. Не многие этим занимаются.
- ❖ Нет **системы долгосрочного развития**. В основном предлагаются занятия для детей и занятия для начинающих не имеющие системного характера.



За последние 3-4 года в области развития АФК и спорта для людей с МО произошли существенные положительные изменения: открыты новые секции, предлагаются более профессиональные программы, идет подготовка специалистов.

**Адаптивное тхэквондо предлагает одно из самых эффективных и комплексных решение, что подтверждают цифры. За 5 лет количество спортсменов выросло с 6 до 730.**

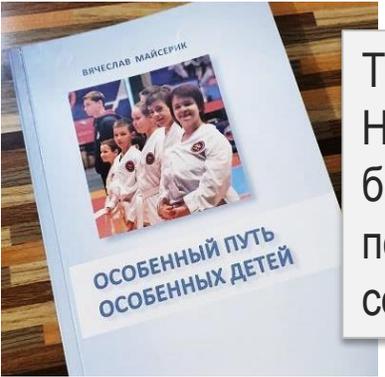
# УНИКАЛЬНОСТЬ АДАПТИВНОГО ТХЭКВОНДО, КАК СРЕДСТВА ПРИВЛЕЧЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ ЛЮДЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

## Инклюзия



Адаптивное тхэквондо (ГТФ) развивается внутри федерации, что гарантирует поддержку руководства, привлечение высококвалифицированными тренерами, возможность для спортсменов участвовать в общих соревнованиях, получать спортивные разряды, участвовать в инклюзивных тренировках и сборах. Это важно как для развития социальных навыков, так и для планомерного развития адаптивных спортсменов. Это – не «секция во дворе», это – серьезные занятия с соблюдением требований качества и системным подходом.

## Партнерская программа



Тхэквондо является одним из самых эффективных способов реабилитации людей с ментальной инвалидностью. Но для достижения запланированного результата необходима система, объединяющая философию и практику боевых искусств с современными медицинскими и психологическими подходами к реабилитации. У нас есть постоянные партнеры, помогающие в разработке методологии и оценке влияния занятий на развитие физических, социальных и коммуникативных навыков спортсменов.

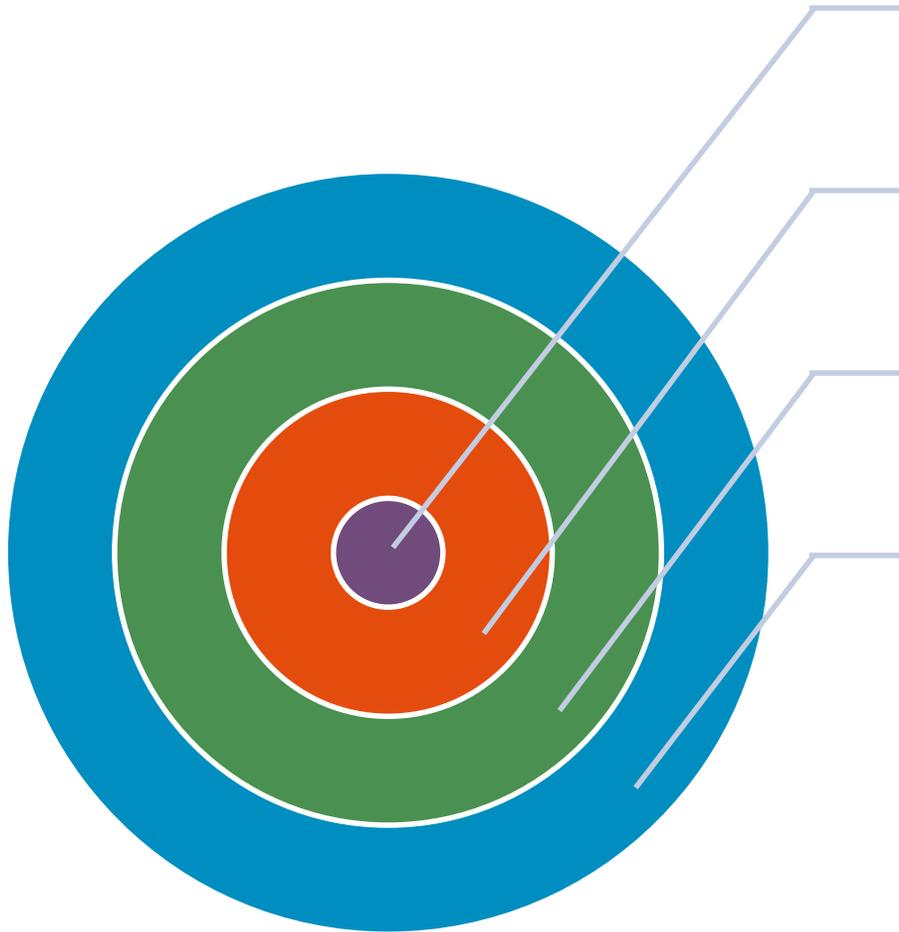
## Система, обеспечивающая развитие



Путь адаптивного спортсмена в Федерации выстраивается по тем же принципам, что и у обычного. Адаптивные спортсмены проходят через аттестации, соревнования, спортивные сборы. Приводя ребенка к нам родители знают, что он может заниматься до взрослого возраста, при этом постоянно развиваясь и совершенствуясь. Каждый год мы предлагаем новые программы, учитывающие потребности тех, кто уже достиг определенного уровня.

## ЦЕЛЬ ПРОЕКТА И СПОСОБЫ ЕЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Обеспечить получение знаний и практического опыта участниками проекта, необходимых для дальнейшей работы помощниками тренера и расширения потенциала их социальной инклюзии



Акцент на формировании практических навыков, отработка их во время стажировки на будущем рабочем месте. Регулярный мониторинг и закрепление того, что плохо получается

Составление индивидуальных маршрутов и мониторинг достижения целей, поставленных в них

Развитие социальных и лидерских качеств, в том числе, через инклюзию и институт сверстникового наставничества

Получение трудовых и социальных навыков во время практической работы в мастерской

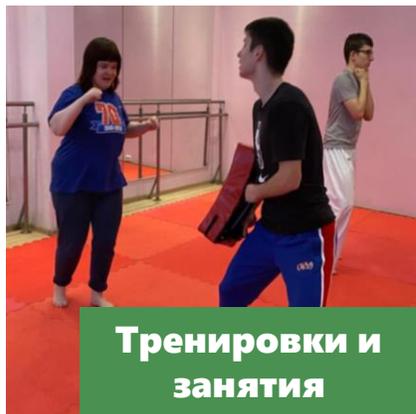
# ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА

## Стартовые требования



- Минимум зеленый пояс по тхэквондо
- Навыки участия в групповых занятиях и тренировках
- Опыт участия в соревнованиях по тхэквондо

## Обучение и стажировка



**Тренировки и занятия**



**Мастерская и стажировки**



**Сборы и соревнования**



**Сверстниковое наставничество**

## Аттестация и тестирование



## Профиль выпускника



- Минимум синий пояс по тхэквондо
- Навыки и знания, перечисленные на слайде 14

## После обучения

- Работа помощником тренера
- Работа в мастерской
- Работа по смежным специальностям

*Мы планируем обеспечить работой минимум половину (5 человек) выпускников первого потока. Мы понимаем, что возможно не все выпускники будут готовы сразу приступить к работе. Для них откроются группы дневной занятости а также места для прохождения дальнейшей стажировки*

# ИНСТРУМЕНТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЖИДАЕМЫЕ НАВЫКИ

## Физическая подготовка, техника тхэквондо

## Знание теории и коммуникативные навыки

## Социальные навыки

### ТЕСТЫ

- Аттестация на пояс - уровень не ниже синего пояса
- Нормативы ГТО (версия ЛИН) – минимум бронзовый значок

- Теоретическая часть аттестации
- Тест на правила соревнований по АТ
- Тест на правила проведения тренировки

- Специальный тест по социальным навыкам
- Тест на правила техники безопасности
- Тест по принципам ЗОЖ

### НАВЫКИ

- ✓ Правильно выполняет удары, хъенги и элементы спецтехники
- ✓ Может составить и провести разминку
- ✓ Может выступать тандем-мастером на соревнованиях по адаптивному тхэквондо
- ✓ Может провести несложную эстафету или игру
- ✓ Умеет работать со специальным инвентарем и готовить зал к тренировке
- ✓ Может помогать спортсменам на тренировки

- ✓ Может судить соревнования по адаптивному тхэквондо и объяснить порядок выставления баллов
- ✓ Может составить визуальное расписание тренировки
- ✓ Знает как правильно делать подсказки на тренировках
- ✓ Знает требования аттестационных зачетов до зеленого пояса
- ✓ Может объяснить как правильно выполнять несложные упражнения
- ✓ Может объяснить простые правила игры или эстафеты
- ✓ Может самостоятельно подготовить простой учебный материал
- ✓ Поддерживает простой диалог

- ✓ Может помогать тренеру следить за дисциплиной в группе
- ✓ Знает этикет тхэквондо
- ✓ Понимает и выполняет базовые правила гигиены и поведения на рабочем месте
- ✓ Может самостоятельно в составе группы ездить на сборы и соревнования
- ✓ Понимает время и необходимость выполнения заданий к определенному времени
- ✓ Понимает принципы сбалансированного питания
- ✓ Выполняет требования техники безопасности

# ПРИМЕРЫ УЧЕБНЫХ МАТЕРИАЛОВ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ УЧЕНИКИ В МАСТЕРСКОЙ



## Визуальное расписание

Тренировочный план по тхэквондо на декабрь

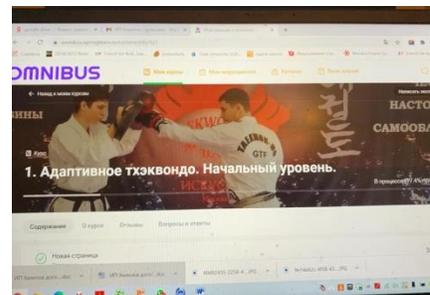
пн	7	14	21	28	
вт	[Иллюстрации тренировок]				
ср	2	9	16	23	30
чт	[Иллюстрации тренировок]				
пт	4		25		
сб	5		19	26	
вс	6		20		

	Базовый	Удары	Хватки	Заминки
1	[Иллюстрация]	[Иллюстрация]	[Иллюстрация]	[Иллюстрация]
2	[Иллюстрация]	[Иллюстрация]	[Иллюстрация]	[Иллюстрация]
3	[Иллюстрация]	[Иллюстрация]	[Иллюстрация]	[Иллюстрация]
4	[Иллюстрация]	[Иллюстрация]	[Иллюстрация]	[Иллюстрация]
5	[Иллюстрация]	[Иллюстрация]	[Иллюстрация]	[Иллюстрация]

## Адаптированная аттестация

Тип	Название	Картинка	QR-код
Стойки и позы	Иппи сонг / Локкодрин / Саджон сонг	[Картинка]	[QR-код]
Техника рук	Ан джумок чурин / Наджуко / Чаллюк ман / Ан чаллюк ман (по анун сонг)	[Картинка]	[QR-код]
Счетка ног	Ан чанг из саджон сонг на 4 счета / Упур аперас	[Картинка]	[QR-код]
Техника ног	Мах задних нога / Из саджон сонг	[Картинка]	[QR-код]
Техника спарринга	Двайтэ рудан и ан чанг дальних нога	[Картинка]	[QR-код]
Разбивание	Ан чанг / джактх	[Картинка]	[QR-код]
Теория		Тхэ / Кюон / До	

## Видео курс



## Социальные истории

Я постараюсь внимательно слушать задания и отвечать на вопросы тренера.

Если я все сделаю правильно, я получу **белый пояс** и сертификат в конце аттестации.

Тренер повяжет мне белый пояс на талию.



**Соревнования** – важное событие для спортсмена. На них спортсмены показывают, чему они научились на тренировках.



На тренировках по адаптивному тхэквондо активно применяется прикладной анализ поведения (ПАП или АВА), включая инструменты визуализации. Во время стажировки ученики школы будут, в том числе, принимать участие в подготовке таких материалов, которые им самим хорошо известны. При их изготовлении дополнительно повышается уровень компьютерной грамотности.

# ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ В МАСТЕРСКОЙ

## Проектное управление

- Каждое задание реализуется как проект и проходит полный цикл: идея - дизайн - макет - тестирование - доработка - производство
- Мониторинг сроков и качества выполнения
- Работа в мини группах над частью проекта. Соединение отдельных частей на общей встрече команды

## Работа в инклюзивной команде

- Составление инклюзивных команд, в которых вместе с учениками работает профессиональный дизайнер и другие участники команды
- Обсуждение заданий и результатов, распределение ролей, работа в команде

## Выполнение заданий под заказ и новые идеи

- Изготавливаются визуальные пособия по уже существующему дизайну по заказам из регионов
- Создаются новые учебные материалы. Ученики Школы участвуют в обсуждении того, как эти материалы могут применяться на тренировках и занятиях

## Тестирование собственной продукции

- Тестирование визуальных пособий на тренировках, во время прохождения стажировки
- Ученики школы будут представлять визуальные пособия на семинарах для тренеров. Мы также планируем делать рекламную стойку с пособиями мастерской на всех турнирах, которые проводит Федерация ГТФ России

# ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ КОММУНИКАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ



# СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ ВЫБОРА СПЕЦИАЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ТЮТОРА

Ограничения на работу людей с ментальной инвалидностью в области педагогики, что накладывает ограничения на полную занятость и дальнейшее развитие карьеры. Входные требования по физическим навыкам и минимальным коммуникативным навыкам, необходимым для освоения программы и последующей работы



Традиционная для спорта открытая и позитивная атмосфера на рабочем месте. Естественная инклюзия: занятия идут в тех же залах, где занимаются обычные спортсмены, совместные поездки, обучение в школе обычных подростков. Быстрое развитие адаптивного тхэквондо гарантирует спрос на выпускников. Можно работать неполный рабочий день, по гибкому графику.