

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«БРАТСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ  
ДЕТЕЙ»



ПРОЕКТ  
«СПОРТИВНЫЙ БРАТСК»

Составители:

Заведующий отделением  
социально-психологической реабилитации

Н.В.Цыганкова

Инструктор по адаптивной физической  
культуре

А.А.Фаткулина

Братск



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«БРАТСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ  
ДЕТЕЙ»

Рассмотрено:  
на заседании МО

Согласовано:  
зам. директора по РВР  
Половцева М.В.

Утверждено:  
Директор ОГБУСО БДДИ  
Н.В.Карнаухова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

ПРОЕКТ  
«СПОРТИВНЫЙ БРАТСК»

Составители:

Заведующий отделением

социально-психологической реабилитации

Н.В.Цыганкова

Инструктор по адаптивной физической культуре

А.А.Фаткулина

Братск – 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОЕКТА	4
ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА	5
СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОЕКТА	6
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	12

## ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Наименование проекта:	Спортивный Братск
Организация:	«Братский детский дом интернат для умственно отсталых детей»
Разработчик проекта:	Фаткулина Анна Александровна - инструктор по адаптивной физической культуре

**Тип проекта:** информационно – исследовательский

**Продолжительность проекта:** краткосрочный

**Срок реализации:** 6 месяцев

**Участники проекта:** ПСУ, тренера, инструктор по адаптивной АФК

**Итоговый продукт проекта:** создание буклета «Виды спорта города Братска»

**Цель проекта:** ознакомить получателей социальных услуг с видами спорта города Братска.

**Задачи проекта:**

1. знакомство с разными видами спорта;
2. обогащение знаниями в области физической культуры и спорта;
3. расширение кругозора в вопросах спортивной жизни Братска;
4. развитие положительной мотивации к занятиям спортом, здоровому образу жизни;
5. формирование интереса к определенному виду спорта;
6. Развивать стремление псу, сохранять и укреплять своё физическое здоровье.

**Актуальность проекта:** здоровье человека зависит от многих факторов и один из них – физическое развитие.

**Цели исследования:** расширить кругозор; воспитывать чувство патриотизма, интерес к спорту; узнать новые виды спорта; пробудить желание исследовать, анализировать, самостоятельно делать выводы

### **Гипотеза исследования:**

Если с раннего детства приучать ребенка к спорту, то в дальнейшей жизни он будет иметь крепкий иммунитет хорошее здоровье.

### **Методы исследования:**

- поиск информации;
- отбор информации;
- систематизация собственного опыта;

## **ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

**Этап 1.** Постановка проблемы и задач исследовательской работы.

**Гипотеза:** Я предполагаю, что знание об особенностях различных видов спорта помогут нам полюбить спорт.

**Задачи исследования:** Изучить фотоматериалы, литературу о различных видах спорта, посетить спортивные секции города Братска, беседа с тренерами,

**Этап 2.** Организация исследования.

1.Сбор информации, анализ, систематизация материала и информации о видах спорта

2.изготовление буклета с видами спорта города Братска.

**Этап 3.** Презентация результатов проекта и предоставления итогового продукта.

Спорт! Какое маленькое, но очень важное в жизни человека слово. Наша жизнь немыслима без спорта. Каждый черпает в спорте что-то своё. Для одних это красочное зрелище, как спектакль. Для других – укрепление здоровья. Третьи избирают спорт своей профессией. Для школьников спорт – это здоровье, физическая закалка, выносливость, отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе и своих силах.

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. К сожалению, в наше

время многие ребята почти всё свободное время проводят у компьютера или в игровых залах. Я задумалась: «Почему ребята не очень хотят заниматься спортом? Может они мало знают, что даёт нам спорт?» Почти каждый ребенок, хочет заниматься каким либо спортом, а так же это мечта многих родителей. Понятно, что цели и задачи при этом у всех разные. Кто-то ставит во главу воспитание профессионала, штурмующего вершины в спорте высших достижений, большинство же – просто стремятся стать здоровым, дисциплинированным и волевым человеком. Понятно, что каждый и каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоровым и сильным. Итак, решено: надо заниматься спортом! Но каким именно? Все родители желающие приобщить детей к спорту правило, руководствуются своими представлениями о том, что может для ребенка быть полезным и подходящим. А еще – собственным вкусом. Но здесь далеко не так все просто. О существовании некоторых нюансов в каждом из видов спорта взрослые подчас просто не подозревают, и выбор правильного направления может стать настоящей проблемой. Но в любом случае первое, с чем обычно определяются родители - вид спорта. А чтобы точнее определиться, необходимо больше знать о различных видах спорта.

## СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОЕКТА

**Художественная гимнастика** — это вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения без предметов или с предметами (ленты, скакалки, обручи, булавы, мячи). В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи) или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповом упражнении.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение

должно быть не менее 1 минуты 15 секунд и не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) – олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

### **Особенности занятиями художественной гимнастикой**

Первые шаги в художественной гимнастике желательно начинать в 3-5 лет, т.к организм ребенка в этом возрасте гораздо более восприимчив к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Главные качества гимнаста - это сила воли, выносливость и пластика. Как правило, уже в 14-16 лет многим спортсменам приходится расставаться с гимнастикой или переходить в спортивный балет. Лишь немногие гимнастки продолжают спортивную карьеру до 20-22 лет. Если сравнивать художественную гимнастику со спортивной гимнастикой, то художественная — более безопасный и доступный вид спорта.

**Футбол.** Самый популярный и самый востребованный вид спорта в широких родительских массах. Не мудрено – доступность к занятиям и пониманию этой игры весьма велика. Однако существует и сугубо практическая сторона целесообразности занятий футболом.

Спортивные методисты отмечают, что футбол, особенно в раннем детстве, лучше, чем какой-либо другой вид развивает координацию и точность движений, хорошо формирует моторику ребенка – причем это касается не только мальчиков, но и девочек. Эксперименты, проводившиеся в общеобразовательных школах, убедительно доказали положительное влияние футбола на физическое воспитание детей.

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём.

Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих

собственных ворот. Хотя есть различные позиции на поле, эти позиции не обязательны. Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами. Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

### **Хоккей**

История хоккея с шайбой является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль, хотя более свежие исследования указывают на первенство Кингстона

**Состав команды.** На матч обычно приходят 20—25 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры. Во время проведения овертаймов на площадке присутствует по пять игроков (вратарь и четыре полевых).

### **Дзюдо**

Борьба – замечательный вид спорта с точки зрения воспитания настоящей стойкости и силы духа. Тренеры по борьбе отмечают, что, в отличие от того же футбола, где для высоких достижений необходимо быть «Богом поцелованным», занятия борьбой не требуют особого таланта. Нужен характер. И, если он будет, то парень будет бороться.

Однако бежать сломя голову отдавать ребенка в секцию борьбы не стоит. Этот спорт не терпит спешки, и 6–8 лет – точно не тот возраст, когда «пора начинать».

### **Баскетбол**

Баскетбол для детей — достаточно сложный вид спорта, требующий выносливости, хорошей координации, владения техникой игры и умения мыслить

аналитически. Именно поэтому профессиональные тренеры рекомендуют отдавать ребенка на баскетбол не с самого раннего детства, а с 8-9 лет.

Физическое развитие ребенка не менее важно, чем умственное. Занятия баскетболом – отличный способ привить любовь к спорту, здоровому образу жизни. Более того, этот вид спорта не так распространен, например, как футбол, а для детей, чаще всего, важна оригинальность и возможность выделиться среди сверстников.

Польза баскетбола для здоровья детей заключается в развитии выносливости, скорости реакции и гибкости.

### **Волейбол**

Обычно набор в волейбольные группы и для мальчиков, и для девочек идет с 10-11 лет. Если вы слегка опоздали и ваш ребенок достиг возраста 12-14 лет — не беда: смело ведите его в секцию.

Но желательно до того пройти через занятия гимнастикой, плаванием, футболом, легкой атлетикой или другими видами спорта, чтобы прийти в волейбольную секцию уже физически развитым. Ведь довольно часто юным волейболистам не хватает базовой функциональной подготовки.

А тренеры охотнее работают с мальчиками и девочками, у которых уже на первых порах развита координация, выносливость и другие качества начинающего спортсмена.

### **Прыжки на батуте**

Сегодня этот спорт достаточно популярен. Батут центры есть, пожалуй, в каждом большом и маленьком городе. Но при этом не стоит путать олимпийские прыжки на батуте с обычным развлечением. Для того, чтобы у родителей сложилось определенное понимание, что такое спортивные прыжки, расскажем о существующих дисциплинах этого вида спорта:

Индивидуальные прыжки. Гимнаст выполняет упражнения, которые состоят из десяти элементов. При этом очередность упражнений определяет сам спортсмен.

Акробатическая дорожка. Быстрые и ритмичные прыжки выполняются на акробатической дорожке длиной в 25 метров. Упражнения делаются с ног на руки и обратно. На выполнение одного подхода уходит около 6 секунд.

Синхронные прыжки. Выполняются парой спортсменов, которые одновременно делают акробатические элементы. Программа выступлений включает обязательное и произвольное упражнения.

Двойной минитрамп. Спортсмен делает наскок на снаряд, выполняет на нем определенный элемент и использует еще один элемент во время приземления на мат.

### **Пауэрлифтинг**

Пауэрлифтинг — это силовой вид спорта, который включает в себя три упражнения: подъём штанги в приседе, жим лёжа и становую тягу. Иначе его называют силовым троеборьем.

Цель спортсмена — взять максимальный вес в каждом упражнении и суммировать результаты. Получившееся число — это главный показатель, который анализирует пауэрлифтер. Он также учитывается на соревнованиях.

Пауэрлифтинг не стоит путать с тяжёлой атлетикой и бодибилдингом. У них разные цели, тренировочные программы и методики. Это максимально лояльный вид спорта: заниматься им могут люди в возрасте от 12 до 80 лет. Однако перед тренировками необходимо пройти медицинское обследование и выявить противопоказания, чтобы избежать травм.

**Лыжный спорт** — это совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи. Включает в себя гонки на лыжах на различные дистанции, на них. Нагрузки на первых порах не большие — по несколько часов в неделю.

### **Плавание**

Плавание является одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире. Его история как спортивной дисциплины началась со второй половины 19-го века. С тех пор плавание постоянно совершенствовалось и модернизировалось по всем направлениям.

В секции берут детей с пяти лет, но при этом страховка ребенку для занятий прыжками на батуте является обязательным требованием тренеров и

### **Заключение**

Видов спорта – огромное количество. Мы затронули лишь малую часть того огромного и увлекательного мира. Главное в любом виде спорта – привычка. Если вы привыкнете к ежедневной пробежке, или к игре в волейбол, хотя бы раз неделю, у вас не будет возникать к ним отвращения, навеваемого обычной ленью. Не воспринимайте спорт как тяжелую необходимость, тратьте на него в меру времени и получите огромные дивиденды в размере здоровья, спокойствия, хорошей фигуры и крепкого сна. Пусть не будут страшны никакие стрессы, и жизнь приносит только удовольствие.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Медицинская энциклопедия для всей семьи [Текст]: в схемах и таблицах / пер. Б. Богомоллов, Ю. Гусев, Г. Мартынова [и др.]. - Москва : АСТ : Астрель, 2009. - 605 с. : ил.
2. Скляр, Б. В. Образ жизни и здоровье [Текст] / Б. В. Скляр. - Ульяновск: Дом печати, 2009.
3. Скляр, Б. В. Пути здоровья [Текст] / Б. В. Скляр. - Ульяновск: Дом печати, 2009.
4. Липовецкий Б. М.. Занимайтесь спортом!!! М., 1985
5. Хаас Элсон М., М.Д. Будь здоров 365 дней в году! Надёжные способы укрепления иммунитета; Как остаться здоровым в течение всего года [Текст] / Э. М. Хаас, М. Д. ; перс. англ. И. Лебедевой. – Москва.