



01 марта 2019 года

Г. Находка

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель совета

НГСОО «СК «Дельфин»

\_\_\_\_\_ О.М. Терехин

## ПРОГРАММА «КОНЬКАМ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ. 2 ЭТАП»

### Краткое описание:

Главная цель программы – создание условий для укрепления здоровья через занятия ледовыми видами спорта для детей и школьников в Находкинском городском округе. Особое внимание в проекте уделено группам детей с ОВЗ и детям-сиротам, так как каток - это еще и отличное место для социальной адаптации и интеграции, причем для обеих сторон - здоровых детей и инвалидов. Каток не является муниципальной или иной государственной собственностью, и с декабря 2018 года передан по договору пожертвования имущества НГСОО "Спортивный клуб "Дельфин". Зимний спорт для детей – гарантия крепкого здоровья во взрослой жизни и идеальный вариант физической активности. Доказано, что катание на коньках развивает ловкость и равновесие, укрепляет мышцы ног, улучшает обмен веществ, повышает иммунитет и активизирует кровообращение. Конечно, заниматься спортом нужно круглый год, но крытые катки с искусственным льдом позволяют тренироваться и зимой, и летом. А если заниматься на свежем воздухе, тренировки вдвойне полезны: повышается иммунитет, организм насыщается кислородом, отступают простудные заболевания, исчезают другие проблемы со здоровьем. Как и любой вид спорта, катание закаляет не только организм, но и характер. Уметь каждый раз вставать после падения и продолжать движение снова – качество, которое наверняка пригодится любому человеку, и маленькому, и большому. Зимой 2018-19 Находка была на грани эпидемии ОРВИ и пневмонии, были даже зафиксированы смертельные случаи. В целом по Приморскому краю был частично приостановлен учебный процесс в 38 классах в 19 школах и 59 группах в 42 садиках Артема, Владивостока, Находки, Партизанска, Дальнегорска, Арсеньева и Лесозаводска, а также в Шкотовском, Лазовском, Ольгинском и Кавалеровском районах. При этом дети, занимающиеся при клубе в секциях хоккея и фигурного катания, спокойно преодолели этот период, что является наглядным доказательством пользы занятий на льду. В рамках проекта планируется проведение еженедельных занятий на коньках на льду катка "Дельфин" для детей из Екатерининского детского дома-интерната для умственно

отсталых детей (150 детей- участников) и Коррекционной школы – интерната для детей - сирот города Находки (200 детей-участников), а так же для, как минимум, 400 воспитанников детских садов и школ. Занятия будут проводиться в формате урока физкультуры продолжительностью 1-1,5 часа в зависимости от возраста занимающихся и температуры воздуха, с обязательным проведением вводных теоретических занятий по технике безопасности на льду. Данный формат уже опробован нами в предыдущие годы, когда клуб организовывал подобные занятия. В 2019 году, видя заинтересованность детских заведений в возобновление таких занятий и поддержку власти, нами принято решение возобновить проект и расширить его масштабы. Занятия будут проводиться на протяжении всего периода наличия льда, с октября по май, согласно утвержденному графику. Проведение занятий будет возложено на тренеров, прошедших дополнительное обучение методикам адаптивной физкультуры.

**Срок реализации программы:** 1 октября 2019 года – 31 мая 2020 года.

### **Обоснование социальной значимости программы**

Население Находкинского городского округа составляет чуть более 150000 человек. Из них, по данным Общества инвалидов города, 425 - это дети-инвалиды, и около 7500- взрослые люди с ограниченными возможностями здоровья. По состоянию на 31 декабря 2018 года в детских садах воспитывались 8375 малышей, а в школах города училось 16626 школьников. В век технического прогресса ежедневная физическая активность детей уже не та, что была лет 20 назад. Многие мальчишки и девчонки гораздо больше времени проводят с гаджетами в руках, чем бегая и прыгая. Но именно от того, насколько ребенок подвижен и энергичен, зависит психологическое и физическое развитие, а также здоровье в целом. Сидячий образ жизни непременно ведет к проблемам и патологиям. Поддерживать организм в порядке помогает спорт. Занятия физкультурой восполняют ежедневную потребность в движениях. Особенно это относится к младшему поколению — спорт влияет на детей исключительно благотворно. Тренированный человек легче противостоит пагубному воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, а в городе Находка это острая проблема, созданная деятельностью угольных терминалов. По статистике, почти 80% часто болеющих детей и подростков не занимаются спортом и периодически не посещают уроки физкультуры. Благодаря регулярным занятиям спортом можно предупредить развитие гипертонии, атеросклероза, сахарного диабета, остеохондроза, артроза. Для юного поколения это вдвойне актуально, так как сегодня многие болезни молодеют — дети подвержены патологиям, которые долгие годы считались исключительно «взрослыми». Во время занятий спортом вырабатываются природные антидепрессанты — эндорфины, так называемые «гормоны радости». По мнению медиков, спорт — это хорошая профилактика детских и подростковых суицидов. Общаясь с руководителями детских учреждений и представителями властных структур, мы видим, что данный проект будет очень востребован в нашем городском округе. На сегодняшний день достигнуты договоренности с Екатеринбургским детским домом о проведении занятий с 2 группами по 25 детей еженедельно, с Коррекционной школой-

интернатом о проведении занятий для с 4-5 группами по 20 детей еженедельно, с Обществом инвалидов города Находки о проведении занятий как минимум с 20 детьми еженедельно. Детские сады (№19 и №36) и школы (№4, №9 и № 23, расположенные в непосредственной близости к катку, готовы с нового учебного года целенаправленно проводить уроки физкультуры на льду для учеников младших и средних классов.

### **Цели и задачи программы**

Расширить для детей с ОВЗ и детей-сирот возможности социальной адаптации и интеграции через общение со своими сверстниками из обычной жизни, укрепить здоровье и иммунитет, создать благоприятный эмоциональный фон для целевых групп программы через возможность круглогодично на постоянной основе заниматься ледовыми видами спорта в Находкинском городском округе.

### **Целевая группа программы:**

Люди с ограниченными возможностями здоровья (350 человек), дети и подростки (400 человек)

### **Руководитель программы:**

**Терёхин Олег Михайлович**, исполнительный директор. Общее руководство программой, контроль за подготовкой и проведением занятий.

Специальность: спортивный менеджер

Профессиональная переподготовка. Образовательная организация дополнительного профессионального образования "Международная академия экспертизы и оценки"

После института несколько лет работал в сфере рекламы. Выпуски спортивных новостей на городском "Радио Находка". С 2003 года жизнь связана со спортом, как взрослым, так и детским. В 2003-2008 годах - менеджер футбольного клуба "Океан". Все вопросы, связанные с лицензированием клуба, заявочной кампанией, взаимодействия со СМИ, производство предматчевых программ и буклетов, комментирование игр на местном ТВ. Серебряный и бронзовый призер Первенства России по футболу в зоне "Восток" Второго дивизиона, как менеджер ФК "Океан". Работа по организации детской футбольной школы "Океан" и помощь в проведении детских турниров. С первого дня строительства катка "Дельфин" в 2009 году являюсь руководителем данного проекта. Опыт работы с поставщиками материалов и подбором команды исполнителей. Координация действий при проведении работ на катке. Поиск тренеров и создание на базе катка секций хоккея и фигурного катания. Большой опыт в организации спортивных и культурно-массовых событий. Организация и проведение на катке благотворительных матчей, доходы от которых были переданы инвалиду первой группы Наталье Ребровой. Проведение мастер-классов для юных хоккеистов, в которых участвовали Сергей Гимаев, Александр Селиванов и игроки основного состава ХК "Адмирал". Организация бесплатных занятий на катке для воспитанников Екатерининского детского дома-

интерната для умственно отсталых детей (100 детей - участников) и Коррекционной школы – интерната для детей - сирот города Находки . Организация бесплатных уроков физкультуры для детских садов и школ. Руководство в проведении взрослого чемпионата города по хоккею. Обеспечение проведения матчей Юношеской хоккейной лиги Приморского края. Взаимодействие с органами власти и контролирующими организациями по всем вопросам, касающимся деятельности клуба. В 2018 году по представлению Департамента физической культуры и спорта Приморского края наш спортивный клуб внесен в Федеральный реестр "Всероссийская книга почета".

#### **Команда программы:**

**Цой Алексей Васильевич**, тренер-инструктор. Подготовка и проведение занятий на льду

Специальность: Профессиональная деятельность в сфере физической культуры и спорта высших достижений

Факультет дополнительного образования Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».

Имеет опыт проведения занятий на льду для детей с ОВЗ и школьников с 2017 года. Закончил дистанционные курсы повышения квалификации по программе «Современные подходы и технологии применения адаптивной физической культуры в работе с детьми дошкольного возраста».

**Терёхин Никита Олегович**, тренер-инструктор. Подготовка и проведение занятий на льду.

Специальность: Педагогика и методика преподавания физической культуры в условиях реализации ФГОС»

Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «ПромСтройГаз».

Имеет опыт проведения занятий на льду для детей с ОВЗ и школьников с 2016 года. Закончил дистанционные курсы повышения квалификации по программе «Современные подходы и технологии применения адаптивной физической культуры в работе с детьми дошкольного возраста».

**Резник Юрий Петрович**, рефмеханик. Обслуживание холодильной установки.

Специальность: Механик холодильно-компрессорных машин и установок

Тираспольский техникум пищевой промышленности

С первого дня работы системы заморозки льда на катке "Дельфин" является реф.механиком на данном спортивном объекте.

**Бойков Дмитрий Нигметянович**, ремонтник плоскостных спортивных сооружений. Подготовка льда к занятиям.

Образование среднее профессиональное

С момента начала строительства катка "Дельфин" является главным инженером. Сегодня является не только ремонтником, но и главным специалистом по обслуживанию спецтехники на катке, обучению персонала катка рабочим и специальным навыкам.

**Захаров Максим Игоревич**, ремонтник плоскостных спортивных сооружений.  
Подготовка льда к занятиям.

Образование среднее профессиональное.

### Календарный план реализации программы

Месяц	Деятельность (мероприятие)
Май-август 2019	<b>Проведение подготовительных мероприятий в рамках реализации проекта:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- мероприятия по подготовке инфраструктуры катка к проведению занятий (текущий ремонт, замена тента)</li><li>- прохождение тренерами клуба курсов повышения квалификации для работы с детьми с ОВЗ</li><li>- закупка экипировки и коньков, необходимых для проведения занятий</li><li>- закупка инструментов и расходных материалов, необходимых для заточки и ремонта коньков</li><li>- закупка материалов и изготовление приспособлений (поддержек) для начинающих</li></ul>
Сентябрь 2019	<ul style="list-style-type: none"><li>- Заливка льда на катке</li><li>- Согласование с руководителями детских садов и школ плана-графика занятий детских групп, утверждение плана-графика</li></ul>
Октябрь 2019-май 2020	<ul style="list-style-type: none"><li>- Подготовка льда к проведению занятий</li><li>- Заточка и, при необходимости, ремонт коньков для занятий</li><li>- Проведение занятий с детскими группами согласно плану-графику</li></ul>
Май-июнь 2020	<ul style="list-style-type: none"><li>- Проведение «Веселых стартов на льду» для всех групп участников проекта, вручение памятных дипломов и значков.</li><li>- Подведение итогов деятельности в рамках проекта</li></ul>

## География программы

Находкинский городской округ и Партизанский муниципальный район

### Ожидаемые количественные и качественные результаты реализации программы

Количество детей-инвалидов, принявших участие в занятиях на льду: **100**

Количество детей-сирот, принявших участие в занятиях на льду: **200**

Количество воспитанников детских садов и школ, принявших участие в занятиях на льду: **400**

Главным качественным итогом программы станет укрепление физического здоровья и иммунитета детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-сирот, повышения степени их социализации и коммуникации, улучшение эмоционального настроения всех участников проекта. Укрепление здоровья детей и школьников, приходящих заниматься на катке. Привитие им потребности в постоянных занятиях физической культурой и спортом.

Данный проект, в случае его реализации, станет стабильно многолетним. Сегодня у катка есть возможность предоставлять лёд для занятий в первой половине дня, так как тренировочный процесс у юных хоккеистов и фигуристов начинается после учебы. Еще одним из видов взаимодействия с данными социальными группами мы рассматриваем приглашение детей на матчи Юношеской хоккейной лиги, проводимые на катке. Это может прибавить детям дополнительных положительных эмоций, пробудить в них интерес к спорту. Программа проведения уроков на льду для воспитанников детских садов и школ должна значительно расширяться, в этом заинтересованы многие, в том числе руководство Приморского края и Находкинского городского округа. Занятиями на катке можно компенсировать отсутствие возможности заниматься зимними видами спорта в городе, так как погодные условия не позволяют ни сделать лыжню, ни поддержать лед на уличных катках. А занятия на зимнем воздухе на коньках имеют очень благоприятное влияние на укрепление иммунитета и являются отличной анаэробной нагрузкой, уступая лишь занятиям в бассейне. Привлечь все учебные заведения города на уроки физкультуры на льду - еще одна задача в дальнейшем развитии проекта. В этом вопросе достигнуто взаимопонимание с Администрацией Находкинского городского округа и руководителями школ и детских садов. Требуется решение организационных вопросов, в первую очередь, транспортных. Сегодня клуб проводит большую работу по реконструкции и модернизации оборудования ледового поля. Летом 2019 года будет произведен капитальный ремонт системы айс-матов, будет установлен солнцезащитный экран, и, при поддержке Администрации Находкинского городского округа, произведена замена тентовой ткани на крыше катка. Все эти мероприятия позволят сделать занятия на катке более комфортными и менее зависящими от погодных условий. А, значит, можно будет в итоге раздвинуть временные рамки программы, проводя занятия даже в летнее время. Все эти вопросы уже сегодня обсуждаются с нашими партнерами, которым небезразлично

укрепление здоровья подрастающего поколения и развитие ледовых видов спорта в городе.

### **Как будут проходить занятия**

Занятия будут построены по принципу урока физкультуры на основе «Программы обучения навыкам катания на коньках для воспитанников детских садов и учащихся младших классов», принятой за основу при проведении занятий с воспитанниками детских садов и школ, проводимых тренерами СК «Дельфин». Программа включает в себя следующие разделы:

#### **Основы знаний**

В содержательном плане первый раздел программы «Основы знаний» предусматривает ознакомление учащихся с курсом «Ледовые коньки. Обучение простому катанию на коньках», с историей развития конькобежного спорта, с правилами техники безопасности.

#### **Специальные или подводящие упражнения**

Специальные или подводящие упражнения являются средствами обучения. Они подразделяются на упражнения, выполняемые без коньков, на коньках на полу и упражнения, выполняемые на коньках на льду.

Специальные (подводящие) упражнения содержат отдельные элементы техники бега и воздействуют, в основном, на мышцы ног и спины. Эти упражнения особенно ценны для начинающих. Выполняя их, занимающиеся осваивают рабочую позу – посадку, совершенствуют равновесие и координацию движений.

#### **Техника падений**

Цель раздела – научить учащихся избегать падений, делать их менее опасными.

#### **Виды торможений**

Обучение технике торможений проводится сразу же после того, как учащиеся научились более или менее уверенно держаться на коньках на льду. Цель раздела – научить учащихся выполнять торможения различными способами.

#### **Техника бега по прямой**

Разучив отдельные элементы техники, надо перейти к освоению техники бега по прямой в целом. Во время обучения упражнениям необходимо следить за тем, чтобы ученики всё время сохраняли правильную посадку, находясь в свободном скольжении, расслабляли свободную ногу, а, начиная отталкивание, ставили конёк свободной ноги рядом с коньком толчковой ноги.

#### **Техника бега по повороту**

Цель раздела – обучение учащихся технике бега по повороту.

#### **Упражнения простого катания на коньках**

Целью данного раздела является ознакомление учащихся с элементами техники, укрепление соответствующих групп мышц, развитие равновесия и координации.

В результате освоения курса программы все участники занятий должны достигнуть хорошего уровня развития физической культуры и уверенно овладеть техникой катания на коньках.

Планируется привлечение к занятиям тренера по фигурному катанию, чтобы добавить в процесс обучения артистизма и грации, что будет интересно девочкам. Заключительным этапом станет проведение «Веселых стартов на льду» для каждой группы занимающихся. Всем участникам проекта будут вручены памятные значки и дипломы участника с логотипами СК «Дельфин» и программы «Конькам все возрасты покорны».

**Информационная поддержка программы:**

Официальный сайт администрации Находкинского городского округа

Газета «Находкинский рабочий»

Газета «РИО Панорама»

Интернет-приложение "Мамы Находки"