

ПАРАЛИМПИЙСКИЙ УРОК

для учащихся средних классов общеобразовательной школы

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



OLYMPIC SPORTS AND DISCIPLINES
ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА И ДИСЦИПЛИНЫ



Freestyle skiing
Фристайл



Nordic combined
Лыжное двоеборье



Alpine skiing
Горные лыжи



Crosscountry skiing
Лыжные гонки



Snowboard
Сноуборд



Ski Jumping
Прыжки на лыжах с трамплина



Crosscountry skiing
Лыжные гонки



Ice sledge hockey
Следж-хоккей на льду



Figure skating
Фигурное катание



Speed skating
Скоростной бег на коньках



Short track
Шорт-трек



Alpine skiing
Горные лыжи



Skeleton
Скелетон



Bobsleigh
Бобслей



Ice-Hockey
Хоккей на льду



Wheelchair curling
Керлинг на колясках



Luge
Санный спорт



Biathlon
Биатлон



Curling
Керлинг



Biathlon
Биатлон

PARALYMPIC SPORTS
ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

ПАРАЛИМПИЙСКИЙ УРОК

для учащихся средних классов общеобразовательной школы

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Содержание

Введение.....	6
Глоссарий	7
Содержание и методика проведения урока.....	8
Выбор даты проведения урока.....	9
Специфика употребления терминов и выражений.....	10
Как провести паралимпийский урок, если Вы не педагог?.....	12
Структура урока	14
Контактная информация	33

Библиотека «Сочи 2014»

Оргкомитет XXII Олимпийских зимних игр
и XI Паралимпийских зимних игр
2014 года в городе Сочи

Москва, 2012



ДМИТРИЙ ЧЕРНЫШЕНКО

ПРЕЗИДЕНТ ОРГКОМИТЕТА
«СОЧИ 2014»

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Олимпийские и Паралимпийские зимние игры 2014 года в Сочи уже стали мощнейшим стимулом развития страны по целому ряду направлений – от возрождения добровольческого движения до приобщения молодежи к спорту, от изменения отношения общества к людям с инвалидностью до повышения экологической грамотности населения. Все это станет уникальным нематериальным наследием, которое оставят нашей стране Игры в Сочи.

Одной из важнейших составляющих этого наследия является уникальная система образования «Сочи 2014», разработанная организаторами первых в истории России зимних Игр. Так, впервые олимпийское и паралимпийское образование будет вестись на системной основе, реализовываться и на популярном, и на академическом, и на профессиональном уровнях во всех регионах нашей страны. Десятки тысяч олимпийских и паралимпийских уроков, в которых приняли участие сотни тысяч школьников и студентов, уже прошли по всей стране. Участие в их проведении приняли не только преподаватели школ и вузов, но и известные деятели спорта, культуры, политики, а также волонтеры «Сочи 2014». С 2013 года, когда в Сочи завершится строительство учебного комплекса Российского международного олимпийского университета (РМОУ), обучение в нем смогут начать и те, кто хотел бы связать свою профессиональную деятельность с управлением спортивной индустрией. РМОУ – уникальная площадка не только для России, но и для всего мира. Обучение здесь будет вестись по программам аспирантуры, магистратуры, послевузовского второго высшего образования (аналог MBA и Executive MBA), а также программам дополнительного профессионального образования. Преподавать в университете будут известные бизнес-лидеры мировой индустрии спорта, зарубежные и отечественные менеджеры-практики, выдающиеся спортсмены-олимпийцы.

Для того, чтобы вы смогли провести олимпийские и паралимпийские уроки и «прививки», спортивно-образовательные игры или даже фестивали в своем городе, Оргкомитет «Сочи 2014» разработал широкий круг методических пособий, которые я рад представить вашему вниманию. Уверен, с их помощью все вместе мы сможем не только широко распространить олимпийские и паралимпийские ценности, привить любовь к спорту, но и вызвать живой интерес к такой перспективной профессии, как спортивный менеджер, представители которой очень нужны нашей стране. Ведь в ближайшие десять лет России предстоит принять целый ряд элитных соревнований: от Формулы-1 до чемпионата мира по футболу ФИФА.

ВВЕДЕНИЕ

XXII Олимпийские зимние игры пройдут в городе Сочи с 7 по 23 февраля 2014 года. В них примет участие 5500 спортсменов и членов команд из более 80 стран, состоятся соревнования в 7 видах спорта, будет разыграно 98 комплектов наград. Вслед за ними, с 7 по 16 марта 2014 года пройдут XI Паралимпийские зимние игры. В 5 паралимпийских видах спорта спортсмены из 45 стран мира разыграют 72 комплекта наград.

Паралимпийские игры в нашей стране будут проводиться впервые. Их подготовке уделяется особое внимание: создается безбарьерная среда, а все объекты Игр будут доступны для людей с инвалидностью. Пример организации безбарьерной среды в Сочи станет катализатором позитивных изменений в других регионах России. Но самое важное наследие Паралимпийских игр – это изменение отношения российского общества к людям с инвалидностью и их интеграция в социальную, культурную и спортивную жизнь страны.

В рамках подготовки к Паралимпийским играм Оргкомитет «Сочи 2014» разработал Комплексную программу по повышению уровня осведомленности населения России о Паралимпийских играх и паралимпийских ценностях. Одним из элементов программы паралимпийского образования стали паралимпийские уроки для школьников.

Перед Вами методическое пособие для проведения паралимпийского урока в школах для учащихся средних классов. С его помощью Вы можете провести урок, посвященный Паралимпийским играм и Паралимпийскому движению, адаптированный для восприятия школьников 11-15 лет. Цель урока – сформировать у учащихся базовые знания о Паралимпийских играх, безбарьерной среде, взаимодействию с людьми, имеющими инвалидность, а также способствовать развитию интереса для дальнейшего самостоятельного изучения темы.

ГЛОССАРИЙ

Доступная или безбарьерная среда – возможность людей с инвалидностью участвовать в общественной, производственной, культурной и спортивной сферах жизни страны, получать достойное образование и квалифицированную работу, вести полноценную и насыщенную жизнь.

Базовый модуль «Паралимпийского урока» – документ, содержащий наиболее полную информацию о Паралимпийских играх, истории, философии, ценностях и символах Паралимпийского движения, а также паралимпийских видах спорта. На основе Базового модуля разрабатывается ряд методических пособий по проведению просветительских мероприятий для различных целевых аудиторий.

Комплексная программа по повышению уровня осведомленности населения России о Паралимпийских играх и паралимпийских ценностях – программа, призванная сформировать в России безбарьерное информационное пространство и повысить уровень знаний россиян о Паралимпийском движении. В рамках программы по всей России проходят образовательные, спортивные и культурные мероприятия.

Послы «Сочи 2014» – известные спортсмены, деятели культуры, искусства и шоу-бизнеса, которые являются лицами Игр и активно участвуют в продвижении олимпийских и паралимпийских ценностей и здорового образа жизни по всей стране. Среди Послов «Сочи 2014» – Александр Овечкин, Наталья Водянова, Евгений Плющенко, Татьяна Навка, Светлана Хоркина, Иван Скобрев, Юрий Башмет и многие другие.

«Свой чемпион» – межрегиональный проект Оргкомитета «Сочи 2014», цель которого – продвижение Паралимпийской сборной России и честное отношение спортсменов с инвалидностью, проживающих в различных регионах страны.



СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Материал, приведенный в данном методическом пособии, позволяет Вам полностью провести паралимпийский урок. Он построен таким образом, что Вы можете самостоятельно увеличивать или сокращать части, которые считаете необходимым осветить. При подготовке урока Вы также можете использовать материалы Базового модуля, визуальное сопровождение (фотографии и видео), а также привлечь для его проведения Послов «Сочи 2014», спортсменов-паралимпийцев, представителей региональной и городской администрации. Данное пособие предполагает, что урок могут проводить, в том числе, лица без педагогического образования.

Тип урока:

Комбинированный, предполагает сочетание различных форм и образовательных технологий. Представленные методические рекомендации позволяют творчески использовать их в педагогической практике с учетом особенностей класса, интересов школьников и уровня предварительной подготовки учеников.

Возрастная аудитория:

Школьники 5–9 классов.

Цель урока:

Ознакомление школьников с Паралимпийскими играми их историей, а также особенностями подготовки Игр в Сочи; рассказ о безбарьерной среде, людях с инвалидностью, паралимпийских ценностях, видах спорта и выдающихся спортсменах-паралимпийцах.

Оборудование:

Интерактивная доска либо экран, мультимедийный проектор, 2 повязки на глаза для проведения интерактивного моделирования.

ВЫБОР ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Паралимпийский урок можно провести в любое удобное время или приурочить к следующим датам:

1 сентября – День знаний

29 августа-9 сентября 2012 – Паралимпийские летние игры в Лондоне

24 октября 2012 – 500 дней до Паралимпийских зимних игр в Сочи

3 декабря – Международный день инвалидов

Первая неделя декабря – Всероссийская декада инвалидов

7 марта 2013 – 1 год до Паралимпийских игр в Сочи

28 февраля-7 марта 2014 – Эстафета Паралимпийского Огня «Сочи 2014»

7 марта-16 марта 2014 – Паралимпийские зимние игры в Сочи.

СПЕЦИФИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ТЕРМИНОВ И ВЫРАЖЕНИЙ

Содержание паралимпийского урока

предполагает рассказ о людях с инвалидностью. На настоящий момент данная тема еще не является широко обсуждаемой в российском обществе, поэтому для того, чтобы корректно говорить о данном аспекте, необходима предварительная подготовка.

Прежде всего, это касается терминов и выражений, описывающих людей

с инвалидностью: используя их, важно избегать негативной окраски и призывов к жалости. Следует помнить о том, что люди с инвалидностью стремятся жить в обществе равных возможностей и поэтому жалость, а тем более пренебрежительное отношение, могут их задеть и даже обидеть.

В приведенной ниже таблице перечислен ряд терминов и выражений, которые следует использовать применительно к людям с инвалидностью:

Неверно	Верно
Калека; больной; неполноценный спортсмен/ человек с нарушенными функциями; спортсмен/ человек с ограниченными возможностями Жертва (инвалиды, как правило, не хотят, чтобы их так воспринимали) Искалеченный, калека (эти слова создают негативный образ человека с изуродованным телом)	Человек с инвалидностью Спортсмен с инвалидностью
Полноценные/нормальные спортсмены	Спортсмены без инвалидности
Локомоторный; прикованный к инвалидной коляске	С нарушениями опорно-двигательного аппарата
Слепой; человек/спортсмен, страдающий слепотой	Инвалид по зрению; слабовидящий/незрячий Человек с инвалидностью по зрению
Врожденный дефект	Инвалид с детства
Умственно неполноценный/недоразвитый	С расстройством интеллекта
Страдает ДЦП	Имеет ДЦП
Даун	Человек с синдромом Дауна
Дефективный, увечный (эти слова обладают отрицательной коннотацией и содержат намек на физическое несовершенство) Страдающий тем или иным недугом (большинство инвалидов не считает себя страдающими)	Укажите форму инвалидности
Прикованный к инвалидному креслу (инвалидное кресло обеспечивает мобильность, а не сковывает)	Человек, пользующийся инвалидным креслом
Болезнь, недуг – если эти слова используются в качестве синонима инвалидности (многие формы инвалидности, такие как церебральный паралич или травмы позвоночника, не связаны с какой-либо болезнью или недугом)	Инвалидность
Культи	Ампутированная конечность

КАК ПРОВЕСТИ ПАРАЛИМПИЙСКИЙ УРОК, ЕСЛИ ВЫ НЕ ПЕДАГОГ?

Система олимпийского и паралимпийского образования предполагает, что уроки могут проводиться не только педагогами образовательных учреждений, но и Послами «Сочи 2014», представителями региональных и федеральных администраций, спортсменами и волонтерами.

Каждый, кто сталкивался с публичными выступлениями, знает: удержать внимание аудитории непросто. Эта задача усложняется, когда речь идет о детях, у которых навыки концентрации внимания существенно ниже, чем у взрослых.

Педагоги используют ряд приемов и методов, которые помогут Вам решить эту задачу:

- 1 **Продемонстрируйте учащимся вашу вовлеченность.**
Задайте тон, создайте настроение энтузиазма и заинтересованности в предстоящем уроке
- 2 **Используйте контакт глаз.**
Ученики должны смотреть на Вас, когда Вы говорите. Если ученики сидят группами, пусть те, кто сидит не лицом к Вам, повернут стулья и повернутся сами по Вашему сигналу
- 3 **Рассказывайте истории, особенно личные.**
Учащиеся всех возрастов любят их слушать – это очень эффективный способ привлечь внимание. Данное методическое пособие предлагает начать урок с истории паралимпийского чемпиона Алексея Ашпатова. Вы можете заменить ее историей о другом спортсмене-паралимпийце или известной Вам личности

- 4 **Оставайтесь в поле зрения учеников.**
Перемещайтесь по классу, оставаясь при этом в пределах видимости большинства учащихся
- 5 **Направляйте голос так, чтобы все ученики хорошо Вас слышали.**
Имейте в виду, что в классе могут быть так называемые «конкурирующие звуки» (шумные обогреватели или кондиционеры)
- 6 **Рассадите учеников так, чтобы всем было видно доску (экран).**
Всегда позволяйте ученикам пересаживаться так, чтобы им был обеспечен максимальный обзор. Попросите аудиторию дать Вам понять, если им не видно
- 7 **Активно используйте наглядные материалы,**
чтобы воздействовать также и на визуальное восприятие аудитории
- 8 **Сократите время, в течение которого говорите только Вы.**
Приложите все усилия к тому, чтобы увеличить количество ответов со стороны учеников. Данное пособие содержит различные варианты вопросов к аудитории; Вы также можете дополнить их по своему усмотрению

- 9 **Подавайте ученикам понятные визуальные сигналы:**
 - Поднимайте руку, чтобы показать, что надо поднять руки
 - Обведите тот визуальный материал, на котором Вы хотите сосредоточить внимание своей аудитории
 - Старайтесь поддерживать визуальный контакт со всеми: задержите взгляд на одном ученике, потом – на другом и т.д.
- 10 **Старайтесь избегать монотонности.**
Не ожидайте непрерывного внимания аудитории: в большинстве случаев Вам будет необходимо усиливать его примерно каждые 2-3 минуты. Вы можете менять позу, переходить с высокого тембра на шепот, задавать вопросы и даже пошутить
- 11 **Перед проведением урока обязательно проконсультируйтесь с педагогом, который будет оказывать Вам поддержку в классе.**
В случае затруднения не бойтесь обратиться к нему за помощью

СТРУКТУРА УРОКА

Подготовка учащимися предварительного домашнего задания

Подготовка небольшого рассказа о знакомом/друге/родственнике/известной исторической личности/книжном или кино-персонаже с инвалидностью. Ученик должен быть готов коротко рассказать о виде инвалидности, занятиях, хобби и достижениях выбранного персонажа.

Начало урока

Начните урок с предложения ученикам по очереди рассказать друг другу (или соседу по парте) подготовленное домашнее задание – рассказ о знакомом/друге/родственнике/известной исторической личности/книжном или кино-персонаже с инвалидностью.

ВСТУПЛЕНИЕ

«Ребята, теперь вы видите, что каждый из вас так или иначе знаком с людьми с инвалидностью – у кого-то есть родственники и друзья, кто-то видел их по телевизору, смотрел о них фильм или читал книгу.

Я тоже знаю историю одного человека с инвалидностью. Он спортсмен. Его зовут **Алексей Ашапатов**. Он высокий и сильный, настоящий «русский богатырь». Алексей всю жизнь профессионально занимался волейболом. В тяжелой аварии он потерял ногу. Тогда Алексею казалось, что жизнь закончилась, он почти потерял надежду. Но вскоре он решил, что пора начать новую жизнь и стал заниматься спортом: попробовал себя в легкой атлетике. Сейчас мы знаем Алексея как одного из лучших паралимпийских спортсменов страны, чемпиона и рекордсмена Паралимпийских летних игр 2008 года в Пекине. Алексей Ашапатов – наша гордость!»

«Все вы наверняка знаете, что такое **Олимпийские игры**. Олимпиада – это самое яркое спортивное событие в мире. На Олимпийских играх собираются лучшие спортсмены из многих стран. Олимпийские игры бывают летним и зимними, каждые из них проводятся раз в 4 года»

ВОПРОС:

Кто-нибудь из вас знает, что такое Паралимпийские игры?

ВАРИАНТ ОТВЕТА:

«Паралимпийские игры проводятся в том же городе, что и Олимпийские через 2 недели после их окончания. В них участвуют люди с инвалидностью. Сегодня на уроке я подробно расскажу вам о Паралимпийских играх»



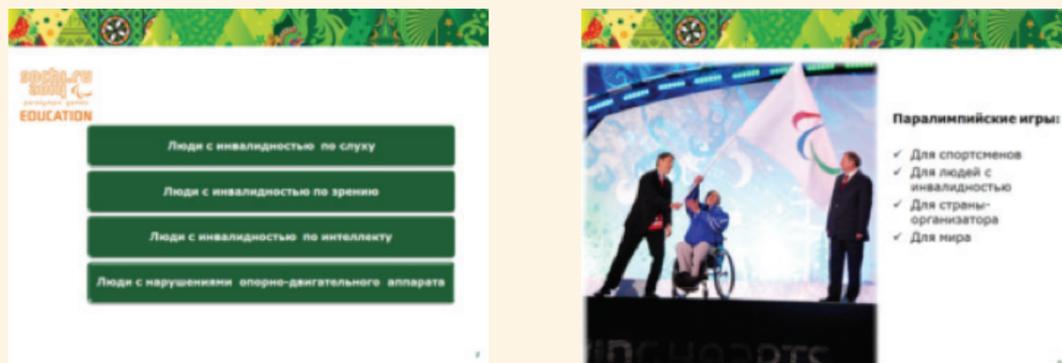
ХРОНОМЕТРАЖ: 3 МИНУТЫ

Паралимпийские игры – это самые престижные спортивные соревнования для людей с инвалидностью.

ВОПРОС: Кто такие люди инвалидностью и что такое инвалидность?

ВАРИАНТ ОТВЕТА: **Инвалидность** – это состояние человека, при котором из-за болезни, полученной травмы или от рождения ему сложнее совершать определенные действия. Некоторые из людей с инвалидностью могут передвигаться, лишь используя инвалидное кресло, а некоторые в результате болезни или несчастного случая потеряли руку или ногу. Среди людей с инвалидностью есть незрячие или слабовидящие люди.

Спортсмены-паралимпийцы – это атлеты с инвалидностью. Очень часто они показывают чудеса спортивного мастерства. Паралимпийцы – это яркий пример того, что человеческие возможности безграничны.



ХРОНОМЕТРАЖ: 1 МИНУТА

В составе термина **«паралимпийский»** есть греческое слово «пара». Оно переводится как «рядом», «параллельно». Таким образом, в самом названии термина подчеркивается равноправие Паралимпийских и Олимпийских игр.

Так, XXII Олимпийские зимние игры в Сочи пройдут с 7 по 23 февраля, а XI Паралимпийские зимние игры начнутся 7 марта и закончатся 16 марта 2014 года – то есть почти в одно и то же время, «параллельно» друг с другом.



ХРОНОМЕТРАЖ: 1 МИНУТА

ИСТОРИЯ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР

История Паралимпийских игр началась в первой половине XX века.

ВОПРОС: Знаете ли вы, какое событие, потрясшее весь мир, произошло в эти годы?

ВАРИАНТ ОТВЕТА: «Мир навсегда запомнил самую трагическую страницу в современной истории – Вторую мировую войну. В России мы называем ее Великой Отечественной войной. Многие страны тогда сражались с фашизмом за жизнь и свободу всего мира. Основатель Паралимпийских игр – **доктор Людвиг Гуттман**. Во время Второй мировой войны он занимался лечением раненых, которые не могли ходить и передвигались только в инвалидном кресле. Гуттман считал, что занятия спортом помогают быстрее справиться с травмой»

«В 1948 году в английском городке Сток-Мандевиль были проведены первые спортивные соревнования для людей с инвалидностью. Они были названы **Сток-Мандевильские игры**. Именно это событие принято считать зарождением Паралимпийских игр. **Первые Паралимпийские летние игры прошли в 1960 году в Италии, а первые зимние – в 1976 году в Швеции.**

С тех пор прошло много лет. Все больше спортсменов с инвалидностью из разных стран стали участвовать в соревнованиях. С 2001 года принято решение, что Паралимпийские игры проводятся в том же городе, что и Олимпийские. Они стартуют через две недели после окончания Олимпийских соревнований»



ХРОНОМЕТРАЖ: 1 МИНУТА

ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ЦЕННОСТИ

История Паралимпийских игр началась в первой половине XX века. У Паралимпийских игр есть свои ценности, которые лучше всего описывают характер Игр. Они имеют большое значение для всех спортсменов.

Паралимпийских ценностей четыре.

Первая ценность – «Смелость»

ВОПРОС: Приведите пример смелости из своей жизни.

ВАРИАНТ ОТВЕТА: «Смелость всегда нужна, чтобы сделать первый шаг. Вы наверняка знаете, как трудно решиться первый раз войти в холодную воду. Чтобы начать заниматься спортом, людям с инвалидностью тоже нужна смелость. Она помогает преодолевать препятствия и побеждать»

Вторая ценность – «Решимость»

ВОПРОС: Приведите пример решимости из своей жизни.

ВАРИАНТ ОТВЕТА: «Иногда очень сложно посвятить всего себя даже любимому делу. Решимость помогает спортсменам изо дня в день ходить на тренировки, преодолевать трудности и продолжать заниматься несмотря ни на что»

Третья ценность – «Вдохновение»

Ведь часто, чтобы сделать что-то, требуется особое настроение. Его и называют вдохновением.

ВОПРОС: Для чего вдохновение нужно вам?

ВАРИАНТ ОТВЕТА: «Вдохновение помогает поэтам писать стихи, художникам – писать картины, а паралимпийским спортсменам – одерживать победы»

Четвертая ценность – «Равенство»

ВОПРОС: Как вы считаете, почему равенство стало паралимпийской ценностью?

ВАРИАНТ ОТВЕТА: «Равенство – одна из основных паралимпийских ценностей, потому что паралимпийский спорт призван стирать границы и барьеры между людьми с инвалидностью и без инвалидности. Все люди разные, но у всех равные права»

The image shows four slides, each with a header 'Паралимпийские ценности' and a corresponding value:

- СМЕЛОСТЬ (COURAGE):** A Paralympic skier in a blue suit performing a jump.
- РЕШИМОСТЬ (DETERMINATION):** A Paralympic athlete in a wheelchair on a podium at the Vancouver 2010 Paralympics.
- ВДОХНОВЕНИЕ (INSPIRATION):** Three Paralympic athletes in wheelchairs celebrating on a podium.
- РАВЕНСТВО (EQUALITY):** A Paralympic athlete in a yellow and black uniform running on a track.

ХРОНОМЕТРАЖ: 4 МИНУТЫ

СИМВОЛЫ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Вы, конечно же, все видели эмблему Олимпийских игр – **пять разноцветных колец**. Каждое кольцо символизирует континент, а вместе они символизируют единство. У Паралимпийских игр тоже есть свои символы.

Паралимпийская эмблема состоит из трех полусфер красного, синего и зеленого цветов. Они называются «агитосы» – от латинского agito – «приводить в движение, двигать». Эмблема символизирует Разум, Тело и Дух.

Буквы IPC – это сокращение от International Paralympic Committee. По-русски – Международный паралимпийский комитет (МПК). Это организация, которая отвечает за проведение Паралимпийских игр во всем мире.

ВОПРОС: Как вы думаете, почему именно эти цвета используются на эмблеме?

ВАРИАНТ ОТВЕТА: Эти цвета чаще всего встречаются на национальных флагах стран мира.



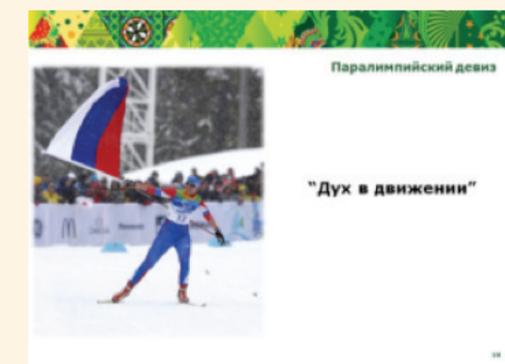
ХРОНОМЕТРАЖ: 1,5 МИНУТЫ

ПАРАЛИМПИЙСКИЙ ФЛАГ

Паралимпийский Флаг – белого цвета, на нем изображена паралимпийская эмблема. Паралимпийский девиз звучит так: **«Дух в движении»**.

ВОПРОС: А как бы вы объяснили смысл паралимпийского девиза?

ВАРИАНТ ОТВЕТА: «Он ярко и точно подчеркивает силу воли паралимпийцев, которая вдохновляет и восхищает весь мир»



ХРОНОМЕТРАЖ: 1,5 МИНУТЫ

СОЧИ – «ТЕРРИТОРИЯ ИГР»

В 2014 году в России впервые пройдут Олимпийские и Паралимпийские зимние игры. **XI Паралимпийские зимние игры пройдут с 7 по 16 марта 2014 года в городе Сочи.**

Этот город находится на юге России в Краснодарском крае на берегу Черного моря. Природа Сочи уникальна – здесь есть и «золотые» пляжи, и теплое море, и снежные вершины гор. Спортивные соревнования пройдут и в горах, и на побережье. Паралимпийские игры в Сочи – масштабное событие. В спортивную программу войдут 5 видов спорта, будет разыграно 72 комплекта медалей, а участие в них примут более 1350 спортсменов-паралимпийцев и членов команд из 45 стран мира.



ХРОНОМЕТРАЖ: ? МИНУТЫ

ТАЛИСМАНЫ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР В СОЧИ

Официальные талисманы Паралимпийских игр в Сочи – **Лучик и Снежинка**. Согласно легенде, Лучик и Снежинка – пришельцы с других планет. Они не похожи друг на друга и на людей на Земле. Но это не мешает им находить новых друзей, заниматься спортом и помогать всем желающим открыть в себе новые возможности. Вместе они олицетворяют гармонию противоположностей.



ХРОНОМЕТРАЖ: 1 МИНУТА

ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

На Паралимпийских играх в Сочи спортсмены будут соревноваться в 5 видах спорта

Горнолыжный спорт

ВОПРОС: Как вы думаете, может ли незрячий человек кататься на лыжах с горы?

ВАРИАНТ ОТВЕТА: Конечно, может. Один из видов паралимпийского спорта – горнолыжный спорт. В зависимости от вида инвалидности, для спуска с горы спортсмены используют различные приспособления: обычные лыжи и палки, монолыжи или так называемые «аутригеры» (специальные палки с небольшими лыжами на конце). Спортсмены с инвалидностью по зрению проходят трассу вместе с лидерами, которые видят трассу и препятствия на ней и направляют спортсменов по рации.

Следж-хоккей на льду

Следж-хоккей напоминает традиционный хоккей с шайбой. Отличия – в экипировке спортсменов. Во время игры они передвигаются не на коньках, а на специальных санях. Хоккеисты пользуются не одной, а двумя клюшками. С их помощью игроки могут отталкиваться ото льда, передавать шайбу друг другу и бросать по воротам.

Лыжные гонки

Соревнования проводятся на коротких и длинных дистанциях. Есть и командная эстафета: в каждую команду входят по три спортсмена с разными видами инвалидности, причем таким образом, чтобы ни одна из команд не имела особых преимуществ. Победителем становится первый спортсмен, пересекший финишную черту.

Биатлон

ВОПРОС: Знаете ли вы, что такое биатлон?

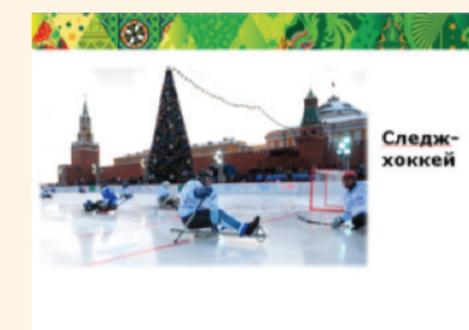
ВАРИАНТ ОТВЕТА: Биатлон – это зимний вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. Паралимпийский биатлон похож на классический олимпийский. Отличается он тем, что в обычном биатлоне спортсмены носят винтовки на спине, а в паралимпийском они получают винтовки на стрельбище и стреляют только из позиции лежа.

Керлинг на колясках

Керлинг на колясках – сложная и необычная игра. В одной команде могут играть и мужчины, и женщины. Цель игры – попасть камнем как можно ближе к центру нарисованной на льду мишени, которая называется «дом». Больше очков получает команда, чьи камни находятся ближе к центру «дома». Камень сделан из гранита.

ВОПРОС: Угадайте, сколько весит камень?

ВАРИАНТ ОТВЕТА: Камень для керлинга весит около 20 кг!



НОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Недавно в программу Паралимпийских игр в Сочи была включена новая дисциплина – **пара-сноуборд**. На Играх в Сочи медали в этой дисциплине будут разыграны впервые в истории Паралимпийского движения.

Зародился пара-сноуборд в Канаде, где в 2008 году и состоялся первый Кубок мира. Пара-сноуборд отличается от классического олимпийского сноуборда оборудованием и правилами. Например, в рамках соревнований по пара-сноуборду у «доски» есть специальный механизм, который во время посадки разворачивает спортсмена лицом вперед и поднимает сиденье.

В пара-сноуборде проводятся два вида одиночных соревнований: **слинг-шот** и **сноуборд-кросс** (гонки с элементами фри-стайла)



ХРОНОМЕТРАЖ: 4 МИНУТЫ (?)

ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ РОССИЙСКОЙ СБОРНОЙ

В России много спортсменов-паралимпийцев, которыми гордится вся страна. Они завоевывают медали на Паралимпийских играх и международных соревнованиях для людей с инвалидностью. Так, на последних Паралимпийских зимних играх 2010 года в Ванкувере сборная России завоевала 38 медалей и заняла почетное первое место в неофициальном командном зачете.

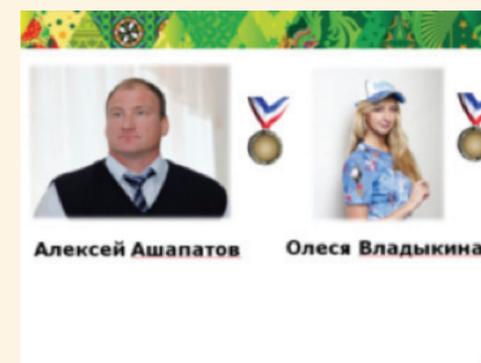


Наши чемпионы в зимних видах спорта:

- **Ирек Зарипов** – четырехкратный паралимпийский чемпион по лыжным гонкам и биатлону
- **Мария Иовлева** – двукратная паралимпийская чемпионка по биатлону
- **Кирилл Михайлов** – трехкратный паралимпийский чемпион по лыжным гонкам и биатлону
- **Анна Бурмистрова** – трехкратная паралимпийская чемпионка по лыжным гонкам и биатлону
- **Михалина Лысова** – паралимпийская чемпионка по лыжным гонкам

В летних видах спорта у нашей сборной тоже есть прославленные спортсмены, паралимпийские чемпионы и рекордсмены, например Алексей Ашапатов и Олеся Владыкина.

Паралимпийцы Олеся Владыкина и Ирек Зарипов получили почетные титулы Послов «Сочи 2014». Это значит, что теперь они представляют Игры «Сочи 2014» на различных официальных мероприятиях.



ХРОНОМЕТРАЖ: 2 МИНУТЫ

БЕЗБАРЬЕРНАЯ СРЕДА

В жизни людей с инвалидностью встречаются препятствия – **барьеры**, которые мешают им жить полноценной и насыщенной жизнью.

Во-первых, это **физические барьеры**: отсутствие пандусов для инвалидных колясок, пороги, тяжелые двери, которые сложно открывать людям на колясках и т.д.

Другой вид барьеров **связан с получением информации**. Так, люди с инвалидностью по зрению не могут читать книги или пользоваться Интернетом.

И, наконец, третий вид барьеров – **стереотипы (предубеждения)** со стороны общества. Очень часто окружающие жалеют или даже боятся людей, имеющих инвалидность. Этого ни в коем случае не нужно делать: люди с инвалидностью такие же люди, как и все мы.

**ХРОНОМЕТРАЖ:** 1,5 МИНУТЫ

Чтобы преодолеть барьеры, создают особые условия. Их называют **безбарьерной средой**. В нее входят специальные приспособления (пандусы, подъемники, лифты, светофоры, маркированные особым образом дорожные плитки, и т.д.).

ВОПРОС: Как вы думаете, кому еще, кроме людей с инвалидностью, может быть полезна безбарьерная среда?

ВАРИАНТ ОТВЕТА: Безбарьерная среда необходима многим людям в обществе. Мамы с колясками и маленькими детьми, пожилые люди, даже любой из вас, пересев на велосипед или встав на роликовые коньки, будет нуждаться в комфортном и обустроенном пространстве на улице, в магазинах, поликлиниках, кинотеатрах и т.д. Таким образом, безбарьерная среда позволяет всем людям свободно пользоваться окружающим пространством.

**ХРОНОМЕТРАЖ:** 1,5 МИНУТЫ

Этим и ценны Паралимпийские игры в Сочи. Ведь это не только спортивное событие: сейчас там создается безбарьерная среда. На Играх «Сочи 2014» будет комфортно всем – и спортсменам с инвалидностью, и зрителям, и гостям. Пример Сочи будет использоваться в других городах России и позволит построить безбарьерную среду по всей стране.

**ХРОНОМЕТРАЖ:** 1 МИНУТА

КАРТА ДОСТУПНОСТИ

Вы тоже можете помочь людям с инвалидностью и внести свой вклад в создание безбарьерной среды.

Сейчас для этого готовится специальный сайт, сочетающий в себе новостной портал о Паралимпийском движении и спорте, а также интерактивную карту безбарьерных объектов в городах России, в том числе, предназначенных для занятий паралимпийскими видами спорта – «Карта доступности». Его адрес: kartadostupnosti.rf или kartadostupnosti.ru. Сайт будет запущен 24 октября 2012 года – ровно за 500 дней до начала Паралимпийских игр.

В проекте может принять участие каждый житель страны, отправив на портал информацию о доступном объекте. Посетители сайта смогут размещать описание и фотографии приспособленных для удобства людей с инвалидностью зданий и улиц. На этой карте будут собраны все объекты безбарьерной среды в России.

ВОПРОС: Ребята, вы знаете, где у вас в городе есть объекты безбарьерной среды (например, пандусы, тротуарные плитки и т.д.)?

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ: До 24 октября 2012 года вы можете отправить адрес, фотографии и описание этих объектов на электронную почту karta@sochi2014.com и они обязательно окажутся на Карте доступности!

После 24 октября 2012 года вы можете зарегистрироваться на сайте Карты доступности выложить на сайт информацию и фотографии известных вам объектов безбарьерной среды.



ХРОНОМЕТРАЖ: 2 МИНУТЫ

ЭТИКА ОТНОШЕНИЯ К ЛЮДЯМ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Теперь, когда вы узнали о Паралимпийских играх, вы видите, что среди людей с инвалидностью есть настоящие герои и рекордсмены. И никто из них не требует к себе особого отношения – они хотят общаться на равных. Никогда не называйте человека с инвалидностью «калейкой», «больным», «неполноценным». Эти слова обижают его и, к тому же, не соответствуют действительности. Правильно говорить – «человек с инвалидностью» или «спортсмен с инвалидностью».



ХРОНОМЕТРАЖ: 1,5 МИНУТЫ



ХРОНОМЕТРАЖ: 0,5 МИНУТЫ

ЗАВЕРШЕНИЕ УРОКА

ПОДВЕДИТЕ ИТОГ: «Паралимпийские игры – это важное спортивное и общественное событие. Паралимпийские игры 2014 года в Сочи станут не только праздником спорта, но и помогут создать новое общество – открытое и доступное для людей с инвалидностью и всего общества в целом»
И предложите ученикам активность для закрепления пройденного материала.

Игра для закрепления материала

ВЕДУЩИЙ: Один из видов паралимпийского спорта – горнолыжный спорт. Спортсмены с инвалидностью по зрению проходят трассу вместе с лидерами, которые видят трассу и препятствия на ней и направляют спортсменов по рации. Давайте проверим, сможете ли вы пройти трассу, ориентируясь на подсказки вашего товарища?

Одному из учеников завязывают глаза: он будет выступать в роли спортсмена. В это время за его спиной, на свободной площадке в произвольном порядке становятся 3-4 ученика – они изображают «препятствия». Среди учеников также выбирается «лидер» – он будет направлять спортсмена.

ВЕДУЩИЙ (объясняет лидеру):

При помощи команд «вправо – влево», «вперед – назад» ты должен помочь пройти трассу спортсмену с завязанными глазами. Посмотрим, удастся ли нам сделать то, что удастся каждому паралимпийскому спортсмену при спуске с горы?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

«Сегодня вы много узнали о Паралимпийских играх и видах спорта, и даже попробовали себя в роли спортсменов-паралимпийцев. Вы научились основам этики общения с людьми с инвалидностью и усвоили основные правила корректного отношения к ним»

ВОПРОС: Что самое любопытное вы узнали сегодня?

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ УРОКА: 40 МИНУТ

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

За дополнительной информацией
Вы можете обращаться по адресу:

Оргкомитет «Сочи 2014»
119017, г. Москва
Ул. Большая Ордынка, д.40, стр.3,
Департамент образования

Телефон: +7 (495) 984 20 14
E-mail: edu@sochi2014.com