

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социального
обслуживания населения «Центр социальной реабилитации инвалидов
и детей-инвалидов Невского района Санкт-Петербурга»
(СПБ ГБУСОН «ЦСРИДИ Невского района»)**

Принята на заседании
Методического совета
Дата « 8 » декабря 2025 г.
Протокол № 58

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 45 от « 09 » декабря 2025 г.
Директор СПБ ГБУСОН-
«ЦСРИДИ Невского р-на»
Л.Н. Цветкова



Дополнительная общеразвивающая программа

«Футбол 4 на 4 для лиц с интеллектуальными нарушениями»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 18 до 60 лет

Срок реализации программы: 1 год

Авторы-составители:

Потыкевич Евгения Вячеславовна,

заведующий отделением

адаптивной физической культуры

инвалидов трудоспособного возраста

Андреев Иван Алексеевич,

инструктор по физической культуре

**Санкт-Петербург
2025 г.**

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Актуальность	3
1.3. Отличительные особенности программы	4
1.4. Целевая группа	4
1.5. Цель и задачи программы	4
1.6. Ожидаемые результаты	4
1.7. Особенности проведения занятий	5
2. Содержание программы	5
2.1. Учебный план	5
2.2. Содержание учебного плана	6
2.3. Календарный учебный график	7
2.4. Формы, методы, приемы обучения и оценочные материалы	7
3. Учебно-методический план занятий	11
Список литературы	16

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Физкультурно-спортивная. Оздоровительно-коррекционная направленность с элементами адаптивной физической культуры, реализуемая в спортивном зале для лиц с интеллектуальными нарушениями.

1.2. Актуальность

2.1. Актуальность программы

Медико-социальная значимость:

В современных условиях проблема заболеваний интеллектуального характера приобретает особую актуальность в связи с:

Рост заболеваемости: увеличение числа получателей социальных услуг с интеллектуальными нарушениями.

Социально-демографические факторы: старение населения, рост числа хронических заболеваний.

Качество жизни: значительное снижение функциональных возможностей пациентов и их социальной адаптации.

Научно-практическая значимость:

Инновационность подхода заключается в использовании спортивной игры «футбол 4 на 4» как эффективного метода восстановления, основанного на:

Уникальных свойствах занятий: коррекция мышечного тонуса, восстановление координации, восстановление пластичности и амплитуды движений

Комплексном воздействии: разучивание и закрепление двигательных навыков

Индивидуальном подходе: к каждому получателю социальных услуг с учетом особенностей заболевания

Социально-экономическое обоснование

Практическая значимость программы определяется следующими факторами:

Снижение инвалидизации населения за счет своевременной реабилитации

Восстановление трудоспособности пациентов

Улучшение качества жизни и социальной адаптации

Профилактика осложнений и прогрессирования заболеваний

Потребность в программе

Социальная востребованность программы обусловлена:

Растущим спросом на реабилитационные услуги

Недостаточной обеспеченностью населения качественными реабилитационными программами

Необходимостью создания доступной среды для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Важность профилактического направления в работе с получателями социальных услуг

Перспективы развития

Инновационные аспекты программы включают:

Интегративный подход к реабилитации

Использование современных методик в адаптивном спорте

Индивидуальный план восстановительных мероприятий

Таким образом, актуальность данной программы обусловлена растущей потребностью в эффективных методах реабилитации лиц с интеллектуальными нарушениями, а также необходимостью создания комплексной системы восстановительных мероприятий с использованием уникальных свойств адаптивного спорта.

1.3. Отличительные особенности программы

Использование адаптивного спорта для разучивания и закрепления двигательных функций

Индивидуальный подход к дозированию нагрузки

Сочетание общеукрепляющих и специальных упражнений

Регулярный мониторинг состояния занимающихся

1.4. Целевая группа

В реализации программы принимают участие получатели социальных услуг, проходящие курс реабилитации в СПб ГБУСОН «ЦСРИИДИ Невского района».

Нозологическая группа: лица с интеллектуальными нарушениями, лица, имеющие степени тяжести – легкая степень (F-70), средняя степень (F-71).

Имеющие:

Возраст: 18-60 лет

Группа здоровья: III-IV

Уровень подготовки: любой

Медицинские показания: отсутствие противопоказаний к занятиям

1.5. Цель и задачи программы

Цель: организация спортивной подготовки получателей услуг с интеллектуальными нарушениями, создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки занимающихся.

Задачи

1. Адаптация к жизни в обществе
2. Образовательные: освоение техники выполнения упражнений
3. Коррекционные: улучшение мышечного тонуса и координации движений
4. Оздоровительные: укрепление сердечно-сосудистой системы
5. Развивающие: повышение общей выносливости и ловкости
6. Воспитательные: формирование навыков самоконтроля и саморегуляции

1.6. Ожидаемые результаты

Физические: улучшение мышечного тонуса, увеличение объема движений

Функциональные: нормализация работы сердечно-сосудистой системы

Психологические: повышение уверенности в себе, снижение тревожности
 Социальные: улучшение качества жизни, расширение социальных контактов
 Когнитивные: улучшение концентрации внимания и памяти

1.7. Особенности проведения занятий

Структура занятий:

Продолжительность: 45-60 минут;

Частота: 2-3 раза в неделю;

Основные требования/условия проведения занятий

- Обязательное медицинское сопровождение в рамках социальной услуги «Систематическое наблюдение за получателем социальных услуг в целях выявления отклонений в состоянии его здоровья»;
- Индивидуальный подход к каждому участнику, с учетом текущего заболевания, что позволяет учитывать уникальные потребности, возможности и контексты жизни каждого человека. Это способствует более эффективному достижению поставленных целей;
- Постепенное увеличение нагрузки с учетом принципа динамичности, что позволяет давать всё более трудные задания по мере выполнения предыдущих, в нарастании объёма и интенсивности нагрузок;
- Регулярный контроль состояния для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. Осуществляется перед выполнением двигательного задания и после него путём измерения частоты пульса, а также визуальных наблюдений;
- После каждого занятия проводится анализ эффективности упражнений (оценка результатов), выявление возможных проблем и определение путей их решения;
- В программе спортивной игры «футбол 4 на 4» важно учитывать пол, возраст, компенсаторные резервы, вид и давность основной патологии, сопутствующие заболевания, получаемую базовую терапию и другие методы реабилитационного воздействия при оценке нагрузок;
- Применение избыточной нагрузки может не только снизить терапевтический эффект, но и привести к срыву компенсаторно-приспособительных механизмов.

Методические указания:

- Обеспечить комфортную среду для занимающихся;
- Контролировать темп и ритм выполнения упражнений;
- Учитывать индивидуальные особенности каждого занимающегося;
- Регулярно корректировать программу в зависимости от прогресса.

Противопоказания к занятиям: острые воспалительные процессы, обострение хронических заболеваний, сердечно-сосудистые патологии, индивидуальная непереносимость.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретический блок	10	10	-	Тестирование
1.1.	Основы понимания важности адаптивного спорта	2	2		Беседа

1.2.	Свойства адаптивного спорта	2	2		Опрос
1.3.	Анатомо – физиологические основы	2	2		Беседа
1.4.	Методы самоконтроля	2	2		Практическое задание
1.5.	Профилактика травм	2	2		Беседа
2	Практический блок	180	10	170	Текущий контроль
2.1.	Адаптационный период	30	2	28	Наблюдение
2.2.	Базовые упражнения	60	4	56	Выполнение упражнений
2.3.	Специальные упражнения	60	4	56	Практические задания
2.4.	Совершенствование навыков	30		30	Практические задания
3	Контрольный блок	4		4	Итоговый контроль
Итого		210	20	190	

2.2. Содержание учебного плана

Месяц 1-3 (Адаптационный период):

Разминка:

ОРУ в движении. ОРУ на месте

Основная часть:

1. Упражнения для нижних конечностей
2. Эстафеты
3. Разучивание специальных упражнений
4. Упражнения в парах

Простые подвижные игры с минимальной нагрузкой с элементами футбола

Заключительная часть:

Упражнения на растягивание и расслабление, ОФП

Месяц 4-6 (Развитие специфических качеств):

Разминка:

ОРУ в движении, ОРУ с инвентарем

Основная часть:

Развитие основных физических качеств по средствам базовых и специальных упражнений

Работа с инвентарем

Разучивание и закрепление двигательных навыков

Заключительная часть:

ОФП

Подвижные игры с элементами футбола

Месяц 7-9 (Закрепление специфических качеств):

Разминка:

ОРУ в движении, ОРУ на месте, ОРУ с инвентарем

Основная часть:

Силовые упражнения
 Работа с инвентарем
 Закрепление двигательных навыков
 Практика двигательных навыков

Заключительная часть:

ОФП
 Растяжка

Месяц 10-12 (Совершенствование):**Разминка:**

ОРУ в движении, ОРУ на месте

Основная часть:

Силовые упражнения
 Работа с инвентарем
 Совершенствование двигательных навыков
 Совершенствование техники

Заключительная часть:

ОФП
 Растяжка

2.3. Календарный учебный график

Месяц	Тема занятий	Количество часов	Форма занятий	Количество учебных часов	Режим занятий
1 — 2	Адаптационный период.	60	Групповая - индивидуальная	210	2 раза в неделю от 30 до 60 минут
4 — 6	Развитие физических качеств. Разучивание двигательных качеств.	60	Смешанная		
7 — 9	Закрепление двигательных качеств.	60	Групповая - индивидуальная		
10 — 12	Совершенствование.	60	Индивидуальная		

2.4. Формы, методы, приемы обучения и оценочные материалы**2.4.1. Организационно-педагогические формы работы****Основные формы организации учебного процесса:****Групповые занятия (3-4 человек):**

Малые группы для эффективной страховки
 Взаимопомощь участников
 Коллективные упражнения
 Совместные тренировки

Индивидуальные занятия:

Коррекционная работа
Работа с особыми случаями
Контроль сложных упражнений
Персональные рекомендации

Фронтальные занятия:

Общие инструктажи
Разминка группы
Заключительные упражнения
Демонстрационные занятия

2.4.2. Педагогические методы обучения**Практические методы:**

Включение гигиенической гимнастики
Включение упражнений по инициативы занимающихся
Улучшение техники
Практические демонстрации
Метод строго регламентированного упражнения

Наглядные методы:

Показ упражнений
Схемы выполнения

Словесные методы:

Объяснения техники
Устные указания
Комментарии выполнения
Беседа о технике безопасности
Инструкции по самоконтролю

2.4.3. Педагогические приемы обучения**Постепенное обучение:**

От простого к сложному
Постепенное увеличение нагрузки
Индивидуальный темп освоения
Повторение пройденного материала
Закрепление навыков

Контрольные приемы:

Самоконтроль выполнения
Взаимный контроль
Контроль инструктора
Регулярные проверки

2.4.4. Система оценки результатов**Критерии оценки:****Физическое состояние:**

Мышечный тонус
Координация движений

Выносливость

Равновесие

Практические навыки:

Техника выполнения

Самостоятельность

Безопасность

Правильность движений

Ритмичность выполнения

Психологические показатели:

Уверенность

Мотивация

Эмоциональное состояние

Адаптация

Самоконтроль

2.4.5. Система контроля и оценивания

Текущий контроль:

Наблюдение за техникой

Оценка выполнения упражнений

Самоконтроль

Ведение дневника занятий

Промежуточный контроль:

Тестирование физических показателей

Анализ динамики

Корректировка программы

Индивидуальные консультации

Оценка прогресса

Итоговый контроль:

Оценка достигнутых результатов

Составление рекомендаций

Заключительный анализ

Выдача индивидуальных рекомендаций

2.4.6. Формы фиксации результатов

Документация:

Диагностическая карта:

Отслеживание прогресса

Новые цели

Динамика развития

Индивидуальные показатели

Итоговая документация:

Протокол тестирования

Рекомендации по дальнейшим занятиям

Заключение специалиста

Индивидуальный план

Отчет о результатах

2.4.7. Методические рекомендации

Принципы обучения:

Индивидуальный подход

Систематичность

Последовательность

Доступность

Наглядность

Безопасность

Учет противопоказаний

Условия эффективности:

Регулярность занятий

Соблюдение режима

Постоянный контроль

Корректировка нагрузки

Учет индивидуальных особенностей

Создание комфортной атмосферы

Обеспечение страховки

2.4.8. Оценочные материалы**Диагностические инструменты:****Методики оценки физических способностей****1. Методика «Оценка скорости целостных двигательных действий»****Тест №1 «Бег на 60 метров»**

Выполнение: преодоление дистанции (60 метров) с низкого старта

Критерии оценки: время преодоления дистанции

Оборудование: секундомер

2. Методика «Оценка ловкости»**Тест №2 «Бег с введением мяча и оббеганием стоек»**

Выполнение: последовательное выполнение координационных упражнений с мячом в движении

Критерии: точность движений, время выполнения

Оборудование: футбольный мяч

3. Методика «Динамическое равновесие»**Тест №3 «Перемещение по команде»**

Выполнение: изменение направления движения по команде тренера с сохранением баланса

Критерии: точность траектории, скорость выполнения

Оборудование: -

Шкалы самооценки**1. Психологическая шкала «Самочувствие при нагрузке»****Параметры оценки:**

Физическое состояние (1-10 баллов)

Эмоциональный фон (1-10 баллов)

Уверенность при выполнении упражнений (1-10 баллов)

. Функциональная шкала «Самоконтроль»**Компоненты оценки:**

Сложность выполняемых упражнений
 Качество техники исполнения
 Способность к самокоррекции

Карты наблюдения

1. Карта индивидуального развития

Параметры мониторинга:

Техника выполнения упражнений
 Безопасность движений
 Самоконтроль
 Взаимодействие с группой

2. Карта техники выполнения

Критерии оценки:

Правильность движений
 Ритмичность выполнения
 Синхронность
 Точность исполнения

Порядок проведения оценки

1. Этапы оценивания

Входной контроль

Первичное тестирование
 Составление индивидуального плана

Текущий контроль

Регулярные наблюдения
 Корректировка нагрузки

2. Итоговый контроль

Анализ результатов

Сравнение с начальными показателями
 Оценка динамики

Составление рекомендаций

Дальнейшие занятия
 Домашние задания

3. Учебно-методический план занятий

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА 1-3 МЕСЯЦ		
Адаптационный период	Продолжительность:30-40 минут Разминка: ОРУ на месте. ОРУ в движении Основная часть: ○ Упражнения для нижних конечностей ○ Разучивание техники ведения мяча	Разминка ОРУ в движении: - Бег - Приставной шаг в правую, левую сторону - Бег с высоким подниманием бедра -Бег с захлестом голени -Ходьба (восстановление дыхания) ОРУ на месте: - И.П ноги вместе, руки в стороны, вращения руками 10 раз вперед, 10 раз назад

	○ Разучивание техники короткого и среднего паса ○ Разучивание техники удара с места Простые подвижные игры с минимальной нагрузкой и элементами футбола Заключительная часть: ОФП	- И.П ноги вместе руки на поясе, правая нога вперед (пружинистый выпад). И.П. ноги вместе, левая нога вперед (пружинистый выпад). И.П -И.П ноги шире плеч, руки на поясе. Наклоны к правой и левой ноге Основная часть Упражнения для нижних конечностей: - Приседания - Махи ногами - Бег с ускорением Упражнения для разучивания техники ведения мяча: -«Квадрат» Создать квадрат из четырёх конусов. Двигаться вдоль его границ, ведя мяч и меняя направление у каждого угла Упражнения для разучивания техники паса -«Снайпер» Задача занимающегося попасть мячом в цель с заданной дистанции Упражнения для разучивания удара с места -«Забей гол» попасть в ворота шириной в один шаг, с расстояния 8–10 шагов, посылая мяч низом, попасть в ворота. По мере освоения удара усложнить упражнение: сместить точку нанесения удара на 3–4 шага в сторону, в этом случае удар придётся наносить под углом к воротам. Заминка - ОФП - Тяга рук к ногам в сидячем положении - Приседания - Пресс
--	---	---

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА 4-6 МЕСЯЦ

Развитие специальных качеств	Длительность: 45-60 минут Разминка: ОРУ на месте. ОРУ в движении Основная часть: -Развитие взрывной силы ног -Закрепление техники паса и ведения -Закрепление техники удара с места -Разучивание техники удара с наката Заключительная часть: ОФП	Разминка ОРУ в движении: - Бег - Приставной шаг в правую, левую сторону - Бег с высоким подниманием бедра -Бег с захлестом голени -Ходьба (восстановление дыхания) ОРУ на месте: - И.П ноги вместе, руки в стороны, вращения руками 10 раз вперед, 10 раз назад - И.П ноги вместе руки на поясе, правая нога вперед (пружинистый выпад). И.П ноги вместе, левая нога вперед (пружинистый выпад). И.П -И.П ноги шире плеч, руки на поясе. Наклоны к правой и левой ноге.
------------------------------	---	---

	Подвижные игры с элементами футбола	Основная часть Упражнения для развития взрывной силы: -Выпрыгивания -Приседания с утяжелением Упражнения для закрепления техники паса и ведения: -Ведение мяча в паре, каждые три метра отдаем пас -«Змейка» Ведение мяча, обводя конусы, в конце отдаем пас следующему занимающемуся Упражнения для закрепления удара с места: - «Меткость» с разных позиций (указанных тренером), занимающийся должен попасть по воротам Упражнения для разучивания удара с наката • - Упражнение в парах: расстояние 10–15 шагов, в центре из стоек сооружены ворота шириной 1,5–2 шага. Партнёры поочерёдно передают мяч, применяя удары с разбега, чтобы их мяч проходил в ворота. Заминка ОФП: -приседания -выпады -отжимания Подвижная игра: • «Капитан». В игре участвуют две команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает футбольный мяч и становится в круг на отведённой ей половине площадки. По сигналу капитаны обеих команд начинают футбольные передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга.
УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА 7-9 МЕСЯЦ		
Закрепление двигательных навыков Практика двигательных навыков	Длительность: 45-60 минут Разминка: ОРУ на месте. ОРУ в движении Основная часть: -Закрепление техники паса и ведения -Закрепление техники удара с места	Разминка ОРУ в движении: - Бег - Приставной шаг в правую, левую сторону - Бег с высоким подниманием бедра -Бег с захлестом голени -Ходьба (восстановление дыхания) ОРУ на месте: - И.П ноги вместе, руки в стороны, вращения руками 10 раз вперед, 10 раз назад - И.П ноги вместе руки на поясе, правая нога вперед (пружинистый выпад). И.П

	-Закрепление техники удара с наката Заключительная часть: ОФП	ноги вместе, левая нога вперед (пружинистый выпад). И.П -И.П ноги шире плеч, руки на поясе. Наклоны к правой и левой ноге. Основная часть Упражнения для закрепления техники паса и ведения Для паса: Передача мяча внутренней стороной стопы в стену. Нужно смягчить удар внутренней стороной стопы, когда мяч возвращается. Чтобы смягчить отскок, тело должно быть открытым, а бёдра и плечи — готовыми. Затем упражнение выполняют с разной скоростью. Для ведения мяча: Поочерёдное ведение мяча правым и левым боком. Ноги при этом должны быть согнуты. Темп выполнения задает тренер. Упражнения для закрепления удара с места: Удар внутренней стороной стопы: «Точная передача» — встать с товарищем друг против друга на расстоянии 7–9 шагов, поочерёдно посылать мяч друг другу так, чтобы он мягко подкатывался к ногам партнёра. Удар внешней частью подъема: С расстояния 8–10 шагов — выполнить 20–25 ударов в стенку по неподвижному мячу с места, обращая внимание на постановку опорной ноги, положение стопы бьющей ноги и туловища. Затем сделать такое же количество ударов с разбега. Упражнения для закрепления техники удара с наката: Удары по катящемуся мячу в движении (догоняя мяч). 10-15 ударов. Удары по мячу с заданиями придать мячу определённую траекторию, послать мяч на определённое расстояние с заданной траекторией. 10-15 ударов. Заминка ОФП -Приседания -Выпады -Бег на месте 30 сек. -Отжимания -Планка 30 сек.
УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА 10-12 МЕСЯЦ		

Совершенствование двигательных навыков	Длительность: 30-45 минут • Разминка: ОФП на месте. ОФП в движении • Основная часть: - Совершенствование техники паса и ведения - Совершенствование техники удара с места - Совершенствование техники удара с наката • Заключительная часть: ○ Релаксационные техники ○ Дыхательные упражнения	Разминка ОРУ в движении: - Бег - Приставной шаг в правую, левую сторону - Бег с высоким подниманием бедра - Бег с захлестом голени - Ходьба (восстановление дыхания) ОРУ на месте: - И.П ноги вместе, руки в стороны, вращения руками 10 раз вперед, 10 раз назад - И.П ноги вместе руки на поясе, правая нога вперед (пружинистый выпад). И.П ноги вместе, левая нога вперед (пружинистый выпад). И.П - И.П ноги шире плеч, руки на поясе. Наклоны к правой и левой ноге. Основная часть Упражнения на совершенствование техники ведения и паса: Упражнения на ведение: «Восьмерка». Расположить два конуса на расстоянии 2–3 метров друг от друга. Вести мяч, описывая вокруг них восьмерку. Помогает улучшить контроль мяча при поворотах и маневрировании. Упражнение на совершенствования паса: «Короткие пасы на движение». Образовать группы по 4 игрока и встать в квадратную формацию. Одного игрока обозначить в центре квадрата, а остальным раздать мячи. Игроки вне квадрата передают мяч друг другу, стараясь делать быстрые и точные пасы. Центральный игрок двигается по квадрату, принимая пасы и отдавая их обратно. Увеличивать скорость передачи и добавлять давление для повышения сложности. Упражнения на совершенствование техники удара: Удары по выпущенному с рук мячу после его отскока. Мяч необходимо подбрасывать строго снизу-вверх, без подкручивания. Начинать движение к мячу следует в момент его отскока, чтобы успеть выполнить эффективный замах ногой. Удары по мячу, брошенному партнёром (траекторию полёта мяча нужно рассчитать таким образом, чтобы игрок успевал «выйти» навстречу мячу и нанести удар).
---	--	---

		Удары по мячу, выпущенному с рук во время бега. Удары по мячу, выпущенному с рук во время бега. Заминка ОФП -Приседания -Выпады -Бег на месте 30 сек. -Отжимания -Планка 30 сек.
--	--	---

3.1 Содержание программы

Содержание программы		
№	Уровень	Содержание
1	Подготовительный этап (10-15 минут)	- Разминка: ОРУ в движении. ОРУ на месте
2	Основной этап (25-35 минут)	- Упражнения на развитие физических качеств; - Упражнения на развитие специальных качеств; - Работа с инвентарем (конусы, мяч и др.)
3	Заключительный этап (10-15 минут)	- Упражнения на развитие физических качеств; - Подвижные игры; - Растяжка

Список литературы

1. Адаптивный спорт – С.П. Евсеев (Москва 2021)
2. Упражнения в системе спортивной подготовки – И.Г. Максименко (Москва 2022)
3. Безопасный спорт – Е.А. Гаврилова (Москва 2022)
4. Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.rsf-id.ru/> (дата обращения 02.09.2022). – Текст: электронный.