

**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 № 44-04-02 от « 09 » декабря 2025 г.
Директор СПб ГБУСОН-
«ЦСРИДИ Невского р-на»
Л.Н. Цветкова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Лечебная гимнастика на коррекцию движений»

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
Казначеев Павел Сергеевич,
инструктор по физической культуре
Разумов Алексей Владимирович,
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. Планируемые 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
3. Формы, методы, приемы обучения и оценочные материалы	7
3.1 Организационно-педагогические формы работы.....	7
3.2 Педагогические методы обучения.....	8
3.3 Педагогические приемы обучения.....	8
3.4. Система оценки результатов.....	8
3.5. Система контроля и оценивания.....	9
3.6. Формы фиксации результатов	9
3.7. Методические рекомендации	9
3.8. Оценочные материалы.....	10
4. План занятий.....	11
Список литературы.....	14

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Физкультурно-спортивная. Оздоровительно-коррекционная направленность с элементами адаптивной физической культуры, реализуемая в водной среде для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы (далее – с заболеваниями ОДА и ЦНС).

1.2. Актуальность

Медико-социальная значимость:

В современных условиях проблема заболеваний центральной нервной системы (ЦНС) и опорно-двигательного аппарата (ОДА) приобретает особую актуальность в связи с:

Рост заболеваемости: увеличение числа получателей социальных услуг с неврологическими нарушениями и патологиями опорно-двигательного аппарата

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 лечебной гимнастики как эффективного метода восстановления, основанного на:

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

Комплексном воздействии: укрепление и закрепление утраченных 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 по лечебной гимнастике

Индивидуальный план восстановительных мероприятий

Таким образом, актуальность данной программы обусловлена растущей потребностью в эффективных методах реабилитации лиц с заболеваниями ЦНС и ОДА, а также необходимостью создания комплексной системы восстановительных мероприятий с использованием уникальных свойств лечебной гимнастики.

1.3. Отличительные особенности программы

Использование гимнастики для восстановления 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 заболеваниями опорно-двигательного аппарата, лица, имеющие диагноз - рассеянный склероз, мышечная гипотония, нарушения координации движений, неврологические расстройства (инсульт и др.). 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: восстановление нарушенных функций организма и улучшение качества жизни лиц с заболеваниями ОДА и ЦНС посредством занятий лечебной гимнастикой

Задачи

Адаптация к жизни в обществе

Образовательные: освоение техники выполнения упражнений

Коррекционные: улучшение мышечного тонуса и координации движений

Оздоровительные: укрепление сердечно-сосудистой системы

Развивающие: повышение общей выносливости и гибкости

Воспитательные: формирование навыков самоконтроля и саморегуляции

1.6. Планируемые результаты

Физические: улучшение мышечного тонуса, увеличение объема движений, повышение координации

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 объема 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 лечебной гимнастикой 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 занятий лечебной гимнастикой	2	2		Беседа
1.2.	Свойства гимнастики	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:

Сушавная гимнастика

Основная часть:

Упражнения для верхних конечностей

Работа для нижних конечностей

Дыхательные упражнения

Упражнения для шейного отдела

Простые подвижные игры с минимальной нагрузкой и элементами развития моторики

Заклучительная часть:

Упражнения на растягивание и расслабление

Аутогенная тренировка

Месяц 4-6 (Развитие координации):

Разминка:

Динамическая растяжка

Специальные упражнения

Основная часть:

Пороты и наклоны головы с фиксацией положения

Упражнения стоя на неустойчивой поверхности

Игры для тренировки координации глаз и рук

Ритмичные упражнения под музыку

Заключительная часть:

Дыхательные практики

Упражнения на растягивание и расслабление

Месяц 7-9 (Укрепление мышц):

Разминка:

Активная растяжка

Подготовительные упражнения

Основная часть:

Силовые упражнения

Работа с инвентарем

Статические упражнения

Заключительная часть:

Растяжка

Аутогенные тренировки

Месяц 10-12 (Совершенствование):

Разминка:

– Комплексные движения

– Подготовительные упражнения

Основная часть:

– Интервальные тренировки

– Совершенствование техники

Заключительная часть:

– Релаксационные техники

– Дыхательные упражнения

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 координации	60	Смешанная		
7 — 9	Укрепление мышц	60	Групповая - индивидуальная		
10 — 12	Совершенствование	60	Индивидуальная		

3. Формы, методы, приемы обучения и оценочные материалы

3.1 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

3.2 Педагогические методы обучения

Практические методы:

Включение гигиенической гимнастики

Включение упражнений инициативу 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

3.3 Педагогические приемы обучения

Поэтапное 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

3.4. 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

3.5. 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

3.6. 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

3.7. 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

3.8. Оценочные материалы

Диагностические инструменты:

Методики оценки координации

1. Методика «Сохранение равновесия»

Тест №1 «Удержание равновесия»

Выполнение: Стойка на одной ноге с закрытыми глазами

Критерии оценки: время удержания, количество потерь равновесия

Оборудование: секундомер

2. Методика «Координационная серия»

Тест №2 «Комплекс согласованных движений»

Выполнение: последовательное выполнение координационных упражнений с мячом

Критерии: точность движений, синхронность, время выполнения

Оборудование: мяч

3. Методика «Динамическое равновесие»

Тест №3 «Перемещение в воде»

Выполнение: изменение направления движения с сохранением баланса

Критерии: точность траектории, скорость выполнения

Оборудование: поддерживающие средства

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)

2. 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

План занятий

УЧЕБНО - тематический ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА 1-3 МЕСЯЦ		
Адаптационный период	Продолжительность:30-40 минут Разминка: Суставная гимнастика Основная часть: ○ Упражнения для верхних конечностей ○ Работа для нижних конечностей ○ Дыхательные упражнения ○ Упражнения для шейного отдела Простые подвижные игры с минимальной нагрузкой и элементами развития моторики Заключительная часть: Упражнения на растягивание и расслабление Аутогенная тренировка	Разминка - Суставная гимнастика: - Круговые движения головой (5-6 раз) - Сгибание-разгибание рук в локтях (5-6 раз) - Круговые движения плечами (5-6 раз) - Повороты туловища (3-4 раза) Основная часть Для верхних конечностей: - Сгибание-разгибание рук - Круговые движения - подъем головы и плеч в лежачем положении Для нижних конечностей: - Приседания с опорой - Махи ногами - Ходьба с высоким подниманием коленей Различные игры на развитие моторики Заминка - Наклоны корпуса вперед назад /лево вправо

		- Тяга рук к ногам в сидячем положении -аутогенные упражнения
УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА 4-6 МЕСЯЦ		
Развитие координации	Длительность: 45-60 минут Разминка: Динамическая растяжка Специальные упражнения Основная часть: Пороты и наклоны головы с фиксацией положения Упражнения стоя на неустойчивой поверхности Игры для тренировки координации глаз и рук Ритмичные упражнения под музыку Заключительная часть: Дыхательные практики Упражнения на растягивание и расслабление	Разминка Динамическая растяжка: - Растяжка икроножных мышц - стоя у шведской лестницы, тяните носок на себя; - упражнение для тазобедренных мышц (используя шведскую лестницу как опору, выполняйте махи ногами); - Растяжка спины - в положении лежа на спине; Основная часть - пороты и наклоны головы в одном положении отперевшись на опору. - Стойка на одной ноге шведской лестницы, с закрытыми глазами; - упражнения с использованием гимнастического мяча у шведской лестницы; - Подъемы на носки с постепенным уменьшением опоры; Использование танцевальных элементов Заминка - Диафрагмальное дыхание; - Наклоны корпуса вперед назад/лево вправо; - Тяга рук к ногам в сидячем положении
УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА 7-9 МЕСЯЦ		
Укрепление мышц	Длительность: 45-60 минут Разминка: Активная растяжка Подготовительные упражнения Основная часть: Силовые упражнения Работа с инвентарем Статические упражнения Заключительная часть: Растяжка Аутогенные тренировки	Разминка - Круговые движения плечами, поднимите плечи вверх сделайте плавный круг назад затем круг вперед 3-4 повторения; - Встаньте у стены вытяните руку в сторону, прижмите ладонь к стене, поверните корпус в противоположную сторону. Задержитесь на 20 секунд 3-4 повторения на каждую Руку; - Повороты корпуса

		поворачивайте корпус влево и вправо, 3-5 повторений; - Наклонитесь вперед, руки вытянуты вперед. Задержитесь на 15-20 секунд, 3-4 повторения; - Стоя у опоры сгибайте ногу назад, захватите стопу рукой, потяните пятку к ягодицам 3-4 повторения на каждую ногу; - Круговые движения стопами вращайте стопами по часовой стрелке, затем против часовой 3-4 повторения. Основная часть - отжимание в положении лежа - сгибание лежа на полу руки к ногам - Круговые движения в плечевых суставах, в локтевых суставах. Ходьба на месте вперед-назад. - Движения "велосипед"; - Сгибание-разгибание в коленях; - Ходьба с изменением направления; - Круговые движения телом с удержанием равновесия; Заминка: - Наклоны корпуса вперед назад/лево вправо; - Тяга рук к ногам в сидячем положении; - аутогенные упражнения
УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА 10-12 МЕСЯЦ		
Совершенствование навыков	Длительность: 30-45 минут Разминка: Комплексные движения Подготовительные упражнения Основная часть: Интервальные тренировки Совершенствование техники Заключительная часть: Релаксационные техники Дыхательные упражнения	Разминка - Дыхательные упражнения: глубокий вдох-выдох, 4-6 повторений; - Круговые движения головой (5-6 раз); - Сгибание-разгибание рук в локтях (5-6 раз); - Круговые движения плечами (5-6 раз); - Повороты туловища (3-4 раза). Основная часть - Простая ходьба с перекатом стопы; - Подъемы рук вверх-вниз с гантелями; - Махи ногами в стороны;

		- Прыжки на месте с полу-приседа; - Круговые движения всем телом; - выполнение положения планка(3х30); - Упражнение "ножницы" ногами; - Упражнение "ласточка"; - перекат с ноги а другую ногу в положении полу-приседа из позиции «звезда». Заминка - Медленные круговые движения конечностями; - Дыхательные упражнения в воде.
--	--	--

Содержание программы		
№	Уровень	Содержание
1	Подготовительный этап (10-15 минут)	- Разминка; - Водная гимнастика; - Дыхательные упражнения
2	Основной этап (25-35 минут)	- Упражнения на координацию; - Гимнастика; - Работа с инвентарем (гантели, мяч и др.)
3	Заключительный этап (10-15 минут)	- Упражнения на расслабление; - Дыхательные практики; - Аутогенные упражнения

Список литературы

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений – 2-е изд., стер. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с
2. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж: учебно-метод. пособие для медицинских работников / Н.А. Белая. – М.: Советский спорт, 2001. – 268 с.
3. Панина Г.А. Лечебная физкультура сегодня /И.В. Панина. – К: АТФ, 2003. – 306 с
4. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высш. учебн. заведений / (под ред. Попов С.Н.). – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.
5. Апанасенко, Г.Л. Лечебная физкультура и врачебный контроль / Г.Л. Апанасенко. – М.: Медицина, 1990. - 368 с.
6. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. – Издательство: Флинта, Наука, 2009. - 424 с.
7. Рудницкая Л.А. Лечебная гимнастика для сосудов: Учебное пособие. — М.: Издательство «Здоровье», 2024. – 256 с.

8. Палей Л. Универсальная лечебная гимнастика. — М.: Издательство «Альпина», 2025. — 320 с.
Сборник упражнений для коррекции осанки и здоровья суставов.
9. Лао Минь. Гимнастика Цигун. Подробный самоучитель здоровья и долголетия. — СПб: Издательство «Питер», 2023. — 198 с.