

**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 № 01-01/1201 от «09» января 2025 г.
Директор СПб ГБУСОН-
«ЦСРИДИ Невского р-на»
Л.Н. Цветкова



Дополнительная общеразвивающая программа

«Легкая атлетика для лиц с интеллектуальными нарушениями»

(дисциплина «бег»)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 18 до 60 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Авторы-составители:

Потыкевич Евгения Вячеславовна,

заведующий отделением

адаптивной физической культуры

Осипова Альфия Ибрагимовна,

инструктор по физической культуре

отделения адаптивной физической культуры

**Санкт-Петербург
2025 г.**

Пояснительная записка

В дополнительной общеразвивающей программе «Легкая атлетика для лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина «бег»)» (далее – Программа), нашли отражение построение тренировочного процесса в группах начальной подготовки, спортивной специализации (тренировочный этап), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. Численный состав занимающихся в спортивных группах обусловлен выбранной дисциплиной и этапом спортивной подготовки. Данная программа объединяет в себе следующие дисциплины: бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафеты, челночный бег и ходьба.

Двигательная активность стимулирует развитие и поддержание в тонусе всех систем жизнеобеспечения человека, а физические нагрузки, приближающиеся к максимальным возможностям занимающихся, что является непременным атрибутом адаптивного спорта, не только активизируют физиологические процессы, но и повышают самооценку спортсмена, позволяют преодолеть психологические комплексы и стереотипы, формируют у него активную жизненную позицию.

Направленность программы

Физкультурно-спортивная направленность с элементами адаптивной физической культуры, реализуемая для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Актуальность

Актуальность программы обусловлена растущей проблемой заболеваний центральной нервной системы и увеличением числа людей с интеллектуальными нарушениями, нуждающихся в социальной реабилитации. Программа отвечает на потребность общества в эффективных методах восстановления и поддержания здоровья данной категории граждан, способствует их социальной адаптации через физическую активность. Особое значение имеет индивидуальный подход к каждому участнику, что позволяет максимально учитывать особенности заболевания и обеспечивать комплексное воздействие на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся. Реализация программы способствует улучшению качества жизни, восстановлению трудоспособности и формированию активной жизненной позиции.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями программы являются индивидуальный подход к дозированию физических нагрузок, грамотное сочетание общеукрепляющих и специальных упражнений, а также регулярный мониторинг состояния занимающихся, что позволяет максимально эффективно

адаптировать тренировочный процесс под потребности каждого участника и обеспечить безопасность занятий.

Целевая группа

Получатели социальных услуг СПб ГБУСОН «ЦСРИДИ Невского района» в возрасте от 18 до 60 лет с интеллектуальными нарушениями, имеющие III–IV группу здоровья и любой уровень физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям лёгкой атлетикой.

Цель и задачи программы

Цель программы: повышение качества жизни участников за счет улучшения их физических, психологических и когнитивных показателей.

Задачи программы:

- **Адаптационные задачи:** содействие успешной социализации и интеграции в общество
- **Образовательные задачи:** освоение правильной техники выполнения упражнений легкой атлетики
- **Коррекционные задачи:** улучшение мышечного тонуса и координации движений
- **Оздоровительные задачи:** укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- **Развивающие задачи:** повышение общей выносливости и гибкости организма
- **Воспитательные задачи:** формирование навыков самоконтроля и саморегуляции поведения

Планируемые результаты

По итогам реализации программы участники должны достичь следующих результатов:

- **Физические показатели:** улучшение мышечного тонуса, увеличение объёма движений, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение общей выносливости
- **Функциональные изменения:** нормализация работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение работоспособности организма
- **Психологические достижения:** рост уверенности в себе, снижение тревожности, улучшение эмоционального состояния, развитие волевых качеств
- **Социальные навыки:** расширение круга общения, улучшение взаимодействия в команде, успешная адаптация в обществе
- **Когнитивные способности:** улучшение концентрации внимания и памяти, развитие координации движений
- **Практические умения:** освоение техники выполнения легкоатлетических упражнений, формирование навыков самоконтроля

- **Оздоровительный эффект:** укрепление здоровья, повышение иммунитета, улучшение общего самочувствия

Особенности проведения занятий

Занятия проводятся с учётом следующих особенностей:

Продолжительность: 45–60 минут.

Частота: 2–3 раза в неделю.

Медицинское сопровождение в рамках предоставления социальной услуги – «систематическое наблюдение за получателем социальных услуг в целях выявления отклонений в состоянии его здоровья»

Индивидуальный подход: учёт особенностей заболевания, возраста, компенсаторных возможностей и получаемой терапии каждого участника.

Постепенное увеличение нагрузки: с учётом принципа динамичности и возможностей организма.

Контроль состояния: регулярная оценка эффективности нагрузок через измерение пульса и визуальные наблюдения.

Анализ результатов: после каждого занятия проводится оценка эффективности упражнений и корректировка программы.

Условия проведения: занятия проходят в спортивном зале с обеспечением страховки и поддержки.

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

Методические указания:

Методические указания для программы «Лёгкая атлетика для лиц с интеллектуальными нарушениями» включают ряд ключевых аспектов, направленных на обеспечение безопасности, эффективности и доступности занятий. Они базируются на принципах индивидуализации, наглядности, постепенности и комплексного воздействия на физическое и психоэмоциональное состояние участников.

Основные методические принципы:

- Учёт этиопатогенеза, возраста, компенсаторных возможностей и получаемой терапии каждого участника. Это позволяет адаптировать нагрузки и упражнения под индивидуальные особенности. 1

- Онтогенетический принцип. Обучение строится с учётом нормы формирования физических и психических процессов, что помогает корректировать недостатки развития. 1

- Комплексное воздействие. Решение образовательных, коррекционных и воспитательных задач в единстве, с использованием разнообразных средств и методов. 1

Организация занятий:

- Структура занятия. Включает вводную, подготовительную, основную и заключительную части (или разминку, основную часть и заминку). Последовательность упражнений зависит от задач и психофизиологических особенностей участников. 4

- Продолжительность и частота. Занятия длительностью 45–60 минут проводятся 2–3 раза в неделю. Для лиц с более выраженными нарушениями продолжительность может быть сокращена до 30 минут. 2

- Разминка. Включает специальные упражнения, регулирующие эмоциональное состояние (снижающие возбуждение или снимающие подавленность), дыхательные упражнения, приёмы самомассажа.

Выбор упражнений и нагрузок:

- Ограничения. Исключаются статические упражнения, вызывающие утомление нервной системы, чрезмерные силовые нагрузки и упражнения с большой нагрузкой на вестибулярный аппарат.

- Постепенное увеличение нагрузки. Нагрузки наращиваются с учётом индивидуальных возможностей, при первых признаках утомления (бледность, нарушение координации, апатия) их снижают.

- Приоритет наглядных методов. Используются показ упражнений, визуальные пособия (фото, видео), тактильная коррекция движений. Словесные инструкции должны быть простыми и понятными.

Контроль и безопасность:

- Медицинский контроль. Обязательны регулярные осмотры, мониторинг состояния здоровья, соблюдение противопоказаний (острые воспаления, обострения хронических заболеваний, сердечно-сосудистые патологии).

- Техника безопасности. Включает инструктаж, обучение самостраховке, страховку при выполнении сложных упражнений, контроль за использованием инвентаря.

- Оценка эффективности. После каждого занятия проводится анализ результатов, корректировка программы с учётом динамики состояния участников. 1

Психолого-педагогические аспекты:

- Создание положительного эмоционального фона. Поощрение усилий, словесная поддержка («молодец», «хорошо»), акцент на успехах, а не на ошибках.

- Игровой подход. Использование элементов игры (эстафеты, прыжки через канат) для повышения интереса и мотивации.

- Развитие социальных навыков. Формирование умения работать в команде, взаимодействовать с партнёрами, соблюдать правила.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретический блок	10	10	-	Тестирование
1.1.	1) Основы безопасности в спортивном зале. Понятие о гигиене и санитарии. 2) Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	2	2		Беседа
1.2.	1) Физическая культура и спорт в России. 2) История развития легкой атлетики. История Паралимпийских игр.	2	2		Опрос
1.3.	Анатомо – физиологические основы.	2	2		Беседа
1.4.	1) Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности. 2) Методы самоконтроля. Дневник 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

Период	Учебный план
Месяц 1-3 (Адаптационный период)	1.Разминка: Дыхательные техники Суставная гимнастика 2.Основная часть: Беговые упражнения 3.Заключительная часть: Растяжка Заминка

	Дыхательные техники
Месяц 4-6 (Развитие координации)	1.Разминка: Дыхательные техники Суставная гимнастика 2.Основная часть: Беговые упражнения Специальные упражнения на выносливость, силу. 3.Заключительная часть: Динамическая растяжка (упражнения на гибкость) Заминка, дыхательные техники
Месяц 7-9 (Укрепление мышц)	1.Разминка: Дыхательные техники Суставная гимнастика Подготовительные упражнения 2.Основная часть: Силовые упражнения Работа с инвентарем (резинки, мячи) Круговые тренировки 3.Заключительная часть: Активная растяжка (упражнения на гибкость) Заминка Дыхательные техники
Месяц 10-12 (Совершенствование)	1.Разминка: Дыхательные техники Суставная гимнастика Подготовительные упражнения 2.Основная часть: Интервальные тренировки Совершенствование техники 3.Заключительная часть: Активная растяжка (упражнения на гибкость) Заминка Дыхательные техники

2.3. Календарный план:

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		

2.4. Формы, методы, приемы обучения и оценочные материалы

Формы организации обучения:

- Групповые занятия (4-6 человек) с элементами взаимопомощи
- Индивидуальные занятия для углубленной работы
- Фронтальные занятия для общих инструктажей

Методы обучения:

- Практические: выполнение упражнений, работа с инвентарем
- Наглядные: демонстрация техники, визуальные пособия
- Словесные: инструкции, объяснения, комментарии

Приемы обучения:

- Поэтапное освоение материала от простого к сложному
- Дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей
- Контроль выполнения упражнений инструктором

Оценочные материалы:

- Входной контроль уровня подготовки
- Текущий контроль выполнения упражнений
- Промежуточная аттестация по итогам этапов
- Итоговая оценка достижения результатов

Мониторинг показателей:

- Физических (выносливость, координация)
- Психологических (уверенность, мотивация)
- Практических (техника выполнения)

Документация:

- Диагностические карты (приложение 1)
- Протоколы тестирования (приложение 2)
- Индивидуальные планы

2.5. Учебно – тематический план

УЧЕБНО — ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА 1-3 МЕСЯЦ		
Адаптационный период	Длительность: 30-45 минут Разминка: - Легкий бег/ходьба - Дыхательные упражнения - Суставная гимнастика Основная часть: - Подготовительные упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости. Заминка: - Бег/ходьба - Растяжка - Восстановительные	Легкий бег/ходьба Разминка - Дыхательные упражнения: глубокий вдох-выдох, 5-10 повторений - Суставная гимнастика: - Круговые движения головой (5- 10 раз) - Сгибание-разгибание рук в локтях (5-10 раз) - Круговые движения плечами (5-10 раз) - Повороты туловища (5-10 раз) - Махи ногами в сторону, с опорой у шведской стенки. - Круговые движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставе во внешнюю и

	дыхательные техники	внутреннюю сторону по 10 раз. Основная часть - Освоение техник ходьбы и бега. - Подготовительные упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости. Заминка - Бег/ходьба - Растяжка - Восстановительные дыхательные упражнения под счет 3- 5 минут.
--	---------------------	---

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА 4-6 МЕСЯЦ

Развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости. гибкости	Длительность: 45 - 60 минут Разминка: - Легкий бег/ходьба - Суставная гимнастика Основная часть: - Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости. Интервальная тренировка. Заминка: - Бег - Динамическая растяжка - Дыхательные техники	Разминка - Бег 5-10 мин. 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). - Махи ногами в сторону, с опорой у шведской стенки. - Круговые движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставе во внешнюю и внутреннюю сторону по 10 раз. Основная часть - Беговые упражнения - Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости. Интервальная тренировка. Заминка - Легкий бег Динамическая растяжка: - Растяжка икроножных мышц - стоя у шведской стенки, тяните носок на себя; - Растяжка бедер, выполняйте махи ногами; - Растяжка спины - в положении вис у шведской стенки. - Растяжка на степ-платформе для голеностопа. - упражнения с резинками, теннисными мячиками - Вдох-выдох во время бега - восстановительное дыхание
--	--	--

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА 7-9 МЕСЯЦ

Развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости	Длительность: 45 - 60 минут Разминка: - Дыхательная практика - Легкий бег - Суставная гимнастика Основная часть: - Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости. Интервальная тренировка. Заминка: - Бег - Динамическая растяжка - Дыхательные техники	Разминка - Дыхательная практика 3- 5 мин. - Бег 5-10 мин. Суставная гимнастика: - 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. - Махи ногами в сторону, с опорой у шведской стенки. - Круговые движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставе во внешнюю и внутреннюю сторону по 10 раз. Основная часть - Беговые упражнения - Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости. - Интервальная тренировка - Дыхание в ритме с движениями. Заминка - Легкий бег - Растяжка - Дыхательные техники
--	--	---

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА 10-12 МЕСЯЦ

Совершенствование навыков	Длительность: 30-45 минут Упражнения: - Разминка: комплексные движения - Основная часть: круговая тренировка - Заминка: релаксационные техники	Разминка - Дыхательные упражнения: глубокий вдох-выдох, 4-6 повторений; - Бег 10-15 мин. 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). - Махи ногами в сторону, с опорой у шведской стенки. - Круговые движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставе во внешнюю и внутреннюю сторону по 10 раз. Основная часть - Беговые упражнения - Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости. - Круговая тренировка - Работа с инвентарем (гантели, утяжелители с малым/средним весом и др.) Заминка
----------------------------------	--	--

Диагностическая карта участника программы

Показатели	Первичное обследование	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
Общие данные			
ФИО участника			
Возраст			
Группа здоровья			
Дата обследования			
Физическое развитие			
Параметры	Начальные показатели	Текущие показатели	Конечные показатели
Мышечный тонус			
Координация движений			
Выносливость			
Гибкость			
Сила			
Техническая подготовка			
Элементы техники	Оценка выполнения	Рекомендации	
Бег на короткие дистанции			
Бег на средние дистанции			
Прыжковые упражнения			
Специальные беговые упражнения			
Психозмоциональное состояние			
Показатели	Начальная оценка	Итоговая оценка	
Самооценка			
Мотивация			
Эмоциональный фон			
Концентрация внимания			
Социальная адаптация			
Критерии	Входной контроль	Выходной контроль	
Взаимодействие в группе			
Соблюдение правил			
Самостоятельность			
Коммуникативные навыки			

Примечания специалиста

- **Особые отметки:** индивидуальные особенности, рекомендации, динамика развития
- **Дата заполнения:**
- **Подпись специалиста:**

Протокол тестирования физической подготовленности

Показатели	Единица измерения	Дата тестирования	Результат	Оценка
Общие данные				
ФИО участника				
Возраст				
Группа здоровья				
Тренер				
Физическая подготовленность				
Тесты	Критерии оценки	Результат	Оценка	
Бег 30 м	Время (сек)			
Бег 60 м	Время (сек)			
Челночный бег 3×10 м	Время (сек)			
Прыжок в длину с места	см			
Метание мяча	м			
Подтягивание	кол-во раз			
Отжимания	кол-во раз			
Техническая подготовка				
Элементы техники	Критерии выполнения	Результат	Оценка	
Старт	Правильность выполнения			
Бег по прямой	Координация движений			
Бег по виражу	Техника прохождения			
Финиш	Завершение дистанции			
Психофизиологические показатели				
Параметры	Балл	Результат	Оценка	
Координация	1-10			
Равновесие	1-10			
Внимание	1-10			
Заключение специалиста				
Параметры		Выводы		
Общая оценка				
Рекомендации				
Дата: _____				
ФИО, подпись тренера: _____				
Примечание: Протокол заполняется тренером после каждого этапа тестирования с указанием даты и подписью. Результаты сравниваются с предыдущими показателями для оценки динамики развития.				