



АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ
АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

СПОРТ →
НОРМА
ЖИЗНИ



О программе

Программа физкультурно-оздоровительной направленности по лёгкой атлетике разработана с целью привлечения людей с инвалидностью различных нозологических групп к регулярным занятиям физической культурой.

Программа реализуется в обособленном подразделении «Региональный центр адаптивного спорта» в городе Сургуте с сентября 2018 года и предназначена для людей с нарушением слуха, зрения и интеллекта, поражением опорно-двигательного аппарата и ДЦП.

Программа направлена на развитие силы, выносливости, координации движений. При организации занятий основное внимание уделяется освоению техники ходьбы и бега, разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств общей физической подготовки.

Программа адаптирована для занятий в физкультурно-оздоровительных группах и рассчитана на 5 лет, минимальный возраст занимающихся — 8 лет.

Наполняемость групп для организации занятий по программе зависит от степени функциональных возможностей и может варьироваться от 3 до 15 человек. Группы формируются по нозологическому принципу с учетом возраста.

В результате занимающиеся с нарушением интеллекта улучшают показатели выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений, концентрации внимания. Появляются уверенность в собственных силах, собранность, чувство ответственности к занятиям, стремление исправлять ошибки.

У занимающихся с поражением опорно-двигательного аппарата улучшается подвижность суставов, увеличиваются скорость передвижения, сила и выносливость, развиваются координация, согласованность рук и ног. Участники программы начинают самостоятельно выполнять упражнения без помощи инструктора.

По итогу программы инструктор по спорту совместно с психологом оценивают результаты каждого занимающегося и планируют дальнейшую работу: продолжить реабилитацию или зачислить в группу спортивной подготовки.



Поиск и вовлечение

Центр координирует работу по реализации индивидуальной программы реабилитации и абилитации (ИПРА) инвалида (ребенка-инвалида) в сфере адаптивной физической культуры и спорта. Методисты отдела медико-социального сопровождения и реабилитации осуществляют прием выписок из ИПРА инвалида (ребенка-инвалида) из информационной системы «Витрина» Федерального казенного учреждения «Главное бюро медико-социальной экспертизы по ХМАО — Югре» Минтруда России.

Методисты обрабатывают выписки и информируют человека с инвалидностью или его законного представителя о программах физкультурно-оздоровительной направленности, реализуемых по месту жительства.

Информирование населения о программе осуществляется также через официальный сайт Центра. Кроме того, методисты отдела в рамках заключенных соглашений с учреждениями и организациями проводят встречи с родителями особенных детей и рассказывают им об условиях зачисления.

Прием в группы осуществляется на протяжении всего цикла программы.



Реализация программы и наши планы

Программа по лёгкой атлетике физкультурно-оздоровительной направленности реализуется в Сургуте. На данный момент по программе занимаются 52 человека.

В планах Центра — тиражирование программы на всей территории автономного округа.



Гульшат Прозорова, мама занимающегося, г. Сургут:

«У Валерия заболевание, связанное с интеллектуальными нарушениями, и многие привычные вещи ему даются с трудом. Наверное, сама судьба направила нас в руки к профессионалам, которые помогают людям с ограниченными возможностями здоровья укрепить веру в себя, в свое будущее, завести новые знакомства и занять свое место в обществе.

Программа по легкой атлетике оказалась очень насыщенной и поначалу было тяжело, но сын втянулся, и сейчас результаты нас очень радуют! Валерий стал более энергичным, у него выровнялся шаг, он с удовольствием бегают и выполняет все упражнения инструкторов. Сын стал примером для детей, которые пришли в программу недавно. Надеюсь, что и в дальнейшем спорт будет присутствовать в его жизни — он приносит ему радость, закаляет характер, укрепляет силу воли и дисциплинирует, а это главное для детей с таким заболеванием как у нас».



Наталья Шарабрина, мама занимающегося, г. Сургут:

«У моей Дарьи интеллектуальные нарушения, она плохо разговаривает, передвигается, есть проблемы с лишним весом. На занятия по легкой атлетике мы пришли два года назад. С тех пор многое изменилось в жизни дочери, в первую очередь она перестала быть замкнутой, стала более открытой для общения, появились друзья. Кроме того, я отмечаю, что она стала более собранной.

На занятиях она прилагает все усилия, чтобы выполнять задания инструктора и не отставать от других детей. Я вижу, как трудятся дети в группе: поглядывая друг на друга, стараются через силу, боль, а иногда и лень, делать упражнения.

Адаптивная программа по легкой атлетике для моего ребенка — это не только средство избавления от физических недугов, но и от одиночества, и от постоянного стресса».





Контакты:



БУ «Центр адаптивного спорта Югры»
г. Ханты-Мансийск, ул. Студенческая, 21



Приемная: 8 (3467) 38-88-48
Отдел медико-социального
сопровождения и реабилитации:
8 (3467) 33-16-63



www.csi-ugra.ru



csi-hm@yandex.ru