



## Инклюзивная Атлетика.

### Описание:

Инклюзивная Атлетика - **программа вовлечения людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, в двигательную активность путем организации адаптивных занятий с использованием спортивно-адаптивных игр и адаптивного оборудования.**

Инклюзивная Атлетика – это один из элементов адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, через регулярное участие в групповых занятиях адаптивной двигательной активностью.

**Занятия включают в себя выполнение участниками игровых заданий на уличных спортплощадках или спортивных помещениях с использованием спортивно-адаптивных игр и адаптивного оборудования.**

Занятия объединяют в себе разные виды двигательной активности; ходьба, занятия с утяжелителями, дыхательная гимнастика, активности с мячами, гимнастическими палками, перетаскивание или перебрасывание специальных мешков, перекидывание мячей, летний керлинг, настольные адаптивные игры и другое спортивное оборудование

Занятия носят инклюзивный характер, они уникальны по своему наполнению, **в одной группе занимаются, как люди с ограниченными возможностями, так и здоровые: сопровождающие, волонтеры, родственники, друзья.**

Благодаря такой инклюзии мы создаем равные условия занятий для всех – тех, кто стремится к победе над собой, жить полноценной жизнью, несмотря на свои недуги.

В теплое время года занятия проходят на улице, они снижают уровень тревожности, помогают побороть стресс и улучшить настроение. Занятия на улице улучшают самочувствие и работу всех систем организма. **Самое главное - это возможность для людей с инвалидностью выйти из дома и пообщаться в живую с другими людьми.**

**В настоящий момент «Инклюзивная Атлетика» развивается командой спортивных менеджеров АНО «Центр развития и популяризации физической культуры и спорта» в ходе воплощения проекта #ВСЕНАСПОРТ.Адаптация.**

Благодаря программе «Развитие регионов» Фонда «Искусство, наука и спорт» в городах Старый Оскол и Губкин (Белгородская область) и Железногорск (Курская область) проводятся бесплатные занятия для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью на уличных спортивных площадках и доступных спорт объектах с использованием спортивно-адаптивных игр и адаптивного оборудования.

### Создано 9 клубов по трем направлениям:

- Беговой клуб для людей с нарушением зрения;
- Клуб по ОФП для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- Клуб по ОФП для людей с метальными нарушениями;

За несколько лет работы, **наши специалисты получили колоссальный опыт и разработали методику организации инклюзивных спортивных клубов и проведения занятий.**

**Мы готовы поделиться наработанным опытом и тиражировать полученные практические знания** для дальнейшего развития направления «Инклюзивная Атлетика» в России.

**Миссия:**

Создание инклюзивной среды и предоставление одинаковых возможностей всем людям независимо от их физических особенностей.

**Цель:**

- Улучшение качества жизни, укрепление физического, психического, ментального здоровья людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью посредством регулярных занятий адаптивной двигательной активностью;
- Адаптация и социализации людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью посредством интеграции в общество через занятия двигательной активностью в группах;

**Задачи:**

- Сформировать систему подготовки тренеров-лидеров для создания групп «Инклюзивная Атлетика» для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью;
- Сформировать сеть клубов «Инклюзивная Атлетика» людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в 30 городах России к 2030 году;
- Распространить методические рекомендации по системе занятий для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью;
- Разработать систему инклюзивных спортивных мероприятий и фестивалей для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью;
- Организовать международный инклюзивный фестиваль для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью;

**Результаты:**

За 2023 год было проведено 84 тренировки в которых приняло участие 280 человек.

В настоящий момент мы создали:

- 1) Команду тренеров проводящих регулярные тренировки по направлению «инклюзивная атлетика»;
- 2) Разработали методику организации тренировочного процесса и создания клубов;
- 3) Провели обучающие семинары и тренинги:
  - «Подготовка волонтеров – сопровождающих незрячих бегунов на тренировках и стартах»

- «Лидер» - семинар по подготовке волонтеров- лидеров для работы с людьми с инвалидностью»

4) Запустили серию прямых эфиров «Инвалидность не приговор» - где люди из разных уголков России могут делиться своим опытом, историей и достижениями. Открывать людям в маленьких городах новые возможности и новые виды адаптивного спорта. Укрепить партнерские связи с крупными организациями по вопросам людей с инвалидностью.

#### **ОПЫТ КОМАНДЫ:**

##### **Отзывы участников:**

[https://vk.com/album-203341384\\_292723642](https://vk.com/album-203341384_292723642)

##### **Фото отчеты:**

Адаптивная атлетика г. Железногорск:

- [https://vk.com/album-203341384\\_300865648](https://vk.com/album-203341384_300865648)

- [https://vk.com/album-203341384\\_292452728](https://vk.com/album-203341384_292452728)

Адаптивная атлетика г. Губкин:

- [https://vk.com/album-203341384\\_300865652](https://vk.com/album-203341384_300865652)

Адаптивная атлетика г. Старый Оскол:

- [https://vk.com/album-203341384\\_300930492](https://vk.com/album-203341384_300930492)

- [https://vk.com/album-203341384\\_293874024](https://vk.com/album-203341384_293874024)

##### **СМИ 2023:**

- [https://vk.com/album-203341384\\_300865772](https://vk.com/album-203341384_300865772)

##### **СМИ 2024:**

- [https://vk.com/album-203341384\\_300865705](https://vk.com/album-203341384_300865705)

Команда спортивных менеджеров  
АНО «Центр развития и популяризации физической культуры и спорта» в  
[Вконтакте](#)

[Telegram](#)

[www.sportcenterrussia.ru](http://www.sportcenterrussia.ru)