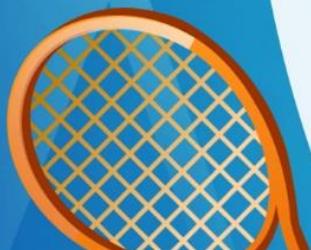




**Улучшение качества жизни получателей
социальных услуг
посредством укрепления физического
и психического здоровья
с помощью средств и методов
адаптивной физической культуры**

**Иванова Марина Владимировна,
заведующий социально-реабилитационным отделением**





АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА





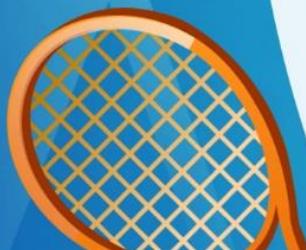
ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- **преодоление последствий вынужденной малоподвижности;**
- **преодоление психологических комплексов;**
- **коррекция основного дефекта;**
- **необходимость осваивать новые двигательные умения и навыки;**
- **развитие физических качеств и способностей**



Нормативно-правовое обеспечение:

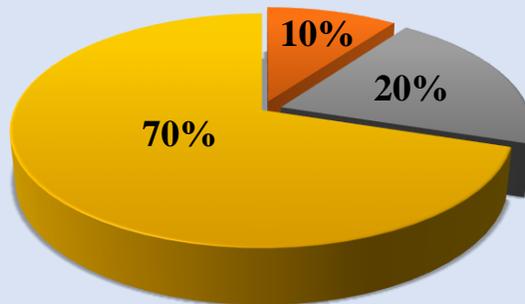
- Конвенция о правах инвалидов (принята Резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 13 декабря 2006 года N 61/106, ратифицирована Федеральным законом от 03.05.2012 N 46-ФЗ);
- Федеральный закон от 28.12.2013 №442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ ст.31 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 29 декабря 2014 г. №1283 «Об утверждении порядков предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг в Санкт-Петербурге»;
- Устав и локальные акты Санкт-Петербургского государственного автономного стационарного учреждения социального обслуживания «Психоневрологический интернат №10» имени В.Г. Горденчука



ВОЗРАСТНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

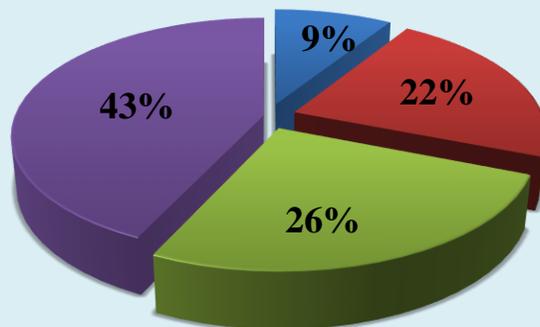


ЖЕНЩИНЫ

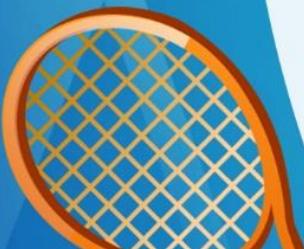


■ до 30 лет ■ 31-40 лет ■ 41-55 лет

МУЖЧИНЫ



■ до 30 лет ■ 31-40 лет ■ 41-50 лет ■ 51-60 лет





Предполагаемые результаты освоения Программы:

- **пропаганда здорового образа жизни;**
- **поддержание оптимального психофизического состояния;**
- **повышение двигательной активности;**
- **освоение новых двигательных умений и навыков и использование их в повседневной жизнедеятельности;**
- **потребность в систематических занятиях физической культурой;**
- **умение взаимодействовать и сотрудничать в коллективе.**





ЗАНЯТИЯ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ



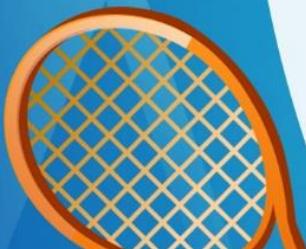
ПОДГРУППОВЫЕ





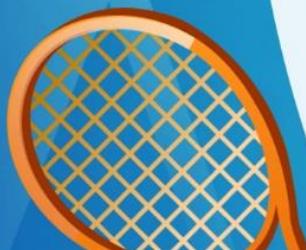
ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПОДГРУПП УЧИТЫВАЕТСЯ:

- **уровень физического развития,**
- **степень тяжести и структуры нарушений функций организма,**
- **состояние сохранных функций**



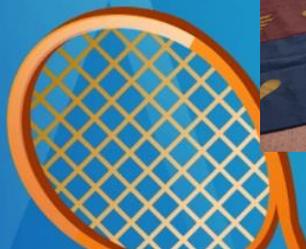


ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

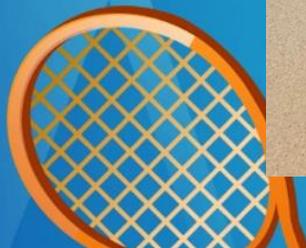
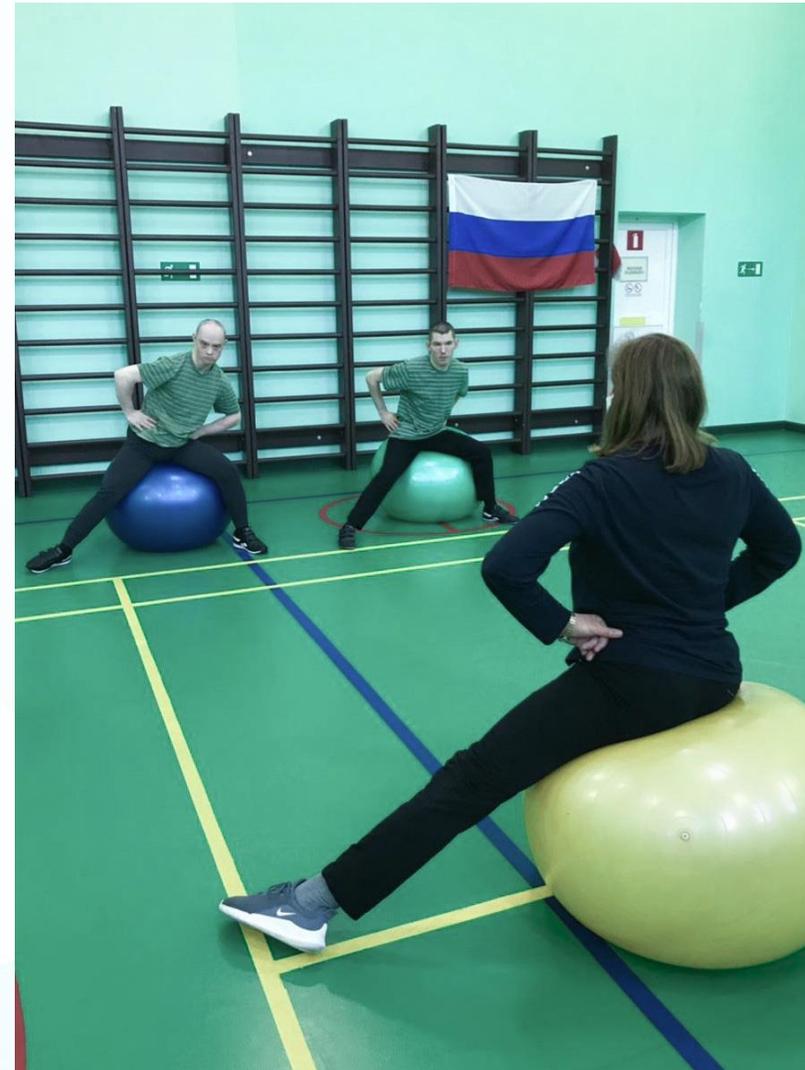




ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

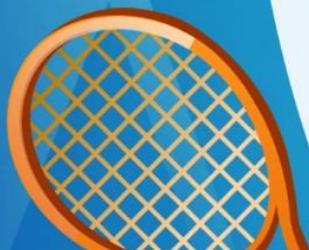


УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

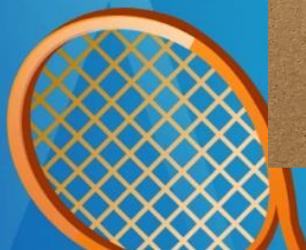




УПРАЖНЕНИЯ НА МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ



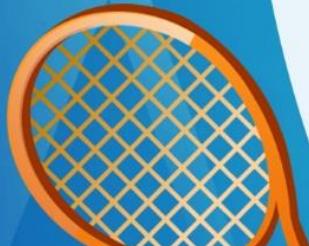
УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ



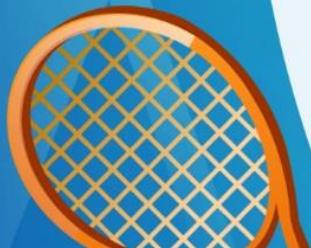
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



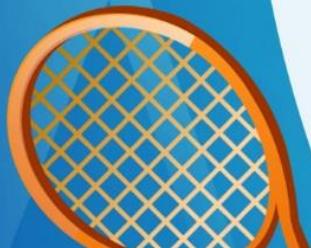
ДНИ ЗДОРОВЬЯ



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНИКИ



СОРЕВНОВАНИЯ





ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Физические качества

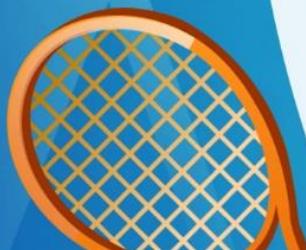
Сила

Выносливость

Быстрота

Ловкость

Гибкость



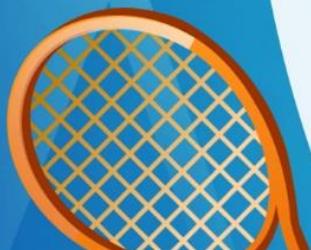


ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

РАЗДЕЛ: ГИБКОСТЬ

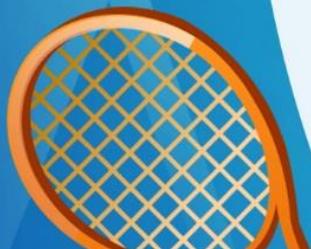
Критерии оценки:

- **Может сидеть без опоры на полу вытянув ноги перед собой, сведя их вместе.**
- **Из положения сидя, может сделать наклон вперёд, с прямыми руками.**
- **В положении стоя, может соединить согнутые руки за спиной.**
- **Выполняя наклон вперед из положения стоя, может достать до пола.**
- **В положении стоя, может выполнять махи (правой, левой) ногой в разных направлениях, стоя у опоры.**





Фамилия, имя, отчество Иванов Иван Иванович						
Дата рождения 08.08.1980						
январь	Быстрота	Ловкость	Гибкость	Сила	Выносливость	общая оценка
1	1	3	1	2	3	1,5
2	2	1	1	3	1	
3	1	3	1	1	2	
4	1	1	1	2	1	
5	2	1	1	1	1	
среднее:	1,4	1,8	1	1,8	1,6	
июль	Быстрота	Ловкость	Гибкость	Сила	Выносливость	общая оценка
1	1	3	1	2	3	1,7
2	3	1	1	3	1	
3	1	3	2	1	2	
4	1	2	1	2	1	
5	2	1	2	1	1	
среднее:	1,6	2	1,4	1,8	1,6	
декабрь	Быстрота	Ловкость	Гибкость	Сила	Выносливость	общая оценка
1	2	3	1	2	3	1,9
2	3	2	1	3	2	
3	1	3	2	1	2	
4	2	2	1	2	1	
5	2	1	2	2	1	
среднее:	2	2,2	1,4	2	1,8	





Модель организации деятельности по адаптивной физической культуре и адаптивного спорта в УСО ПНИ № 10

Социально-реабилитационное отделение

оказание социальных услуг

Адаптивная физическая культура

- ❖ утренняя зарядка;
- ❖ занятия по программе (групповые, индивидуальные);
- ❖ организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в учреждении, на территории учреждения;
- ❖ пропаганда здорового образа жизни

Социально-психологическое отделение

- ❖ мотивация
- ❖ установка на здоровый образ жизни
- ❖ психологическая поддержка

Отделение дополнительного образования

оказание образовательных услуг

Адаптивный спорт

- ❖ дартс; настольный теннис;
- ❖ бочче; бадминтон;
- ❖ пауэрлифтинг; мини - футбол;
- ❖ легкая атлетика; бильярд
- ❖ лыжная подготовка; новус

Реализация дополнительной общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.
Участие в соревнованиях различного уровня.

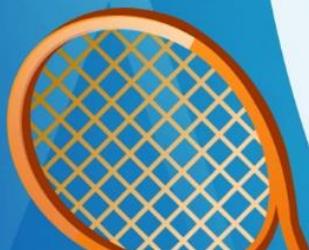
Спорт высших достижений

Профессиональное образование/профессиональное обучение, трудоустройство (самостоятельное/сопровожаемое), выписка из учреждения на сопровождаемое/самостоятельное проживание, реабилитация/абилитация





ОТ МАЛЕНЬКИХ ПОБЕД К БОЛЬШИМ ДОСТИЖЕНИЯМ!





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

