



«Утверждаю»

Директор:

О.С.Колыхалова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023год.

## Рабочая программа

по адаптивной физической культуре для граждан с ограниченными возможностями здоровья **«Шаг за шагом»**

Инструктор по адаптивной физической культуре:

Белованова М.О.

п. Усть-Ордынский

2023г

## Пояснительная записка

Актуальность разработки программы по адаптивной физической культуре для людей с ограниченными возможностями обусловлена необходимостью реализации человека с инвалидностью на получение комплекса реабилитационных физкультурно-оздоровительных услуг в условиях нашего учреждения.

Большинство граждан с нарушениями здоровья не занимаются физической культурой и спортом, но нуждаются в мероприятиях, направленных на укрепление и поддержание здоровья, предупреждение осложнения заболеваний. Большую часть в этом может оказать адаптивная физкультура. На отдельных этапах адаптивная физкультура способствует предупреждению осложнений, вызываемых длительным покоем, ускорению функциональной адаптации организма человека к физическим нагрузкам.

В связи с этим была разработана данная программа.

Программа предназначена для людей с ограниченными возможностями в пожилом возрасте, лиц с заболеваниями нижних конечностей, ампутациями конечностей).

Формирование групп происходит с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний. Основной функцией инструктора по адаптивной физкультуре является индивидуальное сопровождение каждого получателя социальных услуг. Подбирается и разрабатывается индивидуальный комплекс упражнений, с элементами растяжки и разработки суставов, что особенно полезно для людей с ограниченными возможностями здоровья. Во время занятия создается ситуация успеха, поэтому все участники чувствуют себя очень комфортно.

### Цель и задачи программы.

Цель программы: привлечение максимально возможного числа получателей социальных услуг к систематическим занятиям лечебной и адаптивной физической культурой для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

### Задачи программы:

1. Поддержание физического состояния соответственно пожилого возраста.
2. Коррекция физических нарушений, приобретенных в результате заболевания.
3. Укрепления морально-волевых и нравственных качеств.
4. Создание положительного эмоционального фона

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- Наблюдение медицинской сестры, врача терапевта (сравнение состояния инвалида на начало периода и на период окончания реализации программы);
- Наблюдение психолога (сравнение психоэмоционального состояния инвалида на начало периода и на период окончания реализации программы);
- Выполнение установленных индивидуальных заданий инструктором по адаптивной физической культуре.

### Особенности рабочей программы

В разделе лечебной физкультуры разработана новая форма работы с получателями социальных услуг – терренкур на территории нашего учреждения.

### Оценка эффективности программы.

Реализация мероприятий программы способствует:

- Созданию условий для сохранения жизненной активности, реализации внутреннего потенциала получателей социальных услуг через коррекцию физического развития;
- Увеличению охвата инвалидов мероприятиями, направленными на социальную реабилитацию;
- Повышению качества жизни получателей социальных услуг.

### Ожидаемые результаты:

- Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни;

- Обучение получателей социальных услуг навыкам самоконтроля;
- Уменьшение потребности в медикаментозной терапии.

Для прохождения программы физкультурно-оздоровительной направленности необходимо предоставить медицинскую справку о состоянии здоровья с допуском к занятиям лечебной и адаптивной физической культурой.

Курс реабилитации длится 31 день.

1-я неделя: 3 практических занятия и теоретическое (консультирование);

2-я неделя: 3 практических занятия и теоретическое (консультирование);

3-я неделя: 3 практических занятия и теоретическое (консультирование);

4-я неделя: 3 практических занятия и теоретическое (консультирование).

Объем программы состоит из 12 практических занятий (2 занятия диагностические: на начало работы реабилитационного курса и итоговое). Длительность занятия составляет 40-60 мин. Занятия проводятся как в группе так и индивидуально, в зависимости от показаний.

#### Структура и содержание программы.

Первый раздел	Второй раздел	Третий раздел
«Основы знаний». Раздел содержит перечень социальнопедагогических консультаций о здоровом образе жизни (ЗОЖ)	1.Кинезиотерапия (КТ) 2.Лечебная физкультура (ЛФК). 3.Механотерапия (МТ).	Спортивнооздоровительная направленность: Элементы спортивных игр(корнхолл, волейбол сидя, настольный теннисс)

#### Первый раздел

Социально-педагогическое консультирование о здоровом образе жизни

№	Тема консультирования
1	Правильное рациональное питание
2	Физкультура в старшем возрасте
3	Велосипед катаемся с удовольствием

На территории учреждения разработаны 3 маршрута различной протяженности.

«Малый круг» 28 метров – дозированная ходьба рекомендуется для людей с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), для получателей социальных услуг после инсульта.

«Средний маршрут» 86 метров – дозированная ходьба рекомендуется для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (ССС).

«Большой маршрут» 210 метров – дозированная ходьба рекомендуется для всех нозологических групп получателей социальных услуг.

Инструктор по адаптивной физкультуре подбирает маршрут терренкура каждому получателю социальных услуг индивидуально, в зависимости от его возраста, заболеваний и уровня тренированности.

При прохождении маршрута терренкура, занимающийся получает следующие лечебные эффекты: увеличивается выносливость организма, при прогулке задействованы все мышцы организма, улучшается умственная деятельность, нормализуется нервно-эмоциональное состояние. Правильно дозированные физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на дыхательную систему, закаляют организм и являются профилактикой всевозможных заболеваний.

### 3. Механотерапия (МТ).

Вспомогательным способом восстановления двигательной активности пациента после травм или при некоторых заболеваниях является механотерапия. Это выполнение различных физических упражнений с помощью аппаратов, которые специально разработаны для улучшения подвижности суставов и мышц. Часто используется этот метод в сочетании с ЛФК, массажем или физиотерапевтическими процедурами. Такая терапия помогает улучшить подвижность суставов, укрепить мышцы, а также ускорить реабилитацию больного после перенесенных травм и тяжелых заболеваний.

Занятия по адаптивной физкультуре включают тренировки на механотерапевтических тренажерах.

4	Влияние вредных привычек
5	В здоровом теле – здоровый дух
6	Метеочувствительность и методы ее коррекции
7	Физическая активность и здоровье
8	Закаливание – первый шаг на пути к здоровью
9	Скандинавская ходьба
10	Гиподинамия
11	Главное о настольном теннисе

## Второй раздел

### 1. Кинезотерапия (КТ)

Основная цель лечения в рамках кинезотерапии – укрепление мышечного корсета и создание «эффекта декомпрессии» на проблемных участках и, как результат, снятие (уменьшение) болевого синдрома, увеличение амплитуды движений в суставах, повышение гибкости позвоночника и эластичности связочного аппарата.

Раздел ориентирован на выполнение специальных упражнений, которые восстанавливают работу опорно-двигательной системы, укрепление здоровья получателей социальных услуг.

Данный раздел включает: занятия на тренажерах: велосипед, беговая дорожка, многофункциональный силовой тренажер.

### 2. Лечебная физкультура (ЛФК).

Лечебная физкультура (ЛФК) – метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма – движение. Метод строго дозированных упражнений на фоне постановки правильного дыхания.

Терренкур – это пешие прогулки по специально разработанным маршрутам (дистанция пути), дозированная по расстоянию, темпа ходьбы (скорости движения получателей социальных услуг), количества и продолжительности остановок для отдыха, использование дыхательных упражнений во время ходьбы и отдыха, количество прогулок по маршрутам терренкура (1-3).

Раздел «Элементы спортивных игр» содержит перечень рекомендуемых подвижных игр, перечень упражнений для овладения техникой игр корнхол, волейбол сидя и настольный теннис. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

«Настольный теннис». Настольный теннис принадлежит к видам спорта, в наибольшей степени способствующих разностороннему физическому развитию человека. Настольный теннис способствует развитию и совершенствованию различных физических качеств, формированию и закреплению разнообразных двигательных навыков и их комбинаций. Физические качества и длительные навыки проявляются в игре в тесной взаимосвязи с тонкой координацией движений, быстрой реакцией, развитым мышлением,

Большой эмоциональностью. А также формируют личностные качества занимающегося: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, четкости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

#### 4. Этапы реализации программы

№	Наименование мероприятия	Ответственный
Предварительный этап		
1	Проведение диагностики физического состояния получателя социальных услуг, проверка медицинского допуска, деление на группы в соответствии с индивидуальными особенностями, диагнозом. Подбор занимающихся по времени, по группам.	Инструктор по адаптивной физической культуре Белованова М.О.
Основной этап		
2	Занятия в тренажерном зале и на свежем воздухе, ЛФК (терренкур – дозированная ходьба на территории	Инструктор по адаптивной физической культуре

	учреждения)	Белованова М.О.
3	Организация и проведение спортивно оздоровительных мероприятий	Инструктор по адаптивной физической культуре Белованова М.О.
Заключительный этап		
4	Итоговая диагностика определения степени эффективности мероприятий программы	Инструктор по адаптивной физической культуре Белованова М.О.

#### Список литературы:

1. Гросс Н.А. Физическая реабилитация людей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. – М.2000 – 224с.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами другими маломобильными группами населения; учебное пособие / под общ. ред. Проф. Евсеев С.П. –М., Советский спорт, 2014 – 298с.
3. Евсеев С.П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. С.Ф.Курдыбайло, А.И.Ребенков, Г.В.Герасимов. – М., Советский спорт, 2010. – 487с.
4. Попов С.Н. Физическая реабилитация. – Ростов-на-Дону. 2005. – 304с.
5. Ряпина В.О. Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей. – Волгоград. ФГОУВПО «ВГАФК», 2010 – 67с.

#### Перечень оборудования.

- Электрическая беговая дорожка
- Многофункциональный силовой тренажер
- Ручной экспандер
- Настольный теннис
- Корнхол