


УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора
КГБУ СО «КЦСОН»
«Сухобузимский»


А.А. Седова
«01» 01 2022г.
Приказ № 15-ОД

ПРОГРАММА

Организация групповой работы по адаптивной физической культуре
с гражданами пожилого возраста,
инвалидов и детей с ограниченными возможностями

Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура (АФК) объединяет в себе несколько самостоятельных направлений. В физкультуре для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями совмещаются знания из таких сфер, как общая физическая культура, медицина и психология. Адаптивная система ставит своей целью не столько улучшение состояния здоровья человека с ограниченными возможностями, сколько восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния. Главными целями оздоровительной адаптивной физкультуры являются обеспечение и сохранение высокого уровня здоровья населения; совершенствование физических умений и навыков; повышение иммунитета; регулирование нормальной массы тела и пропорций; активный отдых, общение.

На основании Постановления Правительства Красноярского края от 05.07.2016 № 337-п, проведение занятий по адаптивной физической культуре реализуется индивидуально и в группах. В соответствии с этим в учреждении разработана программа групповых занятий АФК, и соответственно занятий в группе здоровья «Позитив».

В последнее время государство уделяет большое внимание гражданам пожилого возраста, инвалидам и детям с ограниченными возможностями в связи с ожидаемым приростом их числа в ближайшие годы. Для нашего района характерны те же тенденции. Многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных авторов были получены следующие результаты – регулярные физические упражнения играют решающую роль в замедлении процессов старения, поддержании здоровья граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями в социальной адаптации к новым условиям в их жизни. В такой ситуации необходимо

обеспечить старшему и младшему поколению высокое качество жизни, сохранение здоровья и работоспособности. По мнению большинства специалистов, главную роль в повышении качества жизни граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями в сохранении их здоровья и физической работоспособности должна сыграть адаптивная физкультура.

Актуальность данной проблемы легла в основу данной программы по организации физкультурно-оздоровительной работы с гражданами пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями.

Таким образом, общей целью данной программы является:

- формирование у граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями мотиваций к здоровому образу жизни;
- развитие новых интересов и помощь в развитии новых видов физкультурно-оздоровительной деятельности, позволяющих заполнить досуг, расширить кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру;

В соответствии с этим идет ориентация на достижение следующих задач:

- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, в соответствии с их возрастом, характером инвалидности и особенностями заболеваний.
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья занимающихся, с учетом их заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков, применение их в повседневной деятельности;
- обучение способом контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

Ожидаемые результаты:

- повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- продление активной творческой жизни;
- приобретение инвалидами и гражданами пожилого возраста определенного круга знаний по основам адаптивной физической культуры и самостоятельному использованию физических упражнений;
- воспитание уверенности в своих силах, развитие физических способностей личности;
- развитие двигательных умений и навыков;
- улучшение психоэмоционального состояния занимающихся;

Эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности связана с приобретением определенного уровня физической адаптации к современным условиям жизни, а также с удовлетворенностью граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями ходом и результатами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Выявление достигнутых результатов осуществляется через:

- проведение анкетирования;

- наблюдения и беседы;
- анализ результатов работы;

Целевая аудитория:

-граждане пожилого возраста, инвалиды и дети с ограниченными возможностями. Методика применяется для индивидуальной работы, а также работы в группах, численностью от 5 человек.

Формы работы: лекции, инструктажи, практические занятия

Механизм реализации программы:

Комплектование групп начинается после того, как будут определены и подготовлены места для занятий. Занятия проводятся в зале и на открытом воздухе. Места оборудованы раздевалкой, графиком занятий. При комплектовании групп учитывается возраст занимающихся, разница в возрасте которых не превышает 10 лет;

- состояние здоровья с обязательным измерением АД до и после занятий;
- пол занимающихся (занятия отдельно для мужчин и женщин);
- уровень физического развития и физической подготовленности;

Программа состоит из теоретической и практической части.

На основании Постановления Правительства Красноярского края от 05.07.2016 № 337-п, проведение занятий по адаптивной физической культуре реализуется индивидуально и в группах. В соответствии с этим в учреждении разработана программа групповых занятий АФК, и соответственно занятий в группе здоровья «Позитив».

В теоретической части изложены знания по основам АФК, понятие и значение здорового образа жизни, двигательной активности и адаптации к изменяющимся условиям жизни. На теоретических занятиях проводятся консультации для определения индивидуальной двигательной нагрузки с оздоровительной направленностью.

Практическая часть предусматривает организацию непосредственных практических занятий, участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях. Практические занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня двигательных способностей организма граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями, а также предупреждению и профилактике различных заболеваний.

Нельзя не отметить, что опыт работы физкультурно-оздоровительных групп (5 лет), в КГБУ СО «КЦСОН «Сухобузимский», подтверждает факты значительного улучшения показателей здоровья, укрепление систем жизнеобеспечения и стабилизацию физиологических функций организма у занимающихся в группах АФК.

Срок реализации программы-10дней

Тематическое планирование программы.

Планирование занятий в группах АФК, определяется с учетом имеющейся в отделении материально-технической базы, климатических условиях,

возраста занимающихся, и их физической подготовки, направленных на сохранение здоровья и здоровый образ жизни.

№ п/ п	Наименование темы		Кол- во занят ий в месяц
	Теоретическая часть		
1	Введение		1
2	Лекция «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья личности»		1
3	Лекция «Современные подходы к проблеме сохранения здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов»		1
4	Беседа «Питание -основа здорового образа жизни»		1
5	Беседа «Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями»		10
6	Беседа «Основы групповых занятий АФК»		10
	ИТОГО		24
	Практическая часть		
1	Комплексы и упражнения АФК		10
2	Физические упражнения на развитие основных систем организма		10
3	Спортивные игры и мероприятия		4
	ИТОГО		24
№ п/ п	Этапы занятий	Ход занятий	Кол- во минут
1	Вводная подготовительная часть	1. а) построение б) приветствие в)выявление самочувствия клиентов и их готовности к занятиям, измерение АД 2. Сообщение темы, цели и задач занятий 3.Ознакомление с тренажерами и инструктаж по Т.Б.	5 мин
2	Разминка	Дыхательные упражнения (по 3 повторения) Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. 1.Руки через стороны, встать на носочки, вдох. 2.Исходное положение. Упражнение 2. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки в замке на груди.	10 мин

1. Вдох.
2. Наклон туловища вперед за руками, потянуться, выдох.

Общие - развивающие упражнения

(по 6 повторений)

Упражнение 1.

Исходное положение

1. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Поворот головы вправо.

2. Исходное положение.

3. Поворот головы влево.

4. Исходное положение.

Упражнение 2.

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед ладонями вниз.

1. Наклонить кисти вниз.

2. Исходное положение.

3. Поднять ладони вверх.

4. Исходное положение.

Упражнение 3.

Исходное положение - ноги на ширине плеч, правая ладонь поднята вверх, левая внизу.

1. Два отведения рук назад.

2. Смена рук, два отведения рук назад.

Упражнение 4.

Исходное положение - руки перед грудью согнуты в локтях.

1. Поворот вправо, руки в стороны.

2. Исходное положение.

3. Поворот влево, руки в стороны.

4. Исходное положение.

Упражнение 5.

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Наклон туловища вправо.

2. Исходное положение.

3. Наклон туловища влево.

4. Исходное положение.

Упражнение 6.

Исходное положение - ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки в стороны.

1. Поворот туловища вправо, касание левой рукой правой ноги.

2. Исходное положение.

		<p>3. Поворот туловища влево, касание правой рукой левой ноги.</p> <p>4. Исходное положение.</p> <p>Упражнение 7.</p> <p>Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> <p>1. Поворот туловища вправо.</p> <p>2. Исходное положение.</p> <p>3. Поворот туловища влево.</p> <p>4. Исходное положение.</p> <p>Упражнение 8.</p> <p>Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> <p>1. Подняться на носочки.</p> <p>2. Исходное положение.</p> <p>Упражнение 9.</p> <p>Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> <p>1. Неглубокий присед, руки вытянуть вперед.</p> <p>2. Исходное положение.</p> <p>Упражнение 10.</p> <p>Исходное положение - ноги шире плеч, руки на поясе, носки развернуты в стороны.</p> <p>1. Неглубокий присед, руки вытянуты перед собой.</p> <p>2. Исходное положение.</p> <p>Дыхательные упражнения (по 3 повторения)</p> <p>Упражнение 1.</p> <p>Исходное положение - основная стойка.</p> <p>1. Руки поднять вверх, встать на носочки, вдох.</p> <p>2. Исходное положение, выдох.</p> <p>Упражнение 2. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки в замке на груди.</p> <p>1. Вдох.</p> <p>2. Наклон туловища вперед за руками, потянуться, выдох.</p>	
3	Основная часть	<p>1-3 занятие</p> <p>1. Комплекс упражнений, направленных на развитие суставной гибкости (суставная гимнастика по системе доктора Бубновского).</p> <p>2. Пять упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса в сидячем и горизонтальном положении.</p> <p>3. Пять упражнений, направленных на укрепление мышц спины.</p>	20 мин

		4-6 занятие Кардионагрузка: - беговая дорожка; - велотренажер; - степер с эспандером для рук 7-10 занятие Кардионагрузка: - беговая дорожка; - велотренажер. Силовая тренировка: - упражнения на многофункциональном силовом тренажере "АПЕКС" - гребной тренажер "KADETT" - упражнения с гантелями	
4	Заминка (заключительная часть)	1.Пять упражнений, направленных на растяжение и расслабление мышц опорно-двигательного аппарата 2.Беседа о здоровом образе жизни и правильном питании 3.Измерение АД	10 мин

Основной формой проведения занятий является урок, который состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Каждая часть несет свою смысловую нагрузку и включает самые разнообразные физические упражнения из различных исходных положений.

В подготовительную часть включаются: ходьба, ее варианты, беговые, дыхательные упражнения.

В основной части применяются упражнения, которые способствуют укреплению всех систем организма, используя исходные положения сидя, стоя, на четвереньках, лежа на спине, лежа на животе и др.

В заключительной части, продолжающейся 10 минут, интенсивность физической нагрузки, и эмоциональный настрой снижаются. С этой целью вводятся упражнения дыхательной гимнастики, упражнения направленные для расслабления, выполняемые в положении сидя, лежа на спине.

Инструктор по АФК создает положительное эмоциональное настроение на протяжении всего курса обучения, следит за тем, как занимающиеся переносят физические нагрузки. Об этом можно судить по самочувствию, работоспособности, внешним показателям.