

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Новокубанский комплексный центр
реабилитации инвалидов»

Согласовано решением
реабилитационного
консилиума
от « 9 » января 2024г.
Протокол № 1

Утверждено приказом
ГКУ СО КК
«Новокубанский КЦРИ»
от « 9 » января 2024г. № 1

ГОСУДАРСТВЕННОЕ
КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
"НОВОКУБАНСКИЙ
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР"

Подписано цифровой подписью:
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
"НОВОКУБАНСКИЙ
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР"
Дата: 2025.01.16 09:08:56 +03'00'

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Шаг за шагом»**

Возраст обучающихся: 18 лет и старше.

Срок реализации: 1 год.

Объем программы: 24 календарных дня.

Составитель программы:
Копылова Наталия Михайловна
должность: инструктор по
физической культуре.

г. Новокубанск
2024

Оглавление

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы дополнительного образования по адаптивной физической культуре

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	8

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Условия реализации программы	10
2.3. Формы аттестации	12
2.4. Оценочные материалы	13
2.5. Методические материалы	16
2.6. Список литературы	18

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы дополнительного образования по адаптивной физической культуре

1.1. Пояснительная записка

В системе мер социальной защиты людей с ограниченными возможностями здоровья все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях. Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разных нозологических групп – нарушения слуха, нарушения зрения, нарушения речи, нарушения опорно-двигательного аппарата, задержка психического развития, умственная отсталость (интеллектуальные нарушения). Целью адаптивной системы служит улучшение состояния здоровья человека, восстановлению его социальных функций, коррективую психологического состояния.

Программа по адаптивной физической культуре «Шаг за шагом» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, и предназначена для людей с ограниченными возможностями, обусловлена необходимостью реализации человека с инвалидностью на получение комплекса реабилитационных физкультурно-оздоровительных услуг в условиях нашего реабилитационного центра.

Для прохождения программы «Шаг за шагом» физкультурно-оздоровительной направленности получатели услуг предоставляют:

медицинскую справку о состоянии здоровья с допуском к занятиям лечебной и адаптивной физической культурой.

Программа «Шаг за шагом» составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования на 2015 – 2020 годы (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред.30.09. 2020г.);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Письмо Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 09 февраля 2015 года № 8 «Об утверждении СанПиН 2.4.3259-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;

Письмо Министерства образования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 года №ВК-641/09 о направлении методических рекомендаций «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

Методических рекомендаций «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2020 год);

Медицинской лицензии на дополнительные услуги: при оказании первичной доврачебной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях по: лечебной физкультуре, медицинскому массажу, сестринскому делу; при оказании первичной врачебной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях по: терапии;

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Новокубанский КЦРИ»;

Устав ГКУ СОКК «Новокубанский КЦРИ».

Новизна программы заключается в создании новой методической продукции адаптированной и интегрированной для работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья. Программа предусматривает использование современного оборудования: тренажеры, механотерапевтическое оборудование, шагательный тренажер «Имитрон», а

также применение авторской программы по адаптивной физической культуре «Шаг за шагом», реализуемой в ГКУ СО КК «Новокубанский КЦРИ».

Актуальность программы обусловлена тем, что большинство граждан с нарушениями здоровья не занимаются физической культурой и спортом, но нуждаются в мероприятиях, направленных на укрепление и поддержание здоровья, предупреждение осложнений заболеваний. Большую помощь в этом может оказать адаптивная физкультура. На отдельных её этапах способствует предупреждению осложнений, вызываемых длительным покоем, ускорению функциональной адаптации организма человека к физическим нагрузкам. У большинства людей с ограниченными возможностями здоровья отмечается эмоциональная неустойчивость, малоподвижный образ жизни, трудности самоконтроля. Физическая реабилитация для людей с ОВЗ, заключается в коррекции и развитии физических качеств и функций, является значимым звеном при оказании комплексной социально-педагогической помощи людям, находящимся на реабилитации в ГКУ СОКК «Новокубанский КЦРИ». В связи с этим была разработана данная программа.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что программа наиболее важна для людей с ОВЗ с целью осознания значимости спортивных тренировок, двигательной активности для укрепления здоровья, необходимого в будущей трудовой деятельности. Занятия по адаптивной физической культуре имеют очень большое значение, поскольку они являются не только средством укрепления здоровья, но и мощным фактором коррекции и компенсации нарушенных функций, средством приобщения людей к трудовой деятельности и полноценной подготовки к жизни. Достижение поставленных в программе задач, их усвоение способствует в дальнейшем более благополучному выходу в социум.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в её основу положена идея формирования знаний о закономерностях спортивных тренировок с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, представлений о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития, двигательной подготовленности и улучшения здоровья. В разделе лечебной физкультуры разработана новая форма работы с получателями социальных услуг – терренкур на территории нашего учреждения и за пределами его. Программа способствует формированию положительной мотивации у получателей социальных услуг к занятиям адаптивной физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

Адресат программы охватывает широкий возрастной диапазон. Она реализуется для людей с ОВЗ от 18 лет и старше разных нозологических групп (лиц с нарушением зрения, слуха, интеллекта, последствиями детского церебрального паралича, ампутациями конечностей, поражения функции спинного мозга).

Объем программы

Общее количество часов – 9 часов.

Срок освоения программы

Срок освоения 24 дня.

Форма обучения и виды занятий:

форма обучения индивидуальная и групповая;

виды занятий определяются содержанием данной программы и предусматривают: теоретические и практические занятия; турниры.

Режим занятий: занятия с получателями социальных услуг проходят 2-3 раза в неделю по (30 - 45 минут).

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи программы:

Образовательные:

осваивать систему знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков;

формировать и развивать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ориентировки в пространстве;

обучить технике правильного выполнения физических упражнений.

Развивающие:

развивать и совершенствовать двигательные навыки

Воспитательные:

воспитывать уверенность в себе, своих силах и возможностях.

овладевать нравственными и морально-волевыми качествами и навыками осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости и настойчивости.

1. Формировать положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, осознанное отношение к своему здоровью и мотивацию к здоровому образу жизни.

Коррекционные:

укреплять и сохранять здоровье, проводить закаливающие организм процедуры получателей социальных услуг.

развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, нарушения опорно-двигательного аппарата.

развивать общую и мелкую моторику.

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.

1.3 Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Шаг за шагом»

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Первичная диагностика	1		1
	Первый раздел. Основы знаний	2	2	
2.	Второй раздел. Практические навыки: кинезотерапия, лечебная физкультура, механотерапия, фитбол-гимнастика	4		4
3.	Третий раздел. Элементы спортивных игр	1		1
4.	Итоговая диагностика	1		1
ВСЕГО		9	2	7

Содержание учебного плана

Первый раздел. «Основы знаний» (3 часа)

1.1. Первичная диагностика получателя социальных услуг, с применением оценочных шкал.

1.2. Социально-педагогическое консультирование о физической культуре и спорту, о здоровом образе жизни. Вредные привычки. Негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.

Второй раздел. «Практические навыки» (4 часа)

2.1. Практический этап (отработка формируемых навыков на практике через различные упражнения); Инструктаж по технике безопасности.

2.2. Кинезитерапия. Методические особенности построения занятий на тренажерах в кинезитерапии. Методика обучения лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Кинезитерапия при травмах тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. Кинезитерапия в домашних условиях.

2.3. Лечебная физкультура (ЛФК). Метод строго дозированных упражнений на фоне постановки правильного дыхания. Выполнение комплексов физических упражнений при различных заболеваниях. Терренкур – это пешие прогулки по специально разработанным маршрутам: «Малый маршрут» (28 м.) – дозированная ходьба рекомендуется для людей с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), для получателей социальных услуг после инсульта, «Средний маршрут» (86м.) – дозированная ходьба рекомендуется для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой

системы (ССС), «Большой маршрут» (210 м.) – дозированная ходьба рекомендуется для всех нозологических групп получателей социальных услуг.

2.4. Механотерапия. Обучение техники выполнения физическим упражнениям с помощью механотерапевтического оборудования. Физическая реабилитация после инсульта, с помощью упражнений на механотерапевтическом оборудовании. Совершенствование техники выполнения физических упражнений с помощью механотерапевтического оборудования.

2.5. Фитбол-гимнастика. Обучение комплексам упражнений с помощью фитбола. Совершенствование упражнений с фитболом из разных исходных положений.

Третий раздел. «Элементы спортивных игр» (1 час)

3.1. Инструктаж по технике безопасности. Настольный теннис. Познакомить с правилами игры, оборудование для игры. Обучение подаче, приему мяча. Совершенствование броску, прием и передача. Развитие и совершенствование физических качеств, формированию и закреплению разнообразных двигательных навыков и их комбинаций.

3.2. Дартс. Познакомить с правилами игры, оборудование для игры. Обучение и совершенствование стойке, броску.

3.3. Городки. Познакомить с правилами игры, оборудование для игры, названия фигур. Обучение и совершенствование броску битой. Игра в городки. Развитие глазомера и координации движений.

3.4. Туризм. Обучение техники ходьбы со скандинавскими палками. Пешие прогулки по заданным маршрутам. Совершенствование техники ходьбы со скандинавскими палками. Развитие физических качеств.

Итоговое занятие. Проведение итоговой диагностики (1 час)

4.1. Итоговая диагностика получателя социальных услуг, с применением оценочных шкал.

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала людей с ограниченными возможностями здоровья через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

Образовательные:

получатель социальных услуг будет знать:

о значении физической культуры и спорта,
о роли в формировании здорового образа жизни,
о влиянии вредных привычек на физическое здоровье человека,
правила спортивных игр, личной гигиены при занятиях физической культурой; правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

получатель социальных услуг приобретет умения:
 выполнять технически правильно физические упражнения, освоит
 дыхательную гимнастику, играть в игры: городки, настольный теннис, дартс.

Личностные:

у получателя социальных услуг будут:

сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;

повышен уровень физической активности;

развиты двигательные навыки, общая выносливость организма и его физические качества.

Воспитательные:

у получателя социальных услуг сформируются:

положительная мотивация к занятиям адаптивной физической культурой и спортом;

нравственные и волевые качества личности; целеустремленность, организованность, решительность, взаимопонимание, уважение, умение взаимодействовать в команде.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ раздела, темы	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.		Основы знаний. Первичная диагностика	3	2	1
1.1.		Первичная диагностика для получателя социальных услуг	1		1
1.2.		Двигательная активность и здоровье	1	1	
1.3.		Дыхательная гимнастика в жизни человека	1	1	
2.		Практические навыки: кинезитерапия, лечебная физкультура, механотерапия, фитбол- гимнастика	4		4
2.1.		Кинезитерапия при травмах тазобедренного, коленного и голеностопного суставов	1		1
2.2.		Занятие ЛФК при различных заболеваниях	1		1

2.3.		Физическая реабилитация после инсульта, с помощью упражнений на механотерапевтическом оборудовании	1		1
2.4.		Обучение техники выполнения физическим упражнениям с помощью фитбола	1		1
3.	Элементы спортивных игр		1		1
3.1.		Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры. Оборудование. Обучение подаче, приему мяча.	1		1
4.	Итоговая диагностика.		1		1
4.1.		Итоговая диагностика для получателя социальных услуг	1		1
ВСЕГО			9	2	7

2.2. Условия реализации программы

Методическое и материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Компоненты оснащения учебного кабинета	Что необходимо для реализации программы
1.	Учебно-методические материалы	Программа дополнительного образования «Шаг за шагом»; календарный учебный график; методические пособия; комплексы физических упражнений для различных групп мышц, планы-конспекты занятий.
2.	Дидактические и раздаточные материалы	Тематические презентации и буклеты: «Правильное рациональное питание», «Физкультура в старшем возрасте», «Велосипед, катаемся с удовольствием», «Влияние вредных привычек», «В здоровом теле – здоровый дух», «Метеочувствительность и методы ее коррекции», «Физическая активность и здоровье», «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью», «Мобильная медицина и виртуальный тренер», «Скандинавская ходьба», «Гиподинамия»
3.	Аудио-видео материалы	Видео презентация: «Физическая реабилитация после инсульта», «Техника пилатес», «Уроки настольного тенниса для начинающих».

4.	Технические средства обучения	Компьютер, проектор.
5.	Учебно-практическое оборудование	Спортивный инвентарь: электрическая беговая дорожка, многофункциональный силовой тренажер, эллиптический тренажер, магнитный велотренажер, «Имитрон» имитатор ходьбы, иппотренажер, тренажер разработки верхних конечностей, прибор для разработки плечевого и локтевого суставов с возрастающим сопротивлением, механотерапевтический прибор с двойным шкивным блоком, механотерапевтический комплекс, многофункциональный тренажер для верхних конечностей, ручной эспандер, настольный теннис, шведская стенка, фитбол, дартс, городки, скандинавские палки
6.	Оборудование (мебель)	Столы (4 шт.), стулья (12 шт.).

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог, имеющий высшее профессиональное образование. Присвоена квалификация «Специалист по физической культуре и спорту. Преподаватель», 2004 г.

Педагогический работник имеет профессиональную переподготовку «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре. Коррекция отклонений в физическом и умственном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья» 2017 г.

Присвоена Высшая квалификационная категория в 2019г.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Контроль осуществляется методом сравнительного анализа, сопоставлением исходных данных и итоговых результатов, что позволяет выявить динамику изменений уровня физического развития обучающихся.

Для оценки диагностических характеристик людей с ОВЗ применяются оценочные шкалы. Диагностические мероприятия осуществляются командой (врач, инструктор по лечебной физкультуре, инструктор по адаптивной физкультуре, медицинская сестра по массажу). На начало и по окончании курса реабилитации отслеживаются наличие или отсутствие изменений в состоянии здоровья у получателей социальных услуг.

Практическое применение оценочных шкал позволит контролировать эффективность работы каждого получателя социальных услуг, а также обеспечить более высокое качество физической реабилитации. На команду специалистов возлагаются функциональные обязанности, связанные как

оценкой состояния человека с ОВЗ, так и проведения реабилитации в рамках компетенции специалиста.

Предусмотрены оценочные шкалы: модифицированная шкала Рэнкин; шкала инсульта Национального института здоровья США (NIHSS); индекс мобильности Ривермид; модифицированная шкала Ашфорта; шкала баланса Берга, индекс Хаузера, Визуально-аналоговая шкала (ВАШ) боли.

2.4. Оценочные материалы

Контроль динамики физического развития получателя социальных услуг

Визуально-аналоговая шкала (ВАШ) боли

Интерпретация:

0 – нет боли

1-3 – слабая боль

4-6 – умеренная боль, сильная боль

7-9 – очень сильная боль

10 – нестерпимая боль

Локализация боли	Оценка интенсивности боли по ВАШ		Первичный	Итоговый
	Поступление	Выписка		
Головная боль				
Боль в грудной клетке				
Боль в плече				
Боль в руке				
Боль в ноге				
Боль в шее				
Боль внизу спины				
Боль в половине тела				
Итого:				

Модифицированная шкала Рэнкин

Бланк модифицированной шкалы Рэнкин

		Первичный	Итоговый
Нет симптомов	0		
Отсутствие существенных нарушений жизнедеятельности, несмотря на наличие некоторых симптомов болезни; способен выполнять обычные повседневные обязанности	1		
Легкое нарушение жизнедеятельности; неспособен выполнять некоторые прежние обязанности, но справляется с собственными делами без посторонней помощи	2		
Умеренное нарушение жизнедеятельности; потребность в некоторой помощи, но ходит самостоятельно	3		
Выраженное нарушение жизнедеятельности; неспособен ходить без посторонней помощи, справляется со своими физическими потребностями без посторонней помощи	4		
Грубое нарушение жизнедеятельности; прикован к постели, недержание кала и мочи, потребность в постоянной помощи	5		
Смерть пациента	6		
Итого:			

Трактовка:

0 степень: помощь по дому не требуется.

1 степень: нужна помощь 1 раз в месяц.

2 степень: без помощи сможет не более 1 недели.

3 степень: нужно помогать несколько раз в неделю, плюс к этому человек нуждается в психологической помощи.

4 степень: помощь нужна ежедневно, но можно оставлять человека одного – на короткий промежуток времени.

5 степень: уход нужен постоянно.

Индекс мобильности Ривермид

№	Навык	Оценка	Первичны й	Итогов ый
1	Поворот в постели	Может повернуться со спины на бок без помощи		
2	Переход в положение сидя	Может самостоятельно сесть на край постели		
3	Равновесие сидя	Может сидеть более 10 сек. на краю постели		
4	Самостоятельное вставание	Может встать с любого стула менее чем за 15 сек и стоять более 15 сек можно с помощью		
5	Самостоятельное стояние	Сам стоит более 10 сек без опоры		
6	Перемещение	Сам, может и с пассивной опорой, перемещается с кровати на стул и обратно		
7	Ходьба по комнате	Сам, не возбраняются приспособления (ходунки, ортезы и т.д.), может пройти более 10 метров		
8	Подъем по лестнице	Без посторонней помощи может преодолеть лестничный пролет		
9	Ходьба вне квартиры	Может ходить по тротуару без посторонней помощи		
10	Ходьба по комнате без пособий	Может пройти более 10 метров в квартире без каких-либо пособий		
11	Поднятие предметов с пола	Может пройти более 5 метров, поднять предмет и вернуться		
12	Ходьба вне квартиры по пересеченной местности	Может сам ходить по траве, гравию		
13	Прием ванны	Самостоятельно может зайти в ванну (душевую), помыться и выйти		
14	Подъем и спуск на 4 ступени	Может без пособий (в том числе перил) подняться на 4 ступени и спуститься		
15	Бег	Может пробежать более 10 метров не прихрамывая за 4 секунды (можно быстрой ходьбой)		
Итог				

1 балл – зависимы от посторонней помощи

2 балла – требует вербальных подсказок

3 балла – независимый

0-1 – пациент обездвижен, остается в стационарном отделении или нуждается в уходе сиделки на дому.

1-3 – реабилитацию проводят в стационаре, поликлиниках по месту прописки или областных центрах.

4-7 – требуется амбулаторно-поликлиническая поддержка с продолжением реабилитации в местных стационарах.

8 и выше – проходят реабилитацию в реабилитационных центрах.

Шкала тяжести инсульта NIHSS

Оценка и интерпретация результатов оценки.

Шкала (VerHage, 2011)	Тяжесть инсульта
0	Нет симптомов инсульта
1-4	Легкой степени тяжести
5-15	Средней степени тяжести
16-20	Тяжелый инсульт
21-42	Крайне тяжелый инсульт

		Первичный	Итоговый
1	УРОВЕНЬ СОЗНАНИЯ		
2	ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗНЫХ ЯБЛОК		
3	ПОЛЯ ЗРЕНИЯ		
4	ПАРЕЗ ЛИЦЕВОЙ МУСКУЛАТУРЫ		
5	ДВИЖЕНИЯ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ		
6	ДВИЖЕНИЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ		
7	АТАКСИЯ КОНЕЧНОСТЕЙ		
8	ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ		
9	РЕЧЬ		
10	ДИЗАРТРИЯ		
11	ИГНОРИРОВАНИЕ		
Итоги			

Индекс ходьбы Хаузера

		Первичный	Итоговый
0	Ходьба без ограничений		
1	Ходьба в полном объеме. Отмечается утомляемость при спортивных или иных физических нагрузках.		
2	Нарушения походки или эпизодические нарушения равновесия: 10 секунд и быстрее.		
3	Ходьба без посторонней помощи и вспомогательных средств: 20 секунд и быстрее.		
4	Ходьба с односторонней поддержкой: 25 секунд и быстрее.		
5	Ходьба с двусторонней поддержкой: 25 секунд и быстрее или ходьба с односторонней поддержкой: более 25 секунд.		
6	Ходьба с двусторонней поддержкой, пользование инвалидной коляской: более 25 секунд.		
7	Несколько шагов с двусторонней поддержкой, пользование инвалидной коляской: не может.		
8	Перемещение только в инвалидной коляске, пользуется ею самостоятельно.		
9	Перемещение только в инвалидной коляске с внешней помощью.		
10	Прикован к инвалидной коляске; не может с ее помощью передвигаться самостоятельно.		
Итоги:			

Модифицированная шкала спастичности Ашфорта

Степень, балл	Изменения	Первичный	Итоговый
0	Нет повышения тонуса		
1	Легкое повышение тонуса, ощущаемое при сгибании или разгибании сегмента конечности в виде незначительного сопротивления в конце движения		
1+	Легкое повышение мышечного тонуса, которое проявляется минимальным сопротивлением (напряжением) мышцы менее чем в половине всего объема движения		
2	Незначительное повышение тонуса в виде сопротивления, возникающего после выполнения не менее половины объема движения		
3	Умеренное повышение тонуса, выявляющееся в течение всего движения, но не затрудняющее выполнение пассивных движений		
4	Значительное повышение тонуса, затрудняющее выполнение пассивных движений		
5	Пораженный сегмент конечности фиксирован в положении сгибания или разгибания		
Итого:			

Шкала равновесия Берга			
№		Первичный	Итоговый
1	Встать со стула		
2	Стоять без поддержки		
3	Сидеть на стуле, ноги на полу, руки скрещены на груди		
4	Перейти из положения стоя в положение сидя		
5	Пересесть со стула с подлокотниками на стул без подлокотников и обратно		
6	Стоять без поддержки с закрытыми глазами		
7	Стоять без поддержки, ноги вместе		
8	Наклониться вперед с вытянутыми руками		
9	Поднять предмет с пола		
10	Обернуться и посмотреть через левое и правое плечо		
11	Обернуться на 360°		
12	Попеременные шаги на подставку		
13	Устоять в положении «стопы друг перед другом на одной линии»		
14	Стоять на одной ноге		
Общее количество баллов			

Интерпретация:

0-20 – инвалидная коляска

21-40 – ходьба с посторонней помощью

41-56 – независимый при передвижении

2.5. Методические материалы

№	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1	Личностно-ориентированная технология	Развитие индивидуальных способностей у людей с ОВЗ на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого получателя социальных услуг через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Развитие и саморазвитие личности каждого получателя социальных услуг исходя из его индивидуальных особенностей
2	Здоровьесберегающая технология	Формирование, укрепление и сохранение социального, физического, психического здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления
3	Игровая технология	Создание оптимальных, соответствующих возрасту и физическим возможностям усвоения людьми с ОВЗ информации, знаний, получения опыта	Включение получателей социальных услуг в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень людей с ОВЗ, мобилизуются внутренние личностные ресурсы каждого
4	Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков,	Подбор методов индивидуального обучения	Люди с ОВЗ усваивают программный материал на различных

		развития способностей		уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом
--	--	-----------------------	--	---

В ходе реализации программы на занятиях применяются *общепедагогические методы* физического воспитания:

словесные – включают методические приёмы: беседы, описания, объяснения, пояснения, указания, инструктаж, оценку, обсуждение, убеждение;

наглядные – демонстрация правильной техники, видеопказ (целостный или фрагментарный);

игровые – обеспечивают всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков у получателя социальных услуг;

практические – выполнение упражнений с целью овладения навыками, закрепления и отработки изученного.

Оптимальное сочетание данных методов обеспечивает успешную реализацию программы.

Образовательный процесс организуется *в форме занятий*: теоретических, практических. Активно используются для стимулирования мотивации к обучению формы занятий: соревнования, турниры, игры.

Алгоритм учебного занятия (продолжительность 45 минут)

Этапы занятия	Краткое содержание этапов занятия	Продолжительность
Вводная часть	Приветствие, проверка внешнего вида получателя социальных услуг, измерение АД, ЧСС.	5 мин.
Основная часть	Объявление темы занятия. Разминка: общеразвивающие упражнения на месте. Изучение нового материала. Знакомство с новой терминологией и техниками. Закрепление изученного материала в виде отработки специализированных упражнений в соответствии с целью и задачами занятия.	35 мин.
Заключительная часть	Подведение итогов, анализ занятия.	5 мин.

2.6. Список литературы

Основная

1. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. – Л.: «Медицина», 1974.
2. Горская И.Ю. Синельникова Т.В. Координационные способности с нарушением интеллекта: Учебное пособие. Омск, СибГАФК, 1999 – 96 с.
3. Гросс Н.А. Физическая реабилитация людей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. – М, 2000. - 224 с.
4. 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. – 298 с.
5. Евсеев С. П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы С.Ф. Курдыбайло, А. И. Ребенкоев, Г.В. Герасимова, А.А. Потапчук, Д.С. Поляков. - М.: Советский спорт, 2010–487 с.
6. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика людей с нарушениями в развитии /Н.Л. Литош: учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
7. Мелихов В.В. Фитбол-гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья/ В.В. Мелихов: Липецк. – ГУ ИАЦ РФКиС ЛО, 2009. – 128 с.
8. Попов С.Н. Физическая реабилитация – Ростов-на-Дону, 2005. – 304 с.

Дополнительная

9. Ряпина В.О. Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2010 - 67 с.
10. Шипицына Л.М., Евсеева С.П. Частные методики адаптивной физической культуры. М.: Советский спорт, 2003. – 235 с.
11. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2009. — 464 с, ил.
12. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.

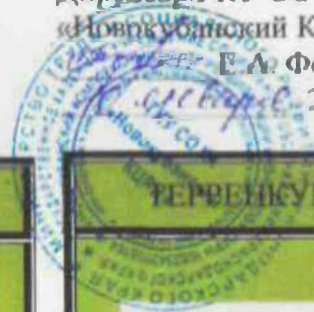
Интернет источники

1. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь – справочник / авт.-сост.: О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М.: Советский спорт, 2010.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора ГКУ СО КК
«Новокубанский КЦРИ»

Т.Г. Т.Г. Казанцева
10 января 2022г.

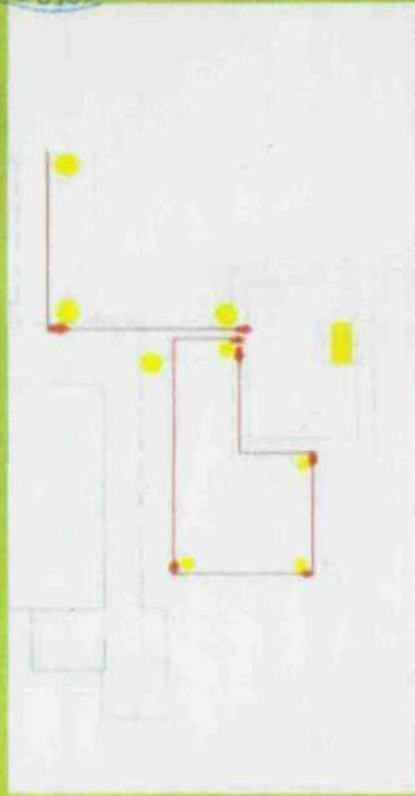
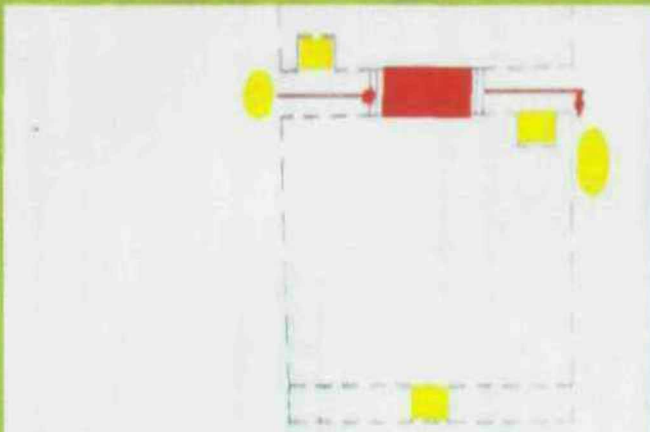
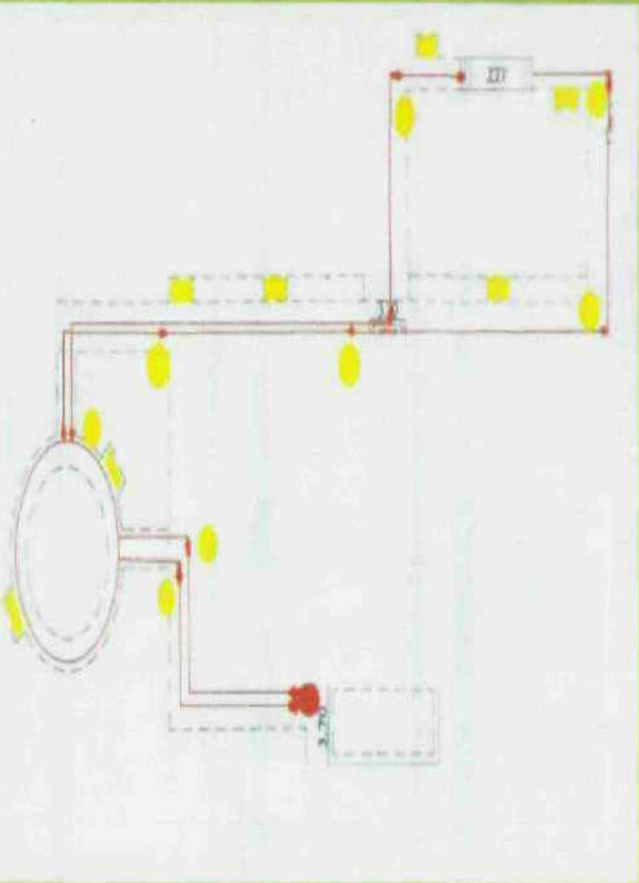
УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКУ СО КК
«Новокубанский КЦРИ»
Е.А. Форостова
2022г.



ТЕРРЕНКУР «БОЛЬШОЙ»

ТЕРРЕНКУР «МАЛЫЙ»

ТЕРРЕНКУР «СРЕДНИЙ»



УЗЛОВЫЕ ОБЪЕКТЫ

- ПРОВОД, ТРУБА, ДУГА ТУРА
- УКАЗАТЕЛИ МАРШРУТА
- ПЕРИМЕТР ОБЪЕКТА

ПРОТЯЖЕННОСТЬ МАРШРУТА 210 МЕТРОВ

ПРОТЯЖЕННОСТЬ МАРШРУТА 28 МЕТРОВ

ПРОТЯЖЕННОСТЬ МАРШРУТА 86 МЕТРОВ