

ОГБУСО КЦСОН



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»

Отделение реабилитации (абилитации) молодых инвалидов

**ПЛАН РАБОТЫ**  
**инструктора по физической культуре**  
**на 2025 год**

<b>Составлено:</b>	<i>Инструктор по адаптивной физической культуре</i>		<b>Мулеева О.В.</b>
<b>Согласовано:</b>	<i>Зав. отделением реабилитации (абилитации) молодых инвалидов</i>		<b>Мамцева Д.Н.</b>


 <p>ОГБУСО КЦСОН ЦСОЗ</p>	<p>ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»</p> <p>Отделение реабилитации (абилитации) молодых инвалидов Отделение реабилитации (абилитации) детей с ОВЗ и инвалидностью</p>
--	--

**Физическая культура**— часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и их использование в повседневной жизни.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Она воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность

**Цель физической культуры**- сформировать у студента умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни.

Крепкое здоровье, закалка и всесторонняя физическая подготовленность способствуют повышению производительности труда, предупреждают заболевания, повышают творческую активность человека, физически развитые и закаленные люди успешнее справляются со своей профессиональной работой в любых условиях, быстрее овладевают новыми производственными умениями и навыками.

<p>ОГБУСО КЦСОН</p> 	<p>ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»</p> <p>Отделение реабилитации (абилитации) молодых инвалидов Отделение реабилитации (абилитации) детей с ОВЗ и инвалидностью</p>
---	--

***Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:***

- создание целостного представления о физической культуре общество и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

К видам физической культуры относятся: спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация.

**Спорт** – это игровая и соревновательная деятельность, а также подготовка к ним, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов. Спорт направлен на раскрытие резервных возможностей и выявление предельных для данного времени уровней функционирования организма человека в процессе двигательной деятельности.

 <p>ОГБУСО КЦСОН ЦСОЗ</p>	<p>ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»</p> <p>Отделение реабилитации (абилитации) молодых инвалидов Отделение реабилитации (абилитации) детей с ОВЗ и инвалидностью</p>
--	--

**Физическая рекреация** – вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры, представляет собой рекреативную деятельность.

**Двигательная реабилитация** – вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий. Этот процесс осуществляется комплексно, под воздействием специально подобранных физических упражнений.

**Физическое воспитание** – это педагогический процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.


**Физические упражнения** – движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

Данный тематический план может быть реализован в процессе проведения групповых и индивидуальных занятий на базе Центра


	<p align="center">ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»</p>
	<p align="center">Отделение реабилитации (абилитации) молодых инвалидов Отделение реабилитации (абилитации) детей с ОВЗ и инвалидностью</p>

### Тематический план занятий по физической культуре

№ пп	Дата	Тема занятия	Отметка о выполнении
<b>Январь</b>			
1	13.01.2025 14.01.2025 16.01.2025 17.01.2025	Занятия на тренажерах. Подвижные игры с предметами.	
2.	20.01.2025 21.01.2025 23.01.2025 24.02.2025	Занятия на тренажерах. Общеоздоровительная зарядка с гимнастическими палками.	
3.	27.01.2025 28.01.2025 30.01.2025 31.01.2025	Занятия на тренажерах. Общеоздоровительная зарядка -«Здоровая спина».	

	ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ <b>КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»</b>
	Отделение реабилитации (абилитации) молодых инвалидов Отделение реабилитации (абилитации) детей с ОВЗ и инвалидностью


		<b>Февраль</b>	
4.	03.02.2025 04.02.2025 06.02.2025 07.02.2025	Занятия на тренажерах. Гимнастика для суставов при ограниченной подвижности.	
5.	10.02.2025 11.02.2025 13.02.2025 14.02.2025	Занятия на тренажерах. АФК для позвоночника.	
6.	17.02.2025 18.02.0252 20.02.2025 21.02.2025	Занятия на тренажерах. Комплекс упражнений для тренировки равновесия. Ходьба по линии «Ласточка».	
7.	24.02.2025 25.02.2025 27.02.2025	Занятия на тренажерах. Гимнастика на гибкость и выносливость.	
		<b>Март</b>	
8.	03.03.2025 04.03.2025 06.03.2025 07.03.2025	Занятия на тренажерах. Комплекс упражнений с кольцами.	
9.	10.03.2025	Занятия на тренажерах. Комплекс упражнений для растяжки мышц	

<p><b>ОГБУСО КЦСОН</b></p> 	<p align="center">ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  <b>КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»</b></p> <p align="center">Отделение реабилитации (абилитации) молодых инвалидов          Отделение реабилитации (абилитации) детей с ОВЗ и инвалидностью</p>
--	---


	11.03.2025 13.03.2025 14.03.2025	спины и позвоночника.	
10.	17.03.2025 18.03.2025 20.03.2025 21.03.2025	Занятия на тренажерах. Упражнения «Цапля» для тренировки координации движений.	
11.	24.03.2025 25.03.2025 27.03.2025 28.03.2025 31.03.2025	Занятия на тренажерах. Ритмическая гимнастика под музыку.	
<b>Апрель</b>			
12.	01.04.2025 03.04.2025 04.04.2025	Занятия на тренажерах. Общеоздоровительная зарядка с гимнастическими палками.	
13.	07.04.2025 08.04.2025 10.04.2025 11.04.2025	Занятия на тренажерах. Комплекс упражнений для тренировки равновесия.	
14.	14.04.2025 15.04.2025 17.04.2025 18.04.2025	Занятия на тренажерах. Комплекс упражнений для растяжки мышц спины и позвоночника.	

	<p align="center">ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»</p>
	<p align="center">Отделение реабилитации (абилитации) молодых инвалидов Отделение реабилитации (абилитации) детей с ОВЗ и инвалидностью</p>

15.	21.04.2025 22.04.2025 24.04.2025 25.04.2025	Занятия на тренажерах. Подвижные игры с предметами –с мячами, обручами.	
16	28.04.2025 29.04.2025	Занятия на тренажерах. Общеоздоровительная зарядка с гимнастическими палками.	
<b>Май</b>			
17.	05.05.2025 06.05.2025 08.05.2025	Общеоздоровительная зарядка на свежем воздухе на территории центра.	
18.	15.05.2025 16.05.2025 20.05.2025	Беговая разминка. Ходьба по линии «Ласточка».	
19.	22.05.2025 23.05.2025 27.05.2025	Спортивные игры на свежем воздухе-бадминтон. Легкий бег 2 мин. Чередование бега и ходьбы	
20.	29.05.2025 30.05.2025	Эстафетный бег. Прыжки в длину.	
<b>Июнь</b>			
21.	02.06.2025 03.06.2025 05.06.2025	Общеоздоровительная зарядка на свежем воздухе на территории центра. Подвижные игры с мячами.	

	<p align="center">ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»</p>
	<p align="center">Отделение реабилитации (абилитации) молодых инвалидов Отделение реабилитации (абилитации) детей с ОВЗ и инвалидностью</p>


	06.06.2025		
22.	09.06.2025 10.06.2025 13.06.2025 30.06.2025	Беговая разминка. Спортивные игры на свежем воздухе-бадминтон, теннис, дартс.	
<b>Июль</b>			
23.	01.07.2025 03.07.2025 04.07.2025	Общеоздоровительная зарядка на свежем воздухе на территории центра.	
24.	07.07.2025 08.07.2025 10.07.2025 11.07.2025	Спортивные игры на свежем воздухе. Веселые старты.	
25.	14.07.2025 15.07.2025 17.07.2025 18.07.2025	«Здоровая спина»-комплекс упражнений для растяжки мышц спины и позвоночника.	
26.	21.07.2025 22.07.2025 24.07.2025 25.07.2025	Общеоздоровительная зарядка с гимнастическими палками.	

	<p align="center">ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»</p>
	<p align="center">Отделение реабилитации (абилитации) молодых инвалидов Отделение реабилитации (абилитации) детей с ОВЗ и инвалидностью</p>


27	28.07.2025 29.07.2025 31.07.2025	Легкоатлетические упражнения. Ходьба на носочках.	
		<b>Август</b>	
28	01.08.2025 04.08.2025 05.08.2025 07.08.2025 08.08.2025	Разминочный бег на свежем воздухе. Комплекс упражнений для тренировки координации движений.	
29	12.08.2025 14.08.2025	Беговая разминка. Спортивные игры на свежем воздухе- бадминтон, баскетбол, теннис, дартс.	
30	11.08.2025 12.08.2025 14.08.2025 15.08.2025	Спортивные игры на свежем воздухе. Веселые старты.	
31	18.08.2025 19.08.2025 21.08.2025 22.08.2025	Общеоздоровительная зарядка с гимнастическими палками.	
32	25.08.2025 26.08.2025 28.08.2025	Эстафетный бег. Прыжки в длину.	

	<p align="center">ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»</p>
	<p align="center">Отделение реабилитации (абилитации) молодых инвалидов Отделение реабилитации (абилитации) детей с ОВЗ и инвалидностью</p>


	29.08.2025		
		<b>Сентябрь</b>	
33	01.09.2025 02.09.2025 04.09.2025 05.09.2025	Спортивные игры на свежем воздухе. Веселые старты «Физкультур-ура».	
34	08.09.2025 09.09.2025 11.09.2025 12.09.2025	Занятия на тренажерах. Общеоздоровительная зарядка с гимнастическими палками.	
35	15.09.2025 16.09.2025 18.09.2025 19.09.2025	Занятия на тренажерах. Легкоатлетические упражнения. Ходьба на носочках.	
36	22.09.2025 23.09.2025 25.09.2025 26.09.2025	Занятия на тренажерах. Комплекс упражнений для растяжки мышц спины и позвоночника.	
37	29.09.2025 30.09.2025	Занятия на тренажерах. Подвижные игры с мячами, кольцами.	
		<b>Октябрь</b>	
38	02.10.2025 03.10.2025	Занятия на тренажерах. Общеоздоровительная зарядка с гимнастическими палками.	

	<p align="center">ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»</p>
	<p align="center">Отделение реабилитации (абилитации) молодых инвалидов Отделение реабилитации (абилитации) детей с ОВЗ и инвалидностью</p>

39	06.10.2025 07.10.2025 09.10.2025 10.10.2025	Занятия на тренажерах. Ритмическая гимнастика.	
40	13.10.2025 14.10.2025 16.10.2025 17.10.2025	Занятия на тренажерах. Спортивные игры.	
41	20.10.2025 21.10.2025 23.10.2025 24.10.2025	Занятия на тренажерах. Общеоздоровительная зарядка-«Здоровая спина».	
42	27.10.2025 28.10.2025 30.10.2025 31.10.2025	Занятия на тренажерах. Гимнастика для правильной и прямой осанки.	
<b>Ноябрь</b>			
43	03.11.2025 06.11.2025 07.11.2025	Занятия на тренажерах. Общеоздоровительная зарядка с гимнастическими палками.	
44	10.11.2025 11.11.2025	Занятия на тренажерах. Зарядка в положении сидя на стульях.	

	<p align="center">ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»</p>
	<p align="center">Отделение реабилитации (абилитации) молодых инвалидов Отделение реабилитации (абилитации) детей с ОВЗ и инвалидностью</p>

	13.11.2025 14.11.2025		
45	17.11.2025 18.11.2025 20.11.2025 21.11.2025	Занятия на тренажерах. Комплекс упражнений для растяжки мышц спины и позвоночника.	
46	24.11.2025 25.11.2025 27.11.2025 28.11.2025	Занятия на тренажерах. Подвижные игры с мячами, обручами, кольцами.	
<b>Декабрь</b>			
47	01.12.2025 02.12.2025 04.12.2025 05.12.2025	Занятия на тренажерах. Общеоздоровительная зарядка с гимнастическими палками.	
	08.12.2025 09.12.2025 11.12.2025 12.12.2025	Занятия на тренажерах. «Здоровая спина»-комплекс упражнений для растяжки мышц спины и позвоночника.	
48	15.12.2025 16.12.2025 18.12.2025	Занятия на тренажерах. Гимнастика на гибкость и выносливость.	

<p><b>ОГБУСО КЦСОН</b></p> 	<p align="center"><b>ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»</b></p> <p align="center"><b>Отделение реабилитации (абилитации) молодых инвалидов Отделение реабилитации (абилитации) детей с ОВЗ и инвалидностью</b></p>
--	--

	19.12.2025		
49	22.12.2025 23.12.2025 25.12.2025 26.12.2025	Занятия на тренажерах. Комплекс упражнений для тренировки равновесия.	