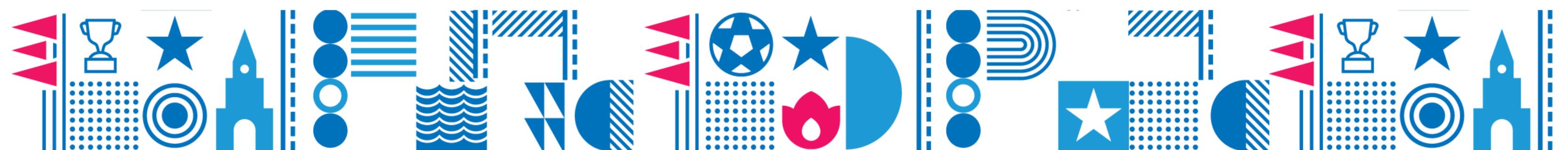


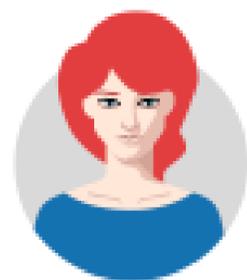
# Реабилитационный потенциал самостоятельного освоения программы "Адаптивный фитнес"

Д. В. Щербаков  
начальник научно-методического отдела РУМЦ РГУФКСМиТ

Омск, 29 апреля 2022



# Структура инвалидности (март 2022 г.)



Женщины

**5 926 987**  
чел.

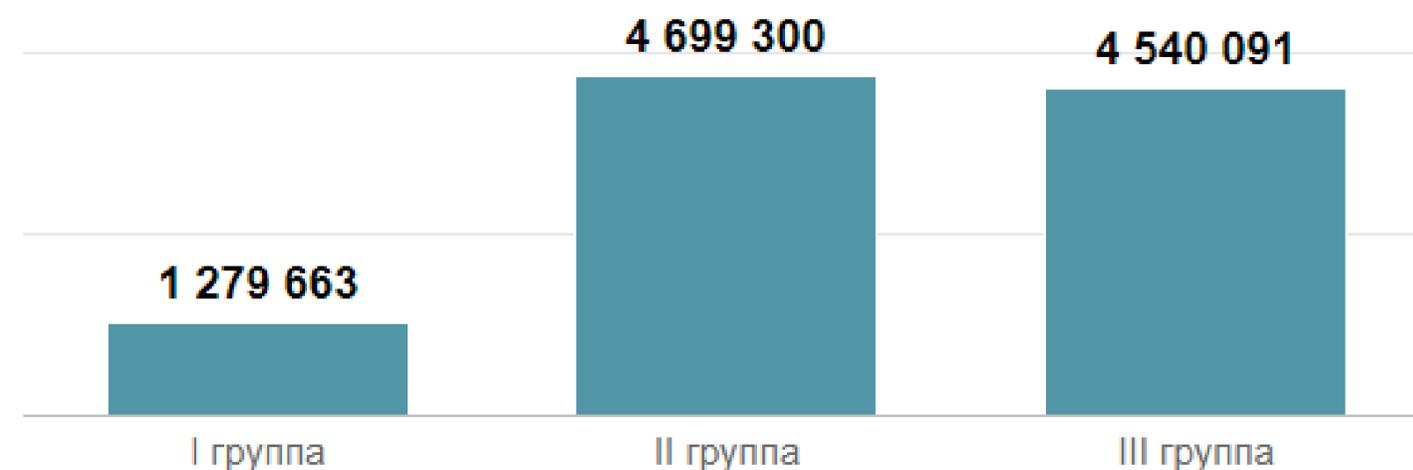
**56%**  
в общей численности инвалидов



Мужчины

**4 592 067**  
чел.

**44%**  
в общей численности инвалидов



**2 356 613**

# Структура инвалидности (март 2022 г.)



Девочки

**308 867**  
чел.

**42%**

в общей численности детей-инвалидов

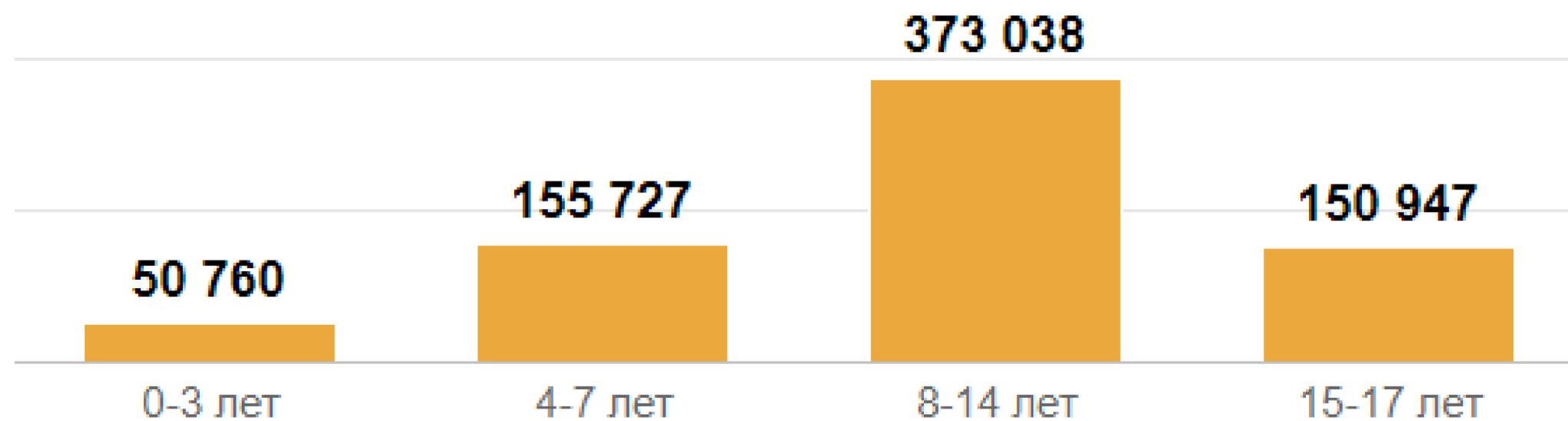


Мальчики

**421 605**  
чел.

**58%**

в общей численности детей-инвалидов



# Реабилитационный потенциал



уровень **максимально возможного восстановления пациента** (возвращение к прежней профессиональной или иной трудовой деятельности, сохранение возможности осуществления повседневной деятельности, возвращение способности к самообслуживанию) **в намеченный отрезок времени**



Приказ N 788н Минздрава России «Об утверждении Порядка организации медицинской реабилитации взрослых»

# Реабилитационный потенциал



показатель, оценивающий **максимально возможный уровень восстановления или (и) компенсации нарушенных функций организма и ограничений жизнедеятельности ребенка, в намеченный отрезок времени,** с учетом индивидуальных резервов организма и компенсаторных возможностей ребенка, факторов риска возникновения осложнений и факторов среды обитания, ограничивающих (способствующих) проведение(ю) реабилитационных мероприятий (в том числе, приверженность (комлаентность) законного представителя и (или) ребенка к лечению), и определяемый в соответствии с оценочными шкалами, указанными в клинических рекомендациях по профилю заболевания);

Приказ N 878н Минздрава России «Об утверждении Порядка организации медицинской реабилитации детей»

# Цель программы «Адаптивный фитнес»

(А. Салогуб АНО «Сфера», РУМЦ РГУФКСМиТ)



Мотивация занимающихся к проведению реабилитационных мероприятий в домашних условиях с учетом индивидуальных резервов и компенсаторных возможностей организма.

Особенности курса, помимо онлайн сопровождения слушателей по всем темам курса, заключается в обучении проведения антропометрического тестирования, овладению оценкой фактического питания и заполнения дневника самонаблюдения.



**ДОБРОПОЕЗД  
2020-2021**



Добровольный  
Физкультурный  
Союз

# Модули программы «Адаптивный фитнес»

(А. Салогуб АНО «Сфера», РУМЦ РГУФКСМиТ)



1. Средства и методы.
2. Диагностика здоровья и физической подготовленности.
3. Комплексы упражнений на разные группы мышц.
4. Рациональное питание. Концепция сбалансированности питания.

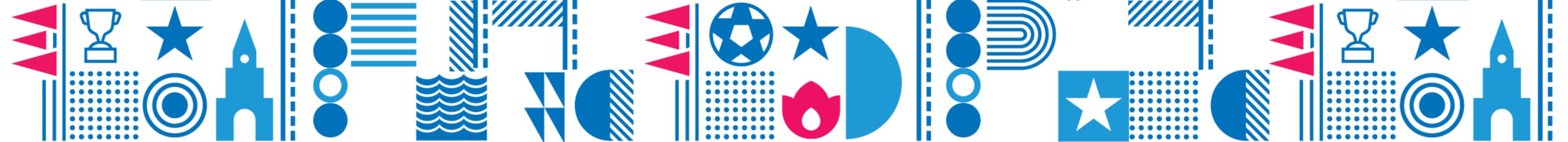


Фитнес-клуб Savage Fitness (Ногинский район Московской области)

# Основные тезисы по реализации программы «Адаптивный фитнес» в 2021 году



- период с сентября по ноябрь консультирование по программе прошли 54 человека с инвалидностью (в т.ч. 38 с ПОДА);
- все слушатели получили материалы курса и онлайн-консультации по вопросам, возникшим в ходе реализации;
- проанализировано 38 дневников самонаблюдения (в каждом не менее 30 дней учёта показателей самоконтроля);
- даны рекомендации по оптимальному режиму двигательной активности, подобраны комплексы упражнений в домашних условиях на «ранимые» мышечные группы;
- всеми занимающимися пройдены индивидуальные консультации по рациональному питанию и контролю массы тела.



**Спасибо за внимание!**

Д. В. Щербаков  
начальник научно-методического отдела РУМЦ РГУФКСМиТ

[rumc@rgufk.ru](mailto:rumc@rgufk.ru)

