

Адаптивная физическая культура (АФК) –

это занятия спортом и физической активностью для людей с ограниченными возможностями здоровья



АФК помогает людям с ограниченными возможностями здоровья улучшить свою физическую форму, развить социальную и эмоциональную стороны жизни, повысить самооценку и учиться работать в команде.

Документы для оформления:

- ✓ Паспорт (свидетельство о рождении);
- ✓ СНИЛС;
- ✓ Документ подтверждающий регистрацию по месту жительства
- ✓ Справка МСЭ
- ✓ Медицинское заключение.

НАШИ КОНТАКТЫ:

662050 Красноярский край,
Козульский район,
п.Козулька, пер. Лесной 4.
КГБУ СО «Центр социального обслуживания населения
«Козульский»



Тел. 8(39154) 2-14-24;
Сайт: <http://kcsn-koz.ru>

КГБУ СО КЦСОН «КОЗУЛЬСКИЙ»

СОЦИАЛЬНО РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ
ОТДЕЛЕНИЕ ДЛЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО
ВОЗРАСТА, ИНВАЛИДОВ
И ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ



**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

**ЗАНЯТИЯ
В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ
ДЛЯ ГРАЖДАН
С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ**

ЗАНЯТИЯ
В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ
ПРОВОДЯТСЯ ДЛЯ
ГРАЖДАН
ПРИЗНАННЫХ
НУЖДАЮЩИМИСЯ
В СОЦИАЛЬНОМ
ОБСЛУЖИВАНИИ



**Противопоказания
к занятиям:**

- острые инфекционные и воспалительные заболевания с высокой температурой тела и общей интоксикацией;
- острый период заболевания и его прогрессирующее течение;
- болезни, сопровождающиеся возможностью кровотечения;
- период судорожной готовности;
- значительно выраженный болевой синдром.

**ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ
ОБОРУДОВАН
КАРДИОТРЕНАЖЕРАМИ И
СИЛОВЫМИ ТРЕНАЖЕРАМИ**

Кардиотренажеры – тренажеры, позволяющие имитировать естественные движения для человека: езда на велосипеде, бег, ходьба на лыжах, подъем по лестнице, гребля.



Силовые тренажеры — оборудование для спорта, используемое для глубокой проработки и роста мышц, формирования красивого рельефа тела.

**ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ В
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И
ГРУППОВОЙ ФОРМЕ**



НА ЗАНЯТИЯХ:

- **РАЗМИНКА;**
- **УПРАЖНЕНИЯ НА
КАРДИОТРЕНАЖЕРАХ;**
- **УПРАЖНЕНИЯ НА
СИЛОВЫХ ТРЕНАЖЕРАХ**



**Занятия
проводятся
курсами.
Один курс
15
рабочих дней.
В течение года
можно пройти
до 2-х курсов
АФК.**

