

Некоммерческая общественная  
организация  
Санкт-Петербургский  
благотворительный фонд  
для инвалидов  
имени Марка Тайманова

## Цели фонда:

содействие деятельности в сфере физической культуры и массового спорта;

- содействие деятельности в сфере профилактики и охраны здоровья граждан, а также пропаганды здорового образа жизни, улучшения морально-психологического состояния граждан;

- поддержку тренеров и специалистов;

- поддержку одаренных спортсменов;

- всестороннюю поддержку и развитие движения спортсменов-инвалидов;

- создание широкой открытой сети сотрудничества и взаимодействия с государственными органами, организациями, общественными объединениями и частными лицами разных стран;

## Виды деятельности Фонда:

- осуществляет разработку и реализацию благотворительных программ в соответствии с уставными целями Фонда;
- разработка и реализация мероприятий, направленных на содействие деятельности в сфере физической культуры и массового спорта, в сфере профилактики и охраны здоровья граждан, а также пропаганды здорового образа жизни, улучшения морально-психологического состояния граждан;
- организация и проведение благотворительных спортивных культурно-массовых мероприятий, аукционов, фестивалей, направленных на достижение целей Фонда;
- разработка и реализация благотворительных, социальных и иных программ;
- организация сотрудничества и обмена опытом с заинтересованными лицами, разделяющими цели Фонда;
- организация издательской и полиграфической деятельности, в том числе издание брошюр, газет, видео продукции в целях информационной поддержки и реализации программ, направленных на достижение целей Фонда;
- создание и поддержка электронных информационных ресурсов в сети Интернет, освещающих деятельность Фонда;
- культурно-просветительская деятельность, включая лекции, семинары, тренинги и конференции по тематике Фонда;
- деятельность в области научного и культурного обмена, туризма (организация спортивных, лечебно-оздоровительных, экскурсионных мероприятий, фестивалей, аукционов и иных подобных мероприятий в России и за рубежом);
- объединение усилий желающих оказать помощь (добровольцев), развитие добровольческого движения для помощи детям;
- выступление с инициативами по вопросам, связанным с проблемами развития спорта и физической культуры в России;

# Социально-ориентированная программа для пенсионеров



# Основания для разработки программы

- **ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН О НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ** 12 января 1996 года N 7-ФЗ;
- **ЗАКОН САНКТ-ПЕТЕРБУРГА Об организации местного самоуправления в Санкт-Петербурге (с изменениями на 18 июля 2016 года). Принят Законодательным Собранием Санкт-Петербурга**  
23 сентября 2009 года;
- **Государственная программа Санкт-Петербурга «Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге» на 2015-2020 годы.**

# Цели программы:

- Развитие физической культуры и спорта в социально-незащищенных группах населения Санкт-Петербурге;
- Снижение социальной напряженности в целевой среде;
- Формирование положительного жизненного настроения в среде граждан пенсионного возраста Санкт-Петербурга;
- Приобщение граждан пожилого возраста к здоровому образу жизни, расширить круг общения получить положительную социально-направленную адаптацию;
- Увеличение продолжительности жизни в целевой аудитории

# Программа реализуется на территории Красногвардейского района

- ул. Ленская д.1 корп.2, - 336,1 кв. метра. (МО Пороховые)
- Большая Пороховская д. 38 корп. 2 лит А - 197,7 кв. метров. (МО Большая Охта) занятия начинаются в октябре 2017
- Полюстровский пр. д.3 - 317 кв.метров. (МО Полюстрово) планируется открытие группы до конца 2017года

# Программа занятия ОФК

## включает:

- 1. Дозированная ходьба. (16 часов)
- 2. Оздоровительный бег. (12 часов)
- 3. Суставная гимнастика. (26 часов)
- 4. Комплекс упражнений для снятия усталости и психического напряжения. (18 часов)
- 5. Релаксационные дыхательные упражнения, мышечная релаксация. (16 часов)
- 6. Комплекс упражнений с гимнастическими снарядами.(12 часов)
- 7. Само-массаж. (4 часа)
- 8. Упражнения в движении. (26 часов)
- 9. Ритмическая гимнастика (12 часов).
- 10. Психофизические упражнения (10 часов).
- 11.Упражнения на гимнастическом коврике, лежа и сидя (26 часов)
- 12. Основы геронтологии. Рекомендации по закаливанию. (10 часов)
- 13. Основы йоги, пилатеса, финтес-данса – (12 часов)
- Итого 200 часов.



Ул.Ленская д.1 корп. 2  
( 2 группы по 20 человек)



# Охват занятиями физической культуры

- 2015 г. – 30 чел. (факт.)
- 2016 г. – 100 чел. (факт.)
- 2017 г. – 240 чел. (план.)
- 2018 г. – 720 чел. (план.)

# ГОТОВЯТСЯ К ОТКРЫТИЮ В 2017-2018

ГГ.

- Полюстровский проспект д.3 лит.А (40 человек -2 группы)
- Таллинская ул. д.21 ( 1 группа 30 человек)
- Ул.Стахановцев д. 15 (1 группа – 30 чел.)
- Проспект Шаумяна д.36 (1 группа – 30 чел.)
- Новочеркасский пр. д.50 корп.3 (1 группа -30 чел.)
- Шоссе Революции д.35 корп.5 (1 группа – 30чел.)