

Управление образования Администрации МО «Каменский городской округ»  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
методсовета совета  
от «август» 20 17 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО «ЦДО»  
 Е.В.Брусянина  
«август» 20 17 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности**

**Группа здоровья «Энергия»**

Возраст: от 50 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Новичкова Раиса Петровна,  
педагог дополнительного  
образования

п.г.т. Мартюш, 2017г.

# Пояснительная записка

«Здоровое тело – продукт здорового рассудка»  
Б. Шоу

Общепризнанно, что забота о женщине в масштабах государства является признаком цивилизованного и культурного общества. Женщинам пожилого возраста для сохранения здоровья и творческого долголетия необходима сбалансированная двигательная активность, учитывающая их психофизические особенности и потребности, направленная на приостановление процессов преждевременного старения. Инволюционные изменения сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и других систем не позволяют пожилым женщинам выполнять многие физические упражнения, так как они могут вызвать перенапряжение организма. В связи с этим многие не могут заниматься самостоятельно, либо делают это неэффективно из-за недостатка знаний и малого количества специально организованных оздоровительных групп.

Образовательная программа группы здоровья «Энергия» создана для реализации в МАУ ДО «Центр дополнительного образования» и разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования и учебных пособий: «Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья в пожилом возрасте» Т.В. Зозуля М. Физкультура и спорт 2010, «Физическая культура как средство восстановления и повышение работоспособности» Н.Ф.Басова, Ижевск: издательство УдГУ -2004.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Уставом ЦДО, учебным планом и локальными актами ЦДО.

Актуальность заключается в том, чтобы с помощью физических упражнений предупредить наступление или ослабить влияние уже наступивших возрастных изменений, укрепить свое здоровье и силы, улучшить работоспособность, сохранить бодрость. Прежде всего, в группе здоровья можно заниматься в любом возрасте. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке. Выполнение упражнений благотворно влияют на укрепление организма в целом.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья для пожилого возраста. В программу занятий входят те средства физической культуры, которые обеспечивают наибольший оздоровительный эффект: общеразвивающие упражнения, элементы хатха-йоги, упражнения основной гимнастики, подвижные игры, ходьба, бег, прыжки, в

сочетании с передачей знаний о здоровом образе жизни. Центральное место в занятиях занимают упражнения основной гимнастики, благодаря их всеобъемлющему действию на организм, возможности индивидуальной дозировки, избирательному воздействию на определенные мышечные группы, суставы, позвоночник, отдельные органы. Используются упражнения: с предметами и без предметов, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке с целью укрепления мускулатуры (особенно сгибателей ног, разгибателей рук, мышц, фиксирующих позвоночник), а также упражнения направленные на увеличение объема движений в суставах, на расслабление, на координацию все это способствует повышению уровня психофизического состояния занимающихся и совершенствованию их неспециального физкультурного образования.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, методические разработки отечественных и зарубежных тренеров. Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнем доступности. В данной части программы представлен учебный план, контрольные нормативы по ОФП и ГТО. Занятия предполагают теоретическую и практическую подготовку. Техника освоения упражнений состоит из следующих этапов: объяснение, детальный показ, выполнение со страховкой, разбор типичных ошибок.

Программа « Вдохновение» носит общекультурный оздоровительный характер, включает в себя диагностику результатов самочувствия, т.е. отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям занимающихся женщин старше 50 лет. Срок реализации программы - 1год - на 216 часов, недельная нагрузка – 6 часов, 2 часа - продолжительность занятия 90мин +15мин перерыв, что равняется академическому часу в соответствии с п. 8.2 СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

С 01 сентября зачисление в группу производится с разрешения врача..

Занятия по программе «Вдохновение» составляет 36 недель в соответствии с календарным графиком Центра.

Каждое занятие имеет следующую **структуру**:

- **подготовительная часть** – построение, сообщение целей и задач занятия, общая физическая подготовка;
- **основная часть** – специальные упражнения физической подготовки;
- **заключительная часть** – упражнения направленные на снятие нервного и физического напряжения, Подведение итогов занятия

**Цель программы:** создать условия для приобщения людей пожилого возраста, к ознакомлению, освоению и поддержания здорового образа жизни средствами современной физкультуры и оздоровительной программы.

**Задачи:**

- ориентация на активный образ жизни, на активную жизненную позицию;
- расширение представления о возможностях поднятия тонуса жизненных функций;

- укрепление общей подвижности занимающихся и повышение тренированности организма.

## **Планируемые результаты и способы их проверки**

В процессе занятий по данной программе, предполагается получение следующих результатов:

- укрепление здоровья;
- укрепление мышц опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- укрепление скоростно-силовых качеств; гибкости, ловкости, силы, выносливости и т.д.;
- формирование интереса и потребности в регулярных занятиях;
- формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

**Контроль** за освоением учебного материала проводится в сентябре и в мае в форме:

сдачи норматива ГТО и ОФП;

Основным методом контроля отслеживания качества образовательного процесса является систематическое наблюдение за деятельностью занимающегося в процессе занятия.

После прохождения учебно-тренировочного года проводится диагностика освоения программы занимающегося. Результаты контрольных нормативов по ОФП и ГТО заносятся в диагностическую карту, которая хранится в Центре дополнительного образования.

## **Содержание программы**

**Режим занятий:** 90 мин +15мин перерыв - 3 раза в неделю.

(216 часов за год)

**Цель** – приобщение занимающихся к активным занятиям.

**Задачи:**

- формирование познавательного интереса и желание заниматься;
- укрепление мышц опорно-двигательного аппарата;

- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- формирование правильной осанки.

### Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	2	1		
2.	Практические занятия				
	Общая физическая подготовка	80		80	
	Специальная физическая подготовка	88		88	
	Изучение и совершенствование техники элементов йога хатха-йоги, ушу	40		40	
	Зачет контрольных нормативов по ГТО,ОФП.	6			6
		216	2	208	6

## Учебный - тематический план

№	программа первого года обучения			
	Тема	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
<b>1</b>	<b>Введение Теоретические занятия</b>	<b>2</b>	2	
1	Возрастные особенности физического развития и функционального состояния организма			
2	Техника безопасности на занятиях			
3	Особенности методики занятий физическими упражнениями в группе здоровья			
4	Режим двигательной активности людей пожилого возраста			
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>214</b>		
1	<i>Общая физическая подготовка</i>	80		
	Строевые упражнения			4
	Общеразвивающие упражнения			76
	- упражнения для осанки, для мышц ног и рук			18
	- упражнения для туловища (спины, талии, ягодиц)			18
	- упражнения для тазового пояса, бедер, икроножных мышц			18
	Упражнения с предметами			
	- упражнения с гимнастической палкой			8
	- упражнения со скакалкой,			6
	- упражнения резиновым шнуром			8
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	88		
	Утренняя гигиеническая гимнастика			4
	Упражнения для развития силы			28
	Упражнения на гибкость и подвижность суставов			40
	Упражнения для живота.			16
3	<i>Изучение и совершенствование техники элементов акробатики и йога.</i>	40		
	Хатха-йоги			14
	Ушу			12
	Акробатические элементы			14
4	<i>Зачет контрольных нормативов</i>	6		6
		<b>216</b>	<b>2</b>	<b>214</b>