

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН
СТАНИЦА СТАРОЩЕРБИНОВСКАЯ

Принята на заседании
педагогического/методического совета
от «09» марта 2021 г.
Протокол № 2

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДДТ
ст. Старощербиновская
М.П. А.В. Приймак
«10» марта 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно –
спортивной направленности

«Здоровье тела и души»

Возраст обучающихся: 50 – 70 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы:
Нарутто Юлия Сергеевна
педагог дополнительного
образования

ст. Старощербиновская, 2021г.

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье тела и души» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа направлена на поддержание у людей зрелого возраста устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии и поддержании физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни. Бодрость, эмоциональный подъем и прилив энергии, переживаемые после занятий фитнесом, полезны пожилым людям, желающим как можно дольше сохранить двигательные функции, а значит и активную жизненную позицию.

Укрепление опорно-двигательного аппарата содействует оздоровлению различных функций и систем организма, развитию эмоциональных сил и уверенности в себе, стремлению быть нравственно и физически красивым. Программа помогает раскрыть важность одного из аспектов здоровья – духовную красоту, преобразить себя, гармонизировать личность в целом.

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на адаптивную гимнастику резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных пожилых людей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи оздоровительной направленности физического воспитания, благоприятствующие развитию двигательных способностей и всех систем организма.

Новизна – программа в учреждении реализуется впервые.

Педагогическая целесообразность

Программа «Здоровье тела и души» решает вопросы досуга пожилых людей, является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни пожилого человека. Ведет к достижению ситуации успеха посредством физических упражнений, способствует снижению личностной тревожности и

повышению самооценки. Тематические беседы с пожилыми людьми позволят перестроить внутренние процессы на волну любви, уверенности и уважения к себе. Помогут увидеть внутренние комплексы, найти ответы, на вопросы, которые мешают жить счастливо и быть успешным и физически активным. Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно – сосудистую, мышечную массу, которую нередко называют вторым сердцем, и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело подвижным и здоровым, позволяет направленно управлять своим телосложением.

При освоении программы у пожилых людей:

формируются эстетический вкус, здоровый образ жизни;

повышаются культурный уровень, самооценка;

проявляются потребности в самопознании, саморазвитии, социальной активности.

Отличительные особенности

Программа носит ознакомительный характер и ориентирована на эмоциональное состояние и физическое здоровье пожилых людей. Программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике – фитнес по учебному пособию В.Ю.Давыдова, А.И. Шамардина, Г.О. Красновой «Новые фитнес – системы (новые направления, методики, оборудования и инвентарь)».

Программа рассчитана на оздоровление получателей услуг учреждения с использованием комплекса современных методик физкультурных занятий, элементов дыхательной гимнастики и других методов.

У граждан пожилого возраста и лиц с частичными отклонениями в физическом здоровье физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Занятия проводятся в соответствии с физическими возможностями граждан пожилого возраста.

На занятиях даются необходимые теоретические и практические знания по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость.

Адресат программы – неработающие женщины от 55 лет и старше, сохранившие способность к самообслуживанию, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия физической культурой.

Объем программы – 32 часа

Срок реализации – с 16 марта 2021 года по 31 мая 2021 года

Форма обучения – очная

Режим занятий – 2 занятия в неделю, длительность занятия составляет 60 минут (астрономический час).

Особенности организации образовательного процесса

Форма занятия групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом. Организация занятий предполагает использование следующих форм обучения: разминка, упражнение, тестирование, беседа, индивидуальная консультация.

При объяснении методики выполнения упражнений используется четкий показ. Произношение громкое и разборчивое, так как многие граждане пожилого возраста плохо слышат. Мы не проявляем излишнюю требовательность к точности выполнения движений. Главное внимание обращаем на характер исполнения.

Реализация программа предполагает следующие этапы:

Первый этап (1 месяц занятий) направлен на изучение контингента занимающихся, их возрастных и биологических особенностей, состояния здоровья, оценку прошлого двигательного опыта, определение уровня физического развития, физической подготовленности, привитие интереса к занятиям.

На втором этапе (2 месяц) продолжается работа по укреплению и совершенствованию функций нервно-мышечного аппарата, расширению функциональных возможностей системы дыхания и кровообращения, дальнейшему обучению основным движениям, совершенствованию физических качеств.

На третьем этапе (3 месяц) в основном решаются задачи поддержания достигнутого уровня здоровья, тренированности организма, овладения новыми формами движения и навыками с более сложной координационной структурой.

Занятия проводятся в группе. Численность группы до 15 человек.

Формирование групп происходит по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого.

В тщательно подобранном комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные движения на растяжку и разработку подвижности суставов, что особенно полезно для людей пожилого возраста. Кроме этого, занятия фитнесом включают тренировку по аэробике, упражнения с эластичной гимнастической резинкой, элементы ЛФК, дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз.

Во время занятия создается ситуация успеха, поэтому все участники чувствуют себя очень комфортно.

Совместные занятия в группе способствуют повышению самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

Обучение осуществляется на внебюджетной основе в соответствии с договором на оказание платных образовательных услуг.

Цель программы: улучшение качества жизни людей пожилого возраста посредством укрепления физического и психического здоровья, создания спортивно-оздоровительной среды.

Задачи:

Предметные:

- 1) познакомить с физиологическими особенностями пожилого человека;
- 2) обучить основам гигиены, закаливания, режима дня, питания пожилого человека;
- 3) дать знания о роли физической культуры в укреплении здоровья пожилого человека;
- 4) научить методике самоанализа и мониторинга здоровья;
- 5) обучить технике выполнения основного комплекса упражнений общефизической подготовки, направленный на развитие координации, пластичности, выносливости организма.
- 6) познакомить со спортивными терминами (приложение № 1).

Личностные:

- 1) развить личностные качества оптимизм, терпение, целеустремленность, стрессоустойчивость;
- 2) улучшить эмоциональное состояние;
- 3) повысить общественную активность;
- 4) сформировать потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 5) сформировать ценности здорового образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью.

Метапредметные:

- 1) сформировать устойчивую мотивацию самостоятельно и систематически заниматься физической культурой;
- 2) развить навыки коммуникативности, общительности
- 3) развить потребность в саморазвитии, самообразовании

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие Техника безопасности	2	-	2	наблюдение
2.	Тестирование ОФП	-	2	2	тестирование
3.	Классический фитнес	1	2	3	наблюдение
4.	Беседа «Мы встретились не	1	0	1	опрос

	зря»				
5.	Стретчинг с нуля	1	3	4	наблюдение
6.	Фитнес с элементами танца	1	3	4	наблюдение
7.	Фитбол (Приложение 2)	1	1	2	наблюдение
8.	Беседа «5 ситуаций, когда я чувствую себя хорошо»	1	0	1	опрос
9.	Осанка и система дыхания	1	1	2	наблюдение
10.	Основы рационального питания	3	-	3	наблюдение
11.	Беседа «Что делает тебя счастливым?»	2	0	2	тренинг, опрос
12.	Упражнения на развитие гибкости с элементами йоги	1	3	4	наблюдение
13.	Итоговое занятие	-	2	2	Итоговое тестирование ОФП. Показательное выступление «Фитнес - марафон»
Всего:		15	17	32	

Содержание учебного плана

Вводное занятие – 2 ч.

Теория:

Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с коллективом.

Обсуждение программы обучения.

Культура общения.

Практика:

Тема № 1 Тестирование ОФП – 2ч.

Теория:

Практика:

Выполнение нормативных упражнений

Тестирование состояния ОФП.

Тема № 2 Классический фитнес - 3ч.

Теория: Техника выполнения упражнений

Практика: Выполнение следующих упражнений:

Блок № 1. Базовые шаги и основные элементы классического фитнеса.

Марш (march) – ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

Приставной шаг (step touch) – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).

«Виноградная лоза» (grape vine) – шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.

V-шаг (v-step) — шаг правой вперед - в сторону (или назад -в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.

«Открытый шаг» (open step) – стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

Jumping jack - прыжок ноги врозь – ноги вместе.

Подъем колена вверх (knee up, knee lift) – сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Махи ногами (kick) – махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (hurt).

Выпад (lunge) – выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 – небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога – полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.

Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.

Скрестный шаг (cross step) – скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.

Бег на месте с продвижением в различных направлениях.

«Галоп» (gallop) – шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.

«Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.

Slide-скольжение – шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.

«Скоттиш» (schottische) – шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

«Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

«Твист» (twist jump) – прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).

Блок № 2. Выполнение сложных элементов и аэробных связок.

Блок № 3. Высококоординационные аэробные связки.

Тема № 3 Беседа «Мы встретились не зря».

Теория: Здоровый образ жизни как основа

Практика: -

Тема № 4. Стретчинг с нуля - 4 ч.

Теория: Техника выполнения упражнений

Практика: Выполнение следующих упражнений:

Блок № 1

Шаги вперед, назад — шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами.

Шаги в сторону – шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.

Шаги из стороны в сторону – первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий – длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.

Скачки вперед – назад – выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.

«Качалочка» - выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением назад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала.

Скрестное выполнение ноги на пятку – выполнение ноги на пятку в диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинное движение на опорной.

Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.

«Кик» - махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения - с поворотом кругом: на счет «1» - «кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.

Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две.

Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги вместе.

Прыжок согнув ноги — выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.

Прыжки ноги врозь — возможно разведение ног в сторону или правая (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста».

Блок № 2. Упражнения на полу:

«Дорожка» с опорой на одной руке. Из упора лежа выполняются шаги по дуге с опорой на одну руку в упор сзади или положение стоя.

«Дорожка» с поочередной опорой руками. И. п. — упор сзади. 1 - шаг правой влево (к левой ноге), 2 - шаг левой влево, 3 - скачком перейти в упор на правой руке и правой согнутой ноге, левая нога согнута, 4 - пауза, 5 - шаг левой ногой скрестно за правую, упор сзади (с опорой на обе руки), 6 - шаг правой в сторону, 7 — скачком перейти в упор на левой руке и левой согнутой ноге, правая нога согнута, 8 — пауза.

«Дорожка – часы». В упоре лежа на руках поднять правую ногу скрестно перед левой, снимая левую руку с пола, упор боком на правой руке, шаг левой по кругу, правой - и вы в положении упора сзади, левую скрестно под правую ногу, правую снять с опоры (упор боком на левой), шаг правой по кругу.

«Мельница». Лежа на левом (правом) боку с опорой на предплечья, переходя в положение лежа на спине, поочередный круг правой (левой) и левой (правой) ногой.

Упор на руках. Из стойки на колене перейти в упор на руки на одну ногу, другая сверху, с небольшим толчком опорной ноги, мягко сгибая руки, опуститься в положение лежа на животе.

Тема № 5. Фитнес с элементами танца – 4ч.

Теория: Техника выполнения упражнений

Практика: Выполнение следующих упражнений:

Блок № 1. Техника базовых шагов.

Приставной шаг (step-touch). И. п. — сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100°. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.

Шаг-касание (touch-step). И. п. - то же, отведение ноги в сторону (вперед) - на носок.

Марш (march). И. п. — то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

Твист (twist). И. п. — то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

Прыжок ноги врозь – вместе (jumping-jach). И. п. - то же, прыжок ноги врозь-вместе.

Выпад (lunge). И. п. — то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

Махи ногами (kick). И. п. – то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Подъем колена вверх (knee up, knee lift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Блок № 2. Партерные упражнения для развития силы мышц:

для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота;

для косых мышц живота;

для плечевого пояса и спины;

для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра,

статодинамические упражнения (использующие мяч в качестве упругого сопротивления);

на баланс и развитие силы крупных мышечных групп.

Тема № 6 Фитбол-2ч.

Теория: Техника выполнения упражнений

Практика: Выполнение следующих упражнений (приложение № 2)

Тема № 7 Беседа «Пять ситуаций, когда я чувствую себя хорошо»-2ч.

Теория: Понятие полноценной жизни. Беседа на свободную тему.

Практика: -

Тема № 8 Осанка и система дыхания – 2ч.

Теория: Взаимосвязь осанки и дыхания человека.

Практика: Выполнение комплекса упражнений:

Блок № 1 Дыхание диафрагмой.

Блок № 2 Правильное дыхание.

Тема № 9 Основы рационального питания – 3ч.

Теория: Роль питания в жизни пожилого человека.

1. Основы питания при занятиях спортом.

2. Пирамида здорового питания.

3. Питание при физических нагрузках.

4. Основные принципы составления рациона питания пожилого человека на неделю.

Практика: -

Тема № 10 Тренинг-беседа «Что делает тебя счастливым?» - 2ч.

Теория: Круглый стол по теме. Релаксация и медитация на занятиях фитнес.

Практика: -

Тема № 11 «Упражнения на развитие гибкости с элементами йоги (что такое гибкость - стретчинг)- 4ч.

Теория: Роль стретчинга в системе физических упражнений. Техника выполнения упражнений. Особенности выполнения упражнений в пожилом возрасте.

Практика: Выполнение комплекса упражнений:

Блок № 1. Стретчинг с элементами йоги.

растягивание мышц задней поверхности голени;

растягивание мышц передней поверхности бедра;
растягивание мышц задней поверхности бедра;
растягивание внутренних мышц бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий для:

гибкости спины;

растягивания мышц живота;

растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;

растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);

растягивания боковой поверхности бедра и туловища;

мышц боковой части туловища;

растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);

растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;

подвижности лучезапястного сустава;

растягивания трицепса;

для растягивания бицепса;

для мышц шеи.

Блок № 2. Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес-аэробикой:

в положении стоя (поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперед, прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);

в положении сидя («легкая» поза – сед со скрещенными ногами (поза восточному), поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись, с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой, согнутой назад);

в положении лежа (поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);

с поворотом туловища - скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении сидя ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо);

в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

Итоговое занятие – 2 ч.

Теория:-

Практика: Тестирование по ОФП. Показательное выступление «Фитнес-марафон»

Планируемые результаты

Предметные:

После освоения программы учащиеся будут знать:

1) физиологические особенности пожилого человека;

- 2) основы гигиены, закаливания, режима дня, питания пожилого человека;
- 3) о роли физической культуры в укреплении здоровья пожилого человека;
- 4) методику самоанализа и мониторинга здоровья;
- 5) технику выполнения основного комплекса упражнений общефизической подготовки, направленный на развитие координации, пластичности, выносливости организма.

Личностные:

- 1) разовьют личностные качества: оптимизм, терпение, целеустремленность, стрессоустойчивость;
- 2) улучшат эмоциональное состояние;
- 3) повысят общественную активность;
- 4) сформируют потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 5) сформируют бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью.

Метапредметные:

- 1) продолжат самостоятельно и систематически заниматься физической культурой;
- 2) приобретут новые формы общения, навыки коммуникативности
- 3) сформируют потребность в дальнейшем саморазвитии в вопросах поддержания своего здоровья, сохранения физической активности.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

Учебно-календарный график прилагается

Условия реализации программы

материально-техническая база

просторное светлое посещение, отвечающие санитарно-гигиеническим нормам;

зеркала;

CD диск, флеш-накопитель, ноутбук, звуковые колонки;

мультимедийный проектор;

спортивный инвентарь: фитболы, скакалки, утяжелители, гантели, гимнастические коврики и др. по количеству участников

информационное обеспечение:

аудио ресурсы

кадровое обеспечение

Для реализации программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области.

Формы аттестации

Стартовая диагностика – тестирование ОФП.

Диагностика успешности освоения программы

Физические способности	Физические упражнения	55-60лет			60-70 лет		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Скоростно-силовые	Шаг в длину с места						
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа						
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)						
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук (кол-во раз): - в упоре на коленях - в упоре лежа						
Координационные	Выполнение сложных связок, блоков и комбинаций	Оцениваются по технике владения двигательными действиями					

Проводится один раз в полугодие. Используются методы наблюдения, тестирования

Критерии оценки результатов образовательной деятельности:

овладели программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств, с помощью тестирования ОФП.

Методические материалы

Методы обучения:

1. Словесные методы

объяснение

беседа

дискуссия

голосовые сигналы (счёт, подсказки)

2. Наглядные методы

визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

3. Практические методы

элементы фитнес

комментированные упражнения на развитие силы и гибкости

игра

4. Методы контроля и самоконтроля

программы (использование всех основных движений классического фитнеса)

тесты на общую физическую подготовку:

1) Step test определяет выносливость сердечно – сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;

3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.

Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия

0 – ОТДЫХ - ощущения, когда вы сидите или отдыхаете

1 – ЛЕГКО - ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО - ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаєте с друзьями

3 – ТЯЖЕЛЕЕ - ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете

4 – ТЯЖЕЛО - ощущение, когда вы много пробежали

5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО - максимум. За всю свою жизнь вы так много не бежали и не играли.

Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

Педагогические технологии

андрагогика – технология обучения взрослых, раскрывающая специфические закономерности освоения знаний и умений взрослым субъектом учебной деятельности, а также особенности руководства этой деятельностью со стороны профессионального педагога;

здоровьесберегающая – это все психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни;

традиционная (репродуктивная) – ориентированная на передачу знаний, умений и навыков. Обеспечивает усвоение содержания обучения, проверку и оценку его качества на репродуктивном уровне;

технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого учащегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития;

лично-ориентированного обучения – выявляющее особенности учащегося, признающее самобытность и самооценку его субъектного опыта, выстраивающее педагогические воздействия на основе субъектного опыта учащегося.

Формы организации учебного процесса

тренировка

беседа

тестирование

Алгоритм учебного занятия

организационная часть

разминка

тренировка

релаксация

индивидуальное консультирование (по необходимости)

Список литературы

Для педагога:

1. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 2019.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2019.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2016.
4. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2008.
5. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость. // Народное образование. – 2018.- №1. – С.116-111.
6. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения двигательной активности в зрелом возрасте? // Школьные технологии. – 2014. - №1.- С.35-46.
7. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2010. -№5. – С.109-117.
8. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2017.
9. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2014.
10. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 2017.
11. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья пожилых людей: методическое письмо. Петрозаводск, 2015.
12. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы подготовки двигательной активности пожилых людей. М., 2015.

Для учащихся:

1. Фитнес для зрелого возраста. М., 2016.
2. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2014.
3. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2018. - №6. – С.24-27.

Словарь необходимых терминов

1. Акваэробика (гидроаэробика) – это система физических упражнений в воде.

2. Антропометрия (соматометрия) — определение уровня физического развития совокупностью методов, основанных на измерениях, концентрируя внимание на морфологических и функциональных признаках с целью динамики в процессе занятий.

3. Асана – поза, технически правильно выполненная во время занятий йогой, с осуществлением при этом контроля за правильным дыханием, на отдельных мышцах или группе мышц, суставов или внутренних органов.

4. Аэробика – система гимнастических, танцевальных и других ритмичных упражнений, выполняемых под музыку.

5. Бодифлекс – оригинальный комплекс статических упражнений, основанный на принципе сжигания жировых отложений и образования мышечной массы специальным аэробным дыханием в сочетании с изометрическими, изотоническими и растягивающими позами, которые вливают кислород в клетки человеческого организма.

6. Йога – это система физических, дыхательных и медитативных упражнений, предназначенных для физического и духовного совершенствования.

7. Классическая (базовая) аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.

8. Круговая тренировка – последовательное выполнение упражнений, следующих одно за другим в определенном порядке.

9. Методы создания соединений и комбинаций:

Метод линейной прогрессии – многократное повторение того или иного элемента ногами (например приставной шаг), затем продолжаем выполнять его и добавляем движение руками.

Метод от «головой» до «хвоста» - выполняется и многократно повторяется упражнение «А», затем «В», вновь возвращаемся к упражнению «А» и соединяем его с упражнением «Б» («А» -«Б»-А-Б-А-Б-А-Б «Б» -Б-В-Б-В--Б-В...).

Метод «зигзаг» - используются комбинации из различных элементов, поэтому данный метод применяется уже в тех случаях, когда занимающимися освоены отдельные элементы и соединения («А» —«Б» —А-Б-А-Б-А-Б— «Б» —А - Б -В-Б-А-Б-В-В-А...).

Метод «сложения» - повторяются не отдельные упражнения, а соединения их («А» — «Б» —А +Б—В—А+Б+В—Г--А+Б+В+Г...).

Метод «блок» - проявляется в объединении между собой разных ранее различных упражнений в хореографическое соединение (А-Б-А + Б-В-Г-+В + Г-Д-Д-Е-Д + Е-А+В+Д + Е...).

10. Медитация («мысленное созерцание», размышляю, обдумываю) - это путь к особому пробужденному сознанию.

11. Оздоровительная аэробика – одно из средств оздоровительной физической культуры, и, следовательно, основной эффект, на который должны быть нацелены занятия и который, безусловно, должен достигаться, - это оздоровление организма занимающихся.

12. Партерная часть – набор силовых упражнений с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы; упражнения выполняются в положениях сидя и лежа.

13. Пилатес – система Дж. Пилатеса, включающая более 500 упражнений для укрепления мускулатуры без наращивания при этом мышц.

14. Релакс – система упражнений, направленных на расслабление всего организма.

15. Сет - цикл повторов упражнения, выполняемых без пауз.

16. Степ-аэробика – оздоровительная аэробика с использованием специальной степ-платформы с регулируемой высотой.

17. Степ-платформа – специальная прямоугольная опора, изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях.

18. Стретчинг («растягивание») – это упражнения на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений.

19. Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов.

20. Физические тесты – тестирование физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации или их сочетания - взрывной силы, силовой выносливости и т. п.

21. Фитбол – оздоровительная аэробика с использованием специальных резиновых мячей большого размера.

22. Фитнес – современный стиль здорового образа жизни, направленный на гармоничное совершенствование человека, включающее социальный, духовный, психологический и физический компонент.

Упражнения с использованием фитболов

Вводная часть проводится без использования мячей, согласно общим требованиям (различные виды ходьбы, бег и т. д.).

Основная часть

И. п. - сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бедрах, пальцами внутрь.

1. Движения тазом вперед-назад, из стороны в сторону. Темп медленный.
2. Поочередное вынесение ноги на пятку.
3. Поочередное вынесение ноги на пятку с одновременным подъемом рук в стороны.
4. Повороты головой из стороны в сторону по дуге, направленной книзу. Темп медленный, движения плавные.
5. И. п. - сидя на мяче, руки к плечам. Поднять локти вверх, посмотреть вверх. Опустить локти и посмотреть вниз.
6. И. п. - сидя на мяче, ноги вытянуты вперед и разведены. Лопатки несколько сближены. Согнуть ногу в колене, развернув его наружу, одновременно потянуться разноименной рукой к пятке, не сгибая туловища. Вернуться в и. п., затем в другую сторону.
7. И. п. - сидя на мяче. Одна рука на затылке, другая на бедре. Повороты в сторону поднятой руки. При повороте подбородок поднять вверх.
8. И. п. - голову опустить на грудь, руки по сторонам мяча. Скользнуть руками по мячу назад, соединяя лопатки. Голову поднять, посмотреть вверх. Вернуться в и. п.
9. И. п. - сидя на мяче. Легкие покачивания на мяче вверх-вниз, не отрывая ног от пола
10. И. п. то же. Вынесите ноги на пятку с одновременными покачиваниями на мяче.
11. И. п. то же. Взмахи руками вперед-назад с одновременными покачиваниями на мяче.
12. И. п. - сидя на мяче. Руки сжаты в кулаки и перекрещены на уровне кистей, лежат на коленях. Плечи сведены вперед. Голова опущена. Разжимая кисти, развести руки в стороны-вверх, поднять голову. Сжимая руки в кулаки и медленно опуская голову, вернуться в и. п.
13. И. п. - сидя на мяче. Руки опущены по сторонам мяча. Поднять руки вверх, хлопнуть ими над головой, затем, опустив вниз, хлопнуть по мячу. Сочетать с покачиваниями на мяче.
14. И. п. то же. Руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Одновременно соединяя локти и колени, передвигаться по мячу вокруг себя приставными шагами.
15. И. п. - сидя на полу, спина опирается на мяч, ноги, согнутые во всех суставах, стоят на полу на ширине плеч. Подъем таза («мост»). Это же упражнение можно выполнять со сведением колен при подъеме таза.

16. И. п. - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, лежат на мяче. Диафрагмальное дыхание. Одна рука лежит на груди, другая на животе. Вдох носом, грудная клетка неподвижна, поднимается брюшная стенка. Выдох, надувая щеки, сложив губы трубочкой.

17. И. п. - лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, мяч в руках. Передача мяча из рук в ноги и наоборот.

18. И. п. - лежа на спине, ноги пятками лежат на мяче. Попеременный подъем ног вверх.

19. И. п. то же. Попеременное отведение ног в сторону. Фиксирующая мяч нога несколько откатывает мяч в сторону в и. п. 20. И. п. - лежа на мяче лицом вниз, мяч на уровне подвздошных костей. Ноги на весу. Сгибание и разгибание рук в упоре.

21. И. п. - лежа на мяче на животе, ноги и руки упираются в пол. Руки выпрямлены в локтях, ноги в коленях несколько расставлены, стопы в «стартовом» положении. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен. Поочередный подъем ног.

22. «Крокодил». И. п. то же. Сделать четыре шага руками вперед и четыре назад. Следить, чтобы спина не провисала вниз.

23. И. п. - стоя на коленях, мяч перед собой. Облокотиться на мяч грудью, а живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой на мяче руках. Покачиваясь на мяче, расслабиться.

24. И. п. то же. Развести руки в стороны и вернуться в и. п.

25. И. п. - сидя на мяче, руки ладонями лежат на задней поверхности мяча. «Ходьба на месте» - попеременный подъем колен, сгона поднята вверх.

26. И. п. - сидя на месте, руки соединены ладонями на уровне мечевидного отростка грудины, пальцами вверх. Голова опущена. Нажимая ладонь на ладонь, медленно поднять руки над головой и развести в стороны, голову максимально разогнуть – вдох. Затем, не меняя положения головы, соединить ладони над головой, нажимая ладонью на ладонь.