

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«Технологический колледж № 34»

«Утверждаю»

Директор ГБПОУ ТК № 34

А.В. Биржаков

«03» сентября 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»

Проект: Московское долголетие
Активность: Физическая активность/ОФП
Срок реализации: 10 месяцев
Уровень программы: ознакомительный
Автор: Шиленко Александр Вячеславович

Москва, 2022 год

1. Пояснительная записка

Данная программа предназначена для граждан старшего возраста, которые обучаются в рамках проекта «Московское долголетие».

Оздоровительная часть физкультурной работы, направленная на улучшение двигательной деятельности человека, является основным средством в профилактике заболеваний и восстановления здоровья. В основе ее лежат данные анатомии, физиологии, гигиены, биохимии, педагогики, теории и методики физического воспитания ФК не имеет противопоказаний к своему применению, начиная с первых дней своего рождения и до глубокой старости. Движения человека можно и нужно использовать в целях стимуляции, развития и поддержки его функциональных возможностей.

Педагогической целесообразностью ОФП являются различные занятия с целью укрепления здоровья.

После 45 лет происходит неуклонное угасание жизнеспособности организма.

К 60-65 годам снижается работоспособность и функциональная деятельность всех органов и систем. Физическая нагрузка становится меньше, нарушается привычный образ жизни и мышления, сложившийся на протяжении многих десятков лет. А когда больше не надо «брать себя в кулак», чтобы дальше зарабатывать на жизнь, то быстро теряется смысл существования. Активное восприятие действительности сменяется малоподвижным образом жизни, погружением в себя и в свои «болячки».

Обобщенные научные данные показывают, что отсутствие сбалансированной физической активности у пожилых людей старше 65 лет ускоряет процессы старения, а также может стать причиной развития многих болезней. Зная особенности организма можно направленно изменить условия и образ жизни пожилых людей для оптимального функционирования личности. Занятия новым делом, установление дружеских контактов, сохранение способности контролировать свое окружение порождают удовлетворенность жизнью и увеличивают ее продолжительность. Тем самым оказывают сдерживающее влияние на процесс старения.

Данная программа предусматривает комплексный подход в решении психофизиологических задач на занятиях ОФП путем целенаправленного воздействия на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат и мыслительные процессы во время занятий.

Цели ОФП:

- популяризировать активный образ жизни среди пожилых людей;
- способствовать общему укреплению организма;
- поддерживать на достаточно высоком уровне функциональную деятельность всех органов и систем как в физическом, так и психическом плане;
- изменить условия и образ жизни пожилых людей для оптимального функционирования личности пожилого человека;
- оказывать сдерживающее влияние на процесс старения;
- выработать привычку к постоянным занятиям и способствовать интеграции физической активности в повседневный образ жизни;
- привлекать к занятиям большее количество людей пожилого возраста;

Задачи ОФП:

- поддержка физиологической активности всех систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, плавании в сочетании с дыханием;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики;
- оптимальное сочетание уровня физической подготовленности с уровнем основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корректирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях;
- формирование устойчивого интереса к занятиям ОФП.

Формы ОФП.

К формам ОФП относятся:

- элементы ФК в режиме дня (прогулки, ходьба, терренкур, дозированные плавание, элементы спортивных игр, ближний туризм, элементы спорта);
- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- утренняя гимнастика;

Занятия проводятся в форме тренировки, которые следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния занимающихся. Наполняемость групп для занятий ОФП составляет 15-25 человек.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Наиболее целесообразно комплектовать группу с учетом состояния здоровья, степени подготовленности и активности пожилых людей. Занятия проводятся в специально оборудованном для этого помещении. Регулярная физическая нагрузка в течение недели выработывает привычку к постоянным занятиям и способствует интеграции физической активности в повседневный образ жизни.

Количество часов(посещений) : 80

Средства ОФП.

Физические упражнения являются основным средством ФК.

К ним относятся гимнастические упражнения: силовые, в статическом напряжении, корригирующие, упражнения на координацию, в расслаблении, в сопротивлении, в равновесии и Т.Д.

Физические упражнения прикладного характера.

Основные движения включают способы передвижения (ходьба, бег), танцевальные движения. Среди многообразных форм физической активности универсальный оздоравливающий эффект имеет ходьба: обычная, ускоренная, спортивная. Ходьба - как средство профилактики гипертонии, дистонии, постинфарктных кардиосклерозов, эндартериита, варикозной болезни, заболеваний органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, нарушений обмена веществ. Ходьба дает существенные преимущества для здоровья за счет повышения функционального уровня сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем; укрепления костной системы, правильного веса.

Специальные гимнастические комплексы: для активизации функции дыхания, сердечно-сосудистой системы, для сохранения подвижности позвоночника, суставов верхних и нижних конечностей; для тренировки функции равновесия и координации, нормализации функции желудочно-кишечного тракта и обмена веществ. В рамках ОФП могут быть использованы несложные эстафеты, некоторые спортивные игры (или их элементы), плавание, лыжи, элементы легкой атлетики. Разумное использование физических упражнений спортивного характера и элементов танцев повышает интерес к занятиям, создает положительные эмоции, помогает быстрее добиваться определенного уровня работоспособности, коррекции имеющихся нарушений.

Подвижные игры: малой подвижности (игры на месте, проводимые в исходных положениях сидя, полулежа, лежа, стоя). К ним можно отнести шахматы, шашки, настольные игры. Игры средней и большой подвижности (настольный теннис, «Городки»), необходимо помнить, что игры труднее поддаются дозировке, поэтому во время игр может незаметно наступить утомление, перегрузка (физическая и эмоциональная). Чтобы избежать этого, необходимо тщательно подбирать игры, правильно их распределять на протяжении занятия, контролировать состояние пожилых людей.

Способы дозирования физической нагрузки зависят от:

- Выбора исходного положения;
- Сложности упражнений;
- Чередования мышечных нагрузок;
- Количества участвующих в работе мышц;
- Числа повторений каждого упражнения;
- Характера выполнения упражнений (активные, пассивные и др.);
- Темпа;
- Амплитуды движений;
- Силовой нагрузки;
- Дыхательных упражнений;
- Эмоционального фактора.

Основные принципы применения средств ОФП.

Ведущим является принцип систематичности, т.е. непрерывное, планомерное. у происходит закрепление физиологических сдвигов, происходящих в организме под влиянием физических упражнений, а также закрепление компенсаторно- приспособительных реакций.

Перерыв в занятиях ОФП приводит к утрате, ослаблению условно-рефлекторных связей, изменяет течение приспособительных реакций.

Принцип от простого к сложному подразумевает повышение требований, предъявляемых к организму. Этот принцип важен для обеспечения адаптации организма к повышающейся нагрузке и решения воспитательных задач.

Принцип индивидуального подхода к каждому человеку. Повышение нагрузок и изменение характера упражнений должны происходить индивидуально, т.к. адаптация у различных людей протекает с разной скоростью.

Принцип доступности. Доступность определяется соответствием физических упражнений уровню психомоторного развития, состоянию здоровья, двигательному опыту, физической подготовленности и состоянию двигательного аппарата.

Принцип чередования необходим для предупреждения утомления. Средства ОФП надо сочетать так, чтобы работа мышц, осуществляющих движение, сменялась работой других мышц, оставляя возможность для восстановительных процессов.

Принцип сознательности и активности. Сознательное отношение пожилых людей к ФК обуславливает у них интерес к занятиям, позволяет отвлечься от мыслей биологического и социально-психологического характера, придает всем лечебным мероприятиям оптимистический настрой. Поэтому к попыткам самостоятельных действий нужно относиться внимательно и доброжелательно.

Группы ОФП

В целях дифференцированного подхода к организации занятий с пожилыми людьми целесообразно создавать группы ФК. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения предлагаемого материала. Программа по ФК может стать частью здоровьесберегающего компонента образовательной программы отделов социальной защиты населения.

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

.N2	Содержание программы (разделы)	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Раздел 1. Введение	1	1	-
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	41	-	41
3.	Итоговое занятие	1		1
	Всего	43	1	42

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

.N2	Содержание программы (разделы, темы)	Количество часов		
		всего	теории	практик и
1	Раздел 1. Введение	1	1	-
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	
2	Раздел 2. Общеразвивающие упражнения	79	-	79
2.1	Гимнастические упражнения	10	-	10
2.2	Общеразвивающие упражнения: Легкоатлетические упражнения	10	-	10
2.3	Общеразвивающие упражнения: Упражнения для развития быстроты и ловкости	10	-	10
2.4	Общеразвивающие упражнения: Упражнения для развития силы	10		10
2.5	Общеразвивающие упражнения: Упражнения для развития гибкости	10	-	10
2.6	Общеразвивающие упражнения: Специальная гимнастика	10		10
2.7	Общеразвивающие упражнения: Специальная физическая подготовка	9	-	9
2.8.	Общеразвивающие упражнения: Элементы спортивных и подвижных игр	9		9
	Итоговое занятие	1		1
	Итого	80	1	79

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Отведение прямых рук вверх, вниз, в стороны. Круговые вращения плечами. Скрестные движения руками, поочередные движения руками в различных направлениях. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля мяча. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц туловища и шеи. Повороты, наклоны головы, вытягивание шеи вперед, в стороны. Наклоны прогнувшись вперед, в стороны с активным использованием рук при выполнении упражнений. Наклоны и повороты с полуприседом, с выпадами вперед, в стороны. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног, мышц спины, живота, косых мышц туловища. Ходьба на внешних и внутренних сводах стопы, на носках и пятках, с разворотом стоп внутрь и наружу. Полуприседы, выпады с выполнением наклонов, поворотов и т.д. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

2. Легкоатлетические упражнения. Ходьба, легкий бег. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м. Обычная ходьба, ускоренная, спортивная. Прогулки, ближний туризм, терренкур (ходьба по дорожкам). Пружинистые полуприседы и ходьба с пятки на носок, имитирующие прыжки и подскоки. Метания и броски. Применяются только в играх большой и средней подвижности (настольный теннис, «Городки»).

3. Упражнения для развития быстроты и ловкости. Упражнения с частой сменой движений под музыку. Различные варианты шагов, движений руками, сменой исходного положения, ходьба в разных направлениях с синхронной работой руками, с обходами партнеров и частыми переходами от одного движения к другому. Упражнения на внимательность и координацию. Танцевальные движения.

4. Упражнения для развития силы. Отжимания, стоя у шведской стенки, в парах, преодолевая сопротивление, подтягивания, упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями.

5. Упражнения для развития гибкости. Гимнастические упражнения без предметов, в различных исходных положениях, сидя на стульях, держась за спинку стула, лежа на боку, лежа на спине. Гимнастические упражнения с предметами, со скакалками, гимнастическими палками, мячами. Гимнастические упражнения на шведской стенке и с использованием гимнастической скамейки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА. Дыхательные упражнения. Комплексы дыхательной гимнастики в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Корректирующие упражнения. Упражнения, направленные на укрепление мышц спины, на коррекцию дефектов осанки в различных и.п. - стоя, сидя, с опорой о спинку стула, у шведской стенки, с палками. Упражнения на гимнастической стенке. Висы стоя, упражнения на растяжку. Упражнения с мячами в различных и.п. Упражнения с палками.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Корректирующие упражнения. Дыхательная гимнастика в сочетании с различными движениями головы, рук, ног. Ритмическая гимнастика. Выполнение комплексов под музыку, используя упражнения в различных и.п. с активным применением дыхания. Упражнения на развитие координации с мячами, в подвижных играх, в спортивных играх малой подвижности. Танцевальные движения.

ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР. Спортивные игры. Начальные навыки в технике спортивных игр (настольный теннис, футбол - удары по мячу, баскетбол - броски по кольцу). Игры проводятся по упрощенным правилам. Подвижные игры. Малой подвижности (шахматы, шашки, настольные игры). Большой подвижности (настольный теннис, «Городки»).

ТЕСТИРОВАНИЕ И ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Общая выносливость

- можно оценить при беге (ходьбе) в течение 6 минут, тестируемый выполняет в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно. Результатом теста является пройденное расстояние. Силу мышц рук и плечевого пояса - можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Засчитывается количество выполненных упражнений. Приседания, выполненные в произвольном темпе, до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа. Выполнение комплекса ритмической гимнастики. Оценивается правильность выполнения упражнений. Особое внимание обращать на осанку.

Выполнение комплекса дыхательной гимнастики в сочетании с упражнениями.

Оценивается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Оценивается самостоятельная работа, проводимая ежедневно. Тесты физической подготовленности для занимающихся в группах ФК проводятся в сентябре, декабре и апреле. Также оценку подготовленности занимающихся в группах ФК людей пожилого возраста можно проводить в виде соревнований по доступным видам спорта и конкурсов с обязательным выполнением комплексов утренней гигиенической гимнастики, лечебной гимнастики, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики, танцевальных комплексов. Проведение показательных выступлений, соревновательных и конкурсных мероприятий носит стимулирующий характер и ставит своей целью популяризировать активный образ жизни, привлекать к занятиям большее количество людей пожилого возраста, расширять географию, укреплять дружественные связи между соседними городами и странами. При тестировании и оценке состояния подготовленности занимающихся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства пожилого человека, использовать данные таким образом, чтобы они способствовали его развитию, стимулировали его дальнейшие занятия лечебной физической культурой. Итоговые результаты выдаются с учетом теоретических и практических знаний, а также с учетом динамики физической подготовленности и активности. Основной акцент в оценивании достижений, занимающихся должен быть сделан на динамике их физических возможностей и стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Даже самые незначительные изменения в физических возможностях, занимающихся должны быть обязательно отмечены положительно и сообщены всем. Положительно должен быть отмечен также занимающийся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по лечебной физической культуре, старательно выполнял задания, овладевал доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ. Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения минимума программы по ФК занимающиеся должны знать и иметь представления:

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных занятий;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о причинах возникновения травм во время занятий и профилактике травматизма.

уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки;
- выполнять комплексы ФК;
- вести наблюдения за показателями ЧСС во время выполнения физических упражнений;
- выполнять индивидуальные упражнения на развитие основных физических качеств с учетом медицинских показаний;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- пользоваться тренажерами и проводить с их помощью самостоятельные физические тренировки;
- выполнять закаливающие процедуры;

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ.

Правильный учет результатов учебно-тренировочного процесса может быть осуществлен только на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности занимающихся. В конце каждого этапа, периода, цикла отдел социальной защиты совместно с физкультурно-образовательным учреждением подводит итоги проделанной работы, анализирует данные учета, основу которых составляют количественные показатели: результаты выполнения контрольных упражнений, динамика физических возможностей организма, эффективность действий, занимающихся в контрольных заданиях.

Виды педагогического контроля: Входной контроль. Текущий контроль. Промежуточный контроль. Итоговый контроль.

Цель - определение состояния здоровья, готовности занимающихся к следующим занятиям. Обычно проводится в начале учебного года.

Промежуточный контроль.

Цель - определение срочного тренировочного эффекта на протяжении одного занятия для оценки эффективности использования нагрузки. Осуществляется по показателям самочувствия, частоты и глубины дыхания, ЧСС и т.д. Данные этого контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки во время занятия.

Текущий контроль.

Цель - определение реакции организма занимающихся физическими упражнениями, на нагрузку после занятия. Данные этого контроля являются основой для планирования содержания ближайших занятий и нагрузку на них.

Итоговый контроль.

Цель - определение успешности выполнения годового учебного плана, степени решения поставленных задач, определение позитивных и негативных последствий составляющих процесса физического воспитания. Данные этого контроля (состояние здоровья занимающихся лечебной физической культурой, успешность решения задач, стоящих перед ними и т.д.) является основой для планирования следующего учебно-образовательного процесса а обычно планируется на конец учебного года.

Требования к педагогическому контролю: своевременность, объективность, точность, достоверность, полнота, простота, наглядность.

Методы педагогического контроля:

- педагогическое наблюдение (проявление интереса, поведение занимающихся, внешние признаки реакции на физические нагрузки, степень внимания);
- анкетирование или опрос (определение субъективных чувств);

-простейшие медицинские измерения (ЖЕЛ, чес, масса тела и т.д.);
-анализ рабочей документации.

Основной документ учета - журнал учета образовательной работы группы

Используемая литература:

1. Интернетресурсы:

<http://uzao.family/orion/sportnapravlenija/ofp dlja starshego vozrasta/>
<http://www.sport-i-fitness.ru/3817/>
<https://fizioterap.ru/lfk-dlya-pensionerov/>
<https://www.liveinternet.ru/users/vgm59/post338617820>
<https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65625a2bd79b4c53b88421316c360.html>

2. Дополнительная литература

1. Альперович В.Д. Геронтология. Старость. Социокультурный портрет: Учеб. пособие. - М.: Приор, 1998. - 272с.
2. Байер к., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. - М., 1997.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А Физическая активность человека. - Киев: Здоровье,
4. Болотова Ак. Психология развития: хрестоматия. - М.: ЧеРо: Омега-Л, 2005.
5. Бочаров В.В. Антропология возраста: Учеб. пособие. - СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2001.
6. Вайнбаум Я.с. Гигиена физического воспитания. - М., Просвещение, 1986.
7. Винокурова Н. Ф., Трушин В. В., Глобальная экология. - М., Просвещение, 1990
8. Доронина И.В. Возрастная психология: практикум. - Новосибирск.: СиБАГС, 1996.
9. Здоровый образ жизни - залог здоровья./Сост. Профессор Ф.Г. Мурзакаев. Уфа: Башк. кн. изд-во, 1987
10. Илющенко В.В., Берсенева Т.А Здоровье и образование. - СПЕ., 1993
11. Казин З.М., Блинова н.г., Литвинова Н.А Основы индивидуального здоровья: Введение в общую и прикладную валеологию. - М., 2000
12. Краснова О.В. Социальная психология старения: Учеб. пособие. - М.: Академия, 2002.
13. Лэмб М. Биология старения. - М.: Мир, 1980
14. Процесс формирования навыков произвольного дыхания (С.Ф. Цвек, С. Язловецкий)
15. Психология человека от рождения до смерти. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2002.
16. Медведева ГЛ. Введение в социальную геронтологию. - М.; Воронеж: Модэк, 2000.
17. Сорокоумова Е.А Возрастная психология. - СПб.: Питер, 2006
18. Щербаков И.М. Посттрудова социализация пожилых людей в современной России. - н.новгород.: Верхневолжская академия государственной службы, 2006

