

Муниципальное автономное учреждение спорта «Спортивно-оздоровительный комплекс»
муниципальный округ Верхний Тагил
Свердловская область

Утверждена

Приказ №58 от 23 сентября 2024г.

Директор МАУС СОК

И.В. Козлова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре для людей с ОВЗ и пожилого возраста.

СОСТАВИТЕЛЬ: инструктор-методист по адаптивной физкультуре
Логинова Наталья Валентиновна

Содержание

1. Пояснительная записка

- 1.1 Введение
- 1.2 Актуальность и новизна
- 1.3 Цель и задачи
- 1.4 Условия для реализации программы
- 1.5 Форма и режим занятий
- 1.6 Структура и принципы построения занятий
- 1.8 Спортивные мероприятия и иные виды оздоровления
- 1.9 Предполагаемые результаты

2. Содержание образовательной программы

3. Тематический план

4. Используемая литература

1. Пояснительная записка

1.1 Введение.

Адаптивная оздоровительная группа «Надежда» - это группа людей с ОВЗ и пенсионеров города Верхний Тагил, функционирующего на базе спортивно-оздоровительного комплекса с марта 2015 года. Наш девиз « Мы, ребята – супер-класс! Все получится у нас!».

Все занимающиеся в группе люди, ведут активный образ жизни, многие из них испытывают потребность в общении и получении новых впечатлений. Главное, что отличает их от других категорий людей, это - стремление поддержать и сохранить здоровье, упорство в достижении поставленных целей, выносливость, бесконечный оптимизм. Это очень благодарные люди.

Многим известно, что после 35 лет происходит постепенное неуклонное угасание жизнеспособности организма. Это относится, как к вполне здоровым людям, так имеющим ОВЗ. Уже к 55—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». При отсутствии борьбы «за выживание» ослабляется иммунитет. Обобщенные научные данные показывают, что отсутствие сбалансированной физической активности у людей с ОВЗ и пенсионеров, ускоряет процессы старения, а также может стать причиной развития многих болезней. Гиппократ сказал: «Ничто не истощает организм так, как физическое бездействие». А Плутарх подтвердил: «Движение – кладовая жизни».

Программа по адаптивной физической культуре рассчитана на людей, с ОВЗ и пенсионеров разного возраста, имеющих проблемы собственного здоровья и ведущих активный образ жизни.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием. В нее включены оздоровительные комплексы гимнастических упражнений, коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Используются средства спортивных и подвижных игр. Содержание программы дополняет перечень спортивных мероприятий города и его окружения, а также оздоровительные прогулки и поездки.

1.2 Актуальность и новизна.

В наше время занятия спортом и физическими упражнениями играют отнюдь не второстепенную роль в жизни современных пожилых людей и инвалидов. Мои подопечные ведут здоровый образ жизни. Поэтому занятия в группе имеют для них актуальное значение. Желание быть здоровыми и красивыми, занимать активную жизненную позицию и быть уверенными в себе, отодвинуть срок физиологического возраста, все это в целом формирует некий социальный заказ для создания оздоровительной группы в нашем городе. Важно, чтобы каждый, посещая тренировку, спортивное или иное мероприятие, получил заряд бодрости, здоровья и хорошего настроения.

Уникальность программы в том, что она разработана специально для людей с ОВЗ и пенсионеров, занимающихся на базе спортивного комплекса г. Верхний Тагил, который прекрасно оснащен современным оборудованием и инвентарем. В содержание программы включены все спортивные мероприятия города, в которых участвуют занимающиеся в группе.

Программа рассчитана на один год. Ежегодно пересматривается и дополняется новыми комплексами и упражнениями, а так же спортивными мероприятиями.

1.3 Цель и задачи программы.

Цель:

Создание условий для реализации потребности людей с ОВЗ и пенсионеров в улучшении качества жизни, посредством укрепления физического здоровья и общения.

Задачи:

- Формирование двигательной активности граждан пожилого возраста и инвалидов для преодоления физических и психических барьеров;
- Применение оздоровительных гимнастических комплексов для разных групп мышц;
- Участие в спортивных мероприятиях СОК, города. Стремление к победе;
- Использование разнообразных видов оздоровительной деятельности;
- Поддержание дружеских связей с оздоровительными группами г. Кировграда, г. В-Тагила, п. Половинного;
- Ежегодное подведение итогов. Оформление «Летописи группы» и фотоотчета;
- Формирование доброжелательности и терпения друг к другу. Создание ситуации успеха и комфорта.

1.4 Условия для реализации программы.

- Спортивный зал для занятий;

- Инвентарь: тренажеры, мячи, фитболы, скакалки, гантели, палки, коврики, обручи;
- Спортивные виды : дартс, боулинг, кольцоброс, рыбалка, бадминтон, керлинг, метание ядра, стрельба, шашки;
- Стадион и беговая дорожка. Открытая площадка с тренажерами. В зимнее время года – лыжня на стадионе;
- Есть тир для стрельбы;
- Близость лесной зоны;
- Посещение занятий для участников группы – бесплатное.

1.5 Форма и режим занятий.

Оздоровительная деятельность в рамках группы осуществляется с помощью:

- регулярных занятий в спортивном зале, с целенаправленным выполнением физических упражнений и тренировок;
- участия в ежегодных массовых спортивных мероприятиях города : День физкультурника, День инвалида, День пенсионера, Лыжня России, Кросс наций, День города ;
- участия в спортивных мероприятиях группы, проводимых один раз в месяц;
- укрепления и поддержания дружеских контактов с другими оздоровительными группами;
- проведения ближнего туризма, оздоровительных прогулок и познавательных поездок;
- поддержания традиций группы.

Занятия оздоровительной группы проводятся в удобное время – первая половина дня. Наполняемость групп 30 человек. Периодичность занятий 2 раза в неделю по два академических часа в каждой группе.

1.6 Структура и принципы построения занятия.

Каждое занятие состоит из двух блоков: оздоровительная гимнастика и тренировочная часть.

Занятие состоит из вводной, основной и заключительной части. При выполнении упражнений использую показ и комментарий к правильному выполнению. Музыкальное сопровождение с электронного носителя мп3. Произношение - четкое и громкое.

Разминка начинается с построения. Это время для приветствия, объявлений, рекомендаций, поздравлений. Занимающиеся в группе, настраиваются на рабочий ритм занятия. Далее - ходьба и ее варианты с использованием гимнастических предметов (мячей, гантелей, палочек), дозированный бег, дыхательные упражнения. Сюда же включаю русские народные игры малой и средней подвижности, ритмическую гимнастику, физкульт минутки. Для эмоциональной нагрузки использую соревновательные моменты, эстафеты, школу мяча.

В основной части занятия даю словесное указание не перенапрягаться, количество повторов выбирать по самочувствию, предлагаю легкий и сложный варианты упражнений. Провожу показ адаптированных упражнений с использованием гимнастического инвентаря или без него.

Для разгрузки позвоночного столба использую положение «лежа на ковре». На каждом занятии делаю акцент на проработке тех или иных групп мышц или частей тела. Во всех комплексах использую доступные общеоздоровительные движения для мышц, позвоночника, растяжки и разработки суставов. Включаю дыхательные упражнения и само массаж рук и головы.

Каждое занятие основано на постепенном и последовательном прохождении всех стадий умеренной нагрузки на организм: на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат. Все то, что особенно полезно для людей пожилого возраста. Поскольку мои подопечные имеют низкую способность к физической нагрузке, предлагаю комплексы средней и малой интенсивности. Учитываю индивидуальные физические возможности каждого занимающегося. В этом случае визуально контролирую выполнение каждого движения и словесно поправляю, или даю рекомендацию к правильному выполнению. Предъявляю щадящие требования. Создаю у занимающихся в группе, ситуацию успеха.

В заключительной части занятия применяю упражнения на расслабление и растяжку мышц, дыхательные упражнения.

Последующая часть занятия – тренировочный процесс, где мои подопечные, по желанию, могут выбрать спортивный снаряд или тренажер, и самостоятельно проводить тренировку. Под моим наблюдением они осваивают начальные элементы спортивных игр: дартс, керлинг, боулинг, лассо, «рыбалка», бадминтон.

Основные принципы построения всей оздоровительной деятельности, в.ч. занятий:

- **Не навреди!** Слушай себя. Не перенапрягайся. Не переутомляйся. Не сравнивай себя с другими. Свой ритм выполнения.
- **Последовательность!** Занятие начинаем с разминки, затем переходим к основной части, в конце - растяжки и расслабление. Комплекс начинается с упражнений для шейного отдела, затем – руки, ноги, туловище.
- **Постепенность!** От простого к сложному. Количество повторений увеличиваем постепенно. Если пропустили несколько занятий – начинаем с малого.
- **Систематичность!** Непрерывное, планомерное, регулярное использование любых средств оздоровления в различных формах. Благодаря этому происходит закрепление компенсаторно-приспособительных реакций организма. Перерыв в занятиях не должно быть.
- **Индивидуальный подход к каждому человеку!** Прежде всего, важен эмоциональный контакт, доверие со стороны посещающих группу. Для этого нужно вступить в диалог: терпеливо выслушать, понять проблему человека, поговорить с человеком. А на занятии в зале - важно постоянно следить и контролировать физическую нагрузку каждого занимающегося.
- **Доступность!** Определяется соответствием физических упражнений уровню психомоторного развития, состоянию здоровья и физической подготовленности. Для предупреждения утомления необходимо чередовать упражнения, так, чтобы работа мышц, осуществляющих движение, сменялась работой других мышц, оставляя возможность для восстановительных процессов.

1.7 Спортивные мероприятия и иные виды оздоровления.

Спортивные мероприятия, дружеские встречи, прогулки, ближний туризм, экскурсии, проводятся в соответствии с тематическим планом, составленным на весь учебный год. Для участия в таких мероприятиях приглашаются желающие участники группы. Таким образом, каждый выбирает для себя доступную форму оздоровления, удачно дополняющую комплекс предлагаемых услуг.

1.8 Предполагаемые результаты:

- Улучшение показателей здоровья;
- Преодоление физических и психических барьеров;
- Стремление к улучшению собственных спортивных и оздоровительных результатов;
- Активное участие в массовых спортивных и иных мероприятиях;
- Получение наград и завоевание призовых мест;
- Стабильное посещение занятий;
- Дружба, сочувствие и помощь во взаимоотношениях.

2. Содержание образовательной программы

2.1 Учебный материал

2.1.1 Теоретическая подготовка

1. Правила поведения на занятиях. Подготовить себя к занятию.
2. Правила подготовки мест для самостоятельных занятий.
3. Контроль за состоянием здоровья во время выполнения физических упражнений.
4. Причины возникновения травм во время занятий и профилактика травматизма.

2.1.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения

1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Интервал, дистанция, исходное положение, основная стойка; команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Поворот направо (налево)!»; передвижения: «обход», «змейка», «круг» и т.д.

2. 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 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.

3. Легкоатлетические упражнения. Ходьба, легкий бег. Бег с чередованием с ходьбой. Обычная ходьба, ускоренная, спортивная. Прогулки, ближний туризм.

Пружинистые полуприседы и ходьба с пятки на носок, имитирующие движения и подскоки.

4. Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Упражнения со сменой движений под музыку. Различные варианты шагов, движений руками, сменой исходного положения. Упражнения на внимательность и координацию. Танцевальные движения.

5. Упражнения для развития силы.

Отжимания на полу на коленях, упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями.

6. Упражнения для развития гибкости.

Гимнастические упражнения без предметов, в различных исходных положениях, сидя и лежа на полу: на боку, на спине, на животе.

Гимнастические упражнения с предметами, со скакалками, гимнастическими палками, мячами, фитболами, обручами.

Специальная физическая подготовка

Фитнесс – йога

Сохраним здоровье позвоночника

Статодинамическая гимнастика для позвоночника

Суставная гимнастика

Калланетика

Хочу такой пресс

Укрепляем бедра и ягодицы

Для пояснично – крестцового отдела позвоночника

Корректирующие упражнения

Ритмическая гимнастика

Элементы спортивных игр

Спортивные игры. Начальные навыки в технике спортивных игр: ДАРТС, ЛАССО, КЕРЛИНГ, БОУЛИНГ. Баскетбол – броски по кольцу. Попадание в цель малым мячом.

Подвижные игры. Малой и средней подвижности (русские-народные, детские и дворовые игры). Большой подвижности (бадминтон).

Спортивные и оздоровительные мероприятия

- День физкультурника, День инвалида, День пенсионера, Лыжня России, Кросс наций, День города;

- спортивные мероприятия в группе и дружественных оздоровительных группах: соревнования по многоборью и отдельным видам спорта;

- ближний туризм, оздоровительные прогулки, поездки: Заячья горка, Кузова яма, Оленьи ручьи, Таволги, Реж, р.Чусовая, г.Казань;

Досуговые мероприятия

Дни рождения участников группы, Новый год, Женский праздник и другие.

3. Тематический план

Содержание занятия	Теор.	Прак.
1. Вводно-организационные занятия:		
1.1 Техника безопасности и правила поведения на занятиях, в тренажерном зале, на массовых и спортивных мероприятиях;	1	
- Цель и задачи оздоровительной группы;		
- Подготовка к занятию. Справка о состоянии здоровья. Форма одежды;	1	
- Форма, расписание и режим занятий;		
1.2 Правила подготовки мест для самостоятельных занятий;		
- Контроль за состоянием здоровья во время выполнения физических упражнений;		
- Причины возникновения травм во время занятий и профилактика травматизма.		
2. Оздоровительные занятия:		
- Щадящая гимнастика для всех групп мышц;		3
- Гимнастика для шейного отдела позвоночника;		3
- Гимнастика для пояснично-крестцового отдела позвоночника;		2
- Статическая гимнастика для позвоночника;		2
- Динамическая гимнастика для позвоночника;		2
- Стато – динамическая гимнастика для позвоночника;		2
- Суставная гимнастика для всего тела;		2
- Суставная гимнастика для суставов ног и рук;		2
- Суставная гимнастика для пальцев рук. Самомассаж ;		2

- Ритмическая гимнастика;	2
- Фитнесс – йога;	2
- Йога для суставов;	2
- Йога на фитболах;	2
- Калланетика;	2
- Аэробика;	2
- Силовая аэробика. Упражнения с гантелями;	2
- Упражнения, направленные на осанку и координацию движений;	2
- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;	2
- Упражнения на фитболах;	2
- Упражнения с гантелями для укрепления мышц рук и грудных мышц;	2
- Упражнения с гантелями для укрепления мышц спины;	2
- Упражнения с мячами;	2
- Упражнения с палочками;	2
- Гимнастика с палочками для гибкости и подвижности суставов;	2
- Массаж БАТ ступней ног, упражнения с палочками.	2
3. Спортивные и подвижные игры:	
- Школа мяча;	4
- Дартс;	4
- Керлинг;	4
- Лассо;	4
- «Рыбалка»;	4
- Метание мяча в цель;	4
- Баскетбол. Забрасывание мяча в корзину;	4

- Русские – народные игры;		4
- Бадминтон;		4
- Тренажеры .		4
4. Спортивные и оздоровительные мероприятия		
4.1 Мероприятия СОК или ГО:		4
- День физкультурника;		3
- День инвалида ;		3
- «Кросс наций»;		3
- День пенсионера;		3
- День города;		3
- «Веселые старты», праздничный турнир;		3
- Турнир по дартсу;		3
- Состязание «Лыжная гонка»;		3
- «Лыжня России»;		3
- Многоборье;		
4.2 Мероприятия г.Кировград, п.Половинный:		
- Дружеская встреча по дартсу;		
- Многоборье среди инвалидов;		4
4.3 Активный отдых:		4
- Ближний туризм (Заячья горка, Кузова яма, Ильинский парк);		4
- Оздоровительные прогулки;		4
- Поездки (Оленьи ручьи, г. Реж, с. Таволги, г. Казань, с. Синячиха, р. Чусовая и др.).		2
5. Досуговые мероприятия:		
- День рождения, поздравление, чаепитие;		3
- Встреча Нового года, спортивно – развлекательная		3

программа; - Весенний праздник для женщин и мужчин, досуговая программа;		3
Итого: 144 часа	2	142

4.Используемая литература:

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