

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЦЕНТР АДАПТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА БЕЛГОРОДСКОЙ
ОБЛАСТИ «ВЕРШИНА»**

**Программа
проведения занятий по общей физической
подготовке с получателями социальных услуг
(пожилыми людьми и инвалидами)**

Автор - составитель программы
Мельчинский С.В., тренер-
преподаватель по адаптивной
физической культуре

п. Борисовка
2024 г.

1.

2. Пояснительная записка**Направленность программы**

Программа занятий общей физической подготовки (далее - ОФП) для работы с пожилыми людьми и инвалидами (далее – получатели социальных услуг-ПСУ) направлена на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительного характера, а также для коррекции и восстановления физического здоровья. Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию выносливости, гибкости и координационных и силовых способностей, а также их сочетаний.

В результате реализации программы закрепляются и совершенствуются двигательные навыки укрепление мышечного каркаса и общего физического состояния здоровья. В процессе усвоения программы занимающиеся приобретают знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности; расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных физических особенностей.

Основные цели и задачи программы ОФП:***Основная цель:***

- поддержка на достаточно высоком уровне функциональной деятельности всех органов и систем, как в физическом, так и психическом плане;

Основные задачи:

- поддержка физиологической активности всех систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- оптимальное сочетание уровня физической подготовленности с уровнем основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях;
- формирование устойчивого интереса к занятиям общей физической подготовки.

Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:

В отличие от типовой программы, программа ОФП дополнена с учетом интересов занимающихся (в зависимости от возраста, пола, материально-технической базы) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с настольным теннисом, волейболом, баскетболом, футболом. Включение подвижных игр позволяет значительную часть занятий проводить на свежем воздухе.

Условия реализации

Условия набора.

К занятиям ОФП допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Срок освоения программы.

Программа предусматривает 3 года обучения. После прохождения трехлетнего цикла инструктор по адаптивной физической культуре может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации, результатов и интересов занимающихся.

Режим занятий.

Время, отведенное для занятий, составляет 256 часов в год, 3 дня в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по два часа.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и дополнения к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 12.12.2006 N СК-02-10/3685.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы ОФП являются: индивидуальные и групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в различного уровня соревнованиях.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт;
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма.

Способы проверки результатов.

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тесты);
2. устойчивость интереса к занятиям ОФП (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия);
3. достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях);
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

Методы и приемы проведения занятий:

Устный (рассказ, объяснения, указания).

Наглядный (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы).

Практический (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

2. Учебно-тематический план.

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	4	4	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-
4	Гимнастические упражнения.	40	2	38
5	Легкоатлетические упражнения.	40	2	38
6	Подвижные игры.	80	4	76
7	Спортивные игры.	114	4	110
8	Контрольные испытания и соревнования.	24	-	24
Всего:		306	20	286

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о строении организма, о влияние физических упражнений.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастические упражнения.	20	1	19
5	Легкоатлетические упражнения.	20	1	19
6	Подвижные игры.	40	2	38
7	Спортивные игры.	57	2	55
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
Всего:		145	10	135

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о строении организма, о влияние физических упражнений.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастические упражнения.	20	1	19
5	Легкоатлетические упражнения.	20	1	19
6	Подвижные игры.	40	2	38
7	Спортивные игры.	57	2	55
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
Всего:		145	10	135

3. Содержание программы общей физической подготовки

1 - 2 год обучения

1. Основы знаний (теория)

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической и адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура и спорт в программе Специальной Олимпиады России.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями ОФП.

О двигательном режиме дня. Систематические занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. (теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия адаптивной физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для организма. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на спортивных площадках, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практические занятия.

1. Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга: интервал, дистанция, фланг; колонна: направляющий, замыкающий; исходное положение, основная стойка; команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Поворот направо (налево)!»; передвижения: «обход», «змейка», «круг» и т.д.

2. Гимнастические упражнения.

Практика:

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 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.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

3. Легкоатлетические упражнения.

Практика:

Ходьба, легкий бег. Бег в чередовании с ходьбой. 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 (толкание ядра, метание гранаты, метание мяча).

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

4. Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Практика:

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). Средней подвижности (бильярд). Большой подвижности (настольный теннис). Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила эстафеты.

5. Баскетбол.

Практика:

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Теория:

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

6. Волейбол.

Теория:

Подача.

Способы приема и отбива мяча.

Плоские, укороченные и длинные удары.

Правила игры.

Практика:

Учебная игра.

7. Настольный теннис.

Практика:

Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Теория:

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

8. Мини Футбол.

Практика:

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Теория:

Техника передвижения.

Виды обманных движений.

Правила игры.

3-й год обучения.

1. Основы знаний. (теория)

История физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Ведение дневника самоконтроля.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. (теория)

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила соревнований по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм (баскетбол, настольный теннис, бадминтон).

4. Гимнастические упражнения.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

Теория:

Страховка.

Гимнастическая терминология.

Основы техники гимнастических упражнений.

5. Легкая атлетика.

Практика:

Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Теория:

Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания.

Техника вхождения в поворот, финиширования.

6. Подвижные игры.

Практика.

Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты и др.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

7. Баскетбол.

Теория:

Тактика защиты. Тактика нападения.

Практика:

Стойки и перемещения. Индивидуальные и командные действия.

8. Волейбол.

Теория:

Атака. Защита. Обманные движения. Система взаимодействия бок о бок. Система диагонального взаимодействия. Взаимодействие в линию.

Практика:

Игра с различными соперниками.

9. Настольный теннис

Практика:

Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Теория:

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике адаптивной физической культуры, о врачебном

контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются инструктором по адаптивной физической культуре на основе норм для данной категории обучаемых.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением волонтеров, воспитателей и зрителей.

4. Учебно-методическое обеспечение программы.

Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
2. Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала

4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера

5. Материально-техническое обеспечение программы.

- спортивная форма и обувь на каждого занимающегося
- спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота.
- технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)
- физкультурный зал (зал 10 на 7 метров, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивная площадка.

Список литературы:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М., 2006
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М., 2009
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М., 1990
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М., 2005.
8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону, 2002.
9. Окунев О.Р. Бадминтон. – М., 2009
10. Амосов Н.М., «Раздумья о здоровье». – М., 1987
11. Альперович В.Д. Геронтология. Старость. Социокультурный портрет: Учеб. пособие. – М.: Приор, 1998. – 272с.
12. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 1997.
13. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев: Здоровье,
14. Болотова А.К. Психология развития: хрестоматия. – М.: ЧеРо: Омега-Л, 2005.
15. Бочаров В.В. Антропология возраста: Учеб. пособие. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2001.
16. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. – М., Просвещение, 1986.

17. Винокурова Н. Ф., Трушин В. В., Глобальная экология. – М., Просвещение, 1990 9. Доронина И.В. Возрастная психология: практикум. – Новосибирск.: СибАГС, 1996.
18. Здоровый образ жизни – залог здоровья./Сост. Профессор Ф.Г. Мурзакаев. Уфа: Башк. кн. изд-во, 1987
19. Ильющенко В.В., Берсенева Т.А. Здоровье и образование. – СПЕ., 1993
20. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья: Введение в общую и прикладную валеологию. – М., 2000
21. Краснова О.В. Социальная психология старения: Учеб. пособие. – М.: Академия, 2002.
22. Лэмб М. Биология старения. – М.: Мир, 1980
23. Процесс формирования навыков произвольного дыхания (С.Ф. Цвек, С. Язловецкий).
24. Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002.
25. Медведева Г.П. Введение в социальную геронтологию. – М.; Воронеж: Модэк, 2000.
26. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология. – СПб.: Питер, 2006
27. Щербаков И.М. Посттрудовая социализация пожилых людей в современной России. – Н.Новгород.: Верхневолжская академия государственной службы, 2006.