

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела

по физической культуре и спорту

А.Д.Кириллов

2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Спортивный комплекс»

Н.В.Чурсанова

2020г.



ПРОГРАММА

по вовлечению граждан старшего возраста

в систематические занятия физической культурой

«Активное долголетие»

г.Пыть-Ях

2020 г.

Доказано, что эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности среди граждан пожилого возраста связана с приобретением определенного уровня знаний, улучшением уровня физической адаптации к современным условиям жизни, а также с удовлетворенностью данной категории результатами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Цели программы:

- формирование комплексной системы активного долголетия по улучшению положения граждан предпенсионного и пенсионного возраста
- упрочение их социальной защищенности с учетом современной социально-демографической ситуации, удовлетворенности потребностей, физической активности, персонального комплекса решений комфортного сохранения здоровья и продления жизни
- повышение продолжительности и качества жизни пожилых людей путем создания условий для активного долголетия

Задачи программы:

- привлечение людей старшего поколения к занятиям физической культурой и спортом
- популяризация и развитие наиболее доступных видов спорта среди людей старшего поколения
- развитие массового спорта среди людей старшего поколения
- привлечение людей старшего поколения к сдаче нормативов ГТО
- пропаганда здорового образа жизни

Ожидаемые результаты:

- повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- продление активной творческой жизни;
- приобретение гражданами пожилого возраста определенного круга знаний по основам физической культуры и самостоятельному использованию физических упражнений;
- воспитание уверенности в своих силах, развитие физических способностей личности;
- улучшение психоэмоционального состояния клиентов;
- развитие двигательных умений и навыков.

- увеличение доли граждан старшего возраста (женщины: 55 - 79 лет; мужчины: 60 - 79 лет), систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности граждан старшего возраста;

- увеличение доли граждан старшего поколения, выполнивших нормативы ВФСК ГТО, к общему количеству выполнивших нормативы (X и XI ступени).

Ответственный исполнитель программы:

- Муниципальное автономное учреждение «Спортивный комплекс»

Срок реализации программы:

- постоянно

Участники программы:

- граждане старшего поколения муниципального образования г.Пыть-Ях

Формы проведения занятий:

1. *Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры.* На занятиях с лицами старшего возраста используются упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.), которые оказывают комплексные воздействия на организм.

2. *Физические упражнения на развитие основных систем организма.* В программу включаются Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.

3. *Скандинавская ходьба.* Скандинавская ходьба является наиболее подходящим видом физических упражнений для пожилых людей, а также ослабленных болезнью. За несколько десятков лет она набрала не только поклонников, но и критиков. К неудовольствию последних, проведенные исследования подтверждают только положительные стороны. Разработаны различные программы оздоровительной ходьбы после эндопротезирования суставов, она входит в комплексы снижения веса и лечебной физкультуры для пожилых.

4. *Спортивные игры и мероприятия.* Проведение спортивных игр способствует совершенствованию двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе

развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, формированию двигательной активности, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

- «Весёлые старты» - позволяет улучшить отношения, применить физические упражнения на практике. Пожилые люди получают и дополнительный бонус, который связан с огромным воздействием положительных эмоций на здоровье. Коллективные мероприятия служат укреплению межличностных отношений. По мнению психологов, прочные социальные связи улучшают активность комплекса сердечных мышц человека.

- «Туриады»

5. *Комплекс ГТО* предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Подбор средств для проведения занятий:

Специальные, индивидуальные – задачи характерные только для данного пожилого человека.

Общие – задачи связанные с изменениями защитных сил, это формировать мотивации постоянных и систематических занятий физическими упражнениями, занятий различными доступными видами спорта, обязательно закаливания, восстановительных и психорегулирующих мероприятий.

Подбор средств необходимо осуществлять в соответствии с возрастными особенностями и учетом физического состояния пожилых людей, с учетом психомоторного состояния, изменение которого нередко наблюдается у пожилого человека.

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.

Выявление уровня достигнутых результатов осуществляется через:

1. Проведение тестирования 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 проводятся в сентябре, декабре и апреле.

Также оценку подготовленности занимающихся 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 соревновательных и конкурсных мероприятий носит стимулирующий характер и ставит

своей целью популяризировать активный образ жизни, привлекать к занятиям большее количество людей пожилого возраста, укреплять дружественные связи.

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 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.

2. Знания и умения.

В результате освоения минимума 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;
- 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;
- вести дневник самонаблюдения;
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, ушибах;
- вести агитационную работу по привлечению к занятиям знакомых и родственников.

3. Анализ результатов тренировочного процесса:

Правильный учет результатов тренировочного процесса может быть осуществлен только на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности занимающихся.

Предварительный контроль:

Цель - определение состояния здоровья, готовности занимающихся к следующим занятиям.

Оперативный 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.

Этапный контроль:

Цель - получение информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, который получен за соответствующий отрезок времени. Данные этого контроля позволяют оценить целесообразность выбора и использования различных средств, методов, дозирования физических нагрузок, которые предлагались.

Итоговый контроль:

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

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

Методы контроля:

- наблюдение (проявление интереса, поведение занимающихся, внешние признаки реакции на физические нагрузки, степень внимания);
- анкетирование или опрос (определение субъективных чувств);
- выполнение практических тестов;
- простейшие медицинские измерения (ЖЕЛ, ЧСС, масса тела и т.д.);

Управление программой и контроль за ходом ее выполнения.

Текущее управление и реализация программы осуществляется ответственным исполнителем – муниципальным автономным учреждением «Спортивный комплекс».

Для проведения мониторинга реализации программы осуществляется сбор информации об исполнении мероприятий проведенных в отчетном году:

1. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры.
2. Физические упражнения на развитие основных систем организма.
3. Скандинавская ходьба.
4. Спортивные игры и мероприятия.
5. Комплекс ГТО

Отчет направляется в отдел по физической культуре и спорту администрации г.Пыть-Яха, в срок до 1 января отчетного года.