**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ «ШАРЫПОВСКИЙ»**

**КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ**

**ГОРОД ШАРЫПОВО**

г.Шарыпово, м-он Берлин, д. 21 «Б», тел.: 26-300, 28-3-72, e-mail: mycspsd@mail.ru

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Протокол заседания Директор КГБУ СО «КЦСОН

 ШАРЫПОВСКИЙ»

Методического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Н. Козлюк

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. №\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

**ПРОГРАММА**

**проведения занятий по адаптивной физической культуре в группах «ЗДОРОВЬЕ»**

Руководитель группы: Битюкова Людмила Галеевна

инструктор АФК

**2020-21г.г.**

**Содержание программы**

***Пояснительная записка***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Актуальность*** | Группа создана для проведения занятий адаптивной физической культуры, направленных на общее укрепление организма граждан пожилого возраста и инвалидов, активизации иммунных сил, укрепление физического и психического здоровья. Повышение жизненного и эмоционального тонуса. |
| ***Категория, возраст*** | Программа предназначена для граждан пожилого возраста и взрослых инвалидов. |
| ***Направление программы:***  | - оздоровительное,- обучающее. |
| ***Цель, задачи*** | Цель - развитие жизнеспо­собности человека, имеющегоустойчивые отклонения в состоя­нии здоровья, и тем самымспособствование продлению активно­го периода его жизни.Задачи:- оздоровительные;- обучающие,- развивающие, - познавательные |
| ***Условия реализации программы*** | Обручи, скакалки, фитбол, медбол, кегли, гантели,кольцебросы,эспандеры. различные тренажеры, гимнастические палки, мячи, скандинавские палки. |
| ***Ожидаемые результаты*** | Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов получатели услуг смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в производительную деятельность.В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений. Формами подведения итогов реализации программы являются: - включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий; - проверка выполнения отдельных упражнений; - выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.  |
| ***Место реализации*** | КГБУ СО «КЦСОН «Шарыповский» Берлин 14,кабинеты №21 - спортзал и кабинет № 25 тренажерный зал, скандинавская ходьба (место проведения - березовая роща) |
| ***Сроки реализации программы*** | 1 год |
| ***Плановая наполняемость группы*** | В соответствии с законом, не менее 16 человек  |
| **Количество часов, график занятий** | 1 группа - понедельник, среда, пятница:с 9.00 до 10.00 - 3 часа в неделю,2 группа - понедельник, среда, пятница: с 15.00 до 16.00 - 3 часа в неделю,3 группа - понедельник, вторник, среда, четверг: с 16.00 до 17.00 – 4 часа в неделю.  СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: 1группа – вторая, четвертая среда месяца, 2 группа – вторая, четвертая пятница месяца, 3 группа-второй, четвертый понедельник месяца.  |
| **Формы и методы реализации**  | Формы занятий: лекции, практические занятия. Скандинавская ходьба –два раза в месяц (по графику и времени занятий групп) Методы и приемы:* Словесные;
* наглядные;
* практические;
* игровые
 |
| **Форма подведения итогов (диагностика)** | Выполнение упражнений. Проведение антропометрического контроля 1 раз в 6 месяцев(измерение рост, вес, окружность талии, контроль ЧСС с нагрузкой)  |

**Тематическое планирование занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Количество часов. | Тема | Форма занятий | Методы и приемы | Оборудование, пособия |
| 1. | 4 | Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Упражнения на растяжку мышц спины. |  Практическое занятие.  | Наглядные | Спортзал. Тренажерный зал. (на ковриках)  |
| 2. | 4 | Разные(чередующиеся) виды физических нагрузок: силовые, аэробные, растяжка, пластика, дыхание.  | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал,гантели,гимнастическая палки,фитбол |
| 3. | 4 | Обще-развивающие упражнения, упражнения для развития силы, выработка выносливости. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал. Гантели, гимнастические палки. |
| 4. | 4 |  Упражнения для развития гибкости(стречинг), дыхательные упражнения. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал. (на ковриках) |
| 5. | 4 | Общеукрепляющие упражнения с гимнастическим палочками и мячами.  | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал.  |
| 6. | 4 |  Выполнение комплексов под музыку, используя упражнения с активным применением дыхания. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал,магнитофон. |
| 7. | 4 | Упражнения на развитие координации с мячами, в подвижных играх, в спортивных играх малой подвижности. | Практическое занятие.  |  |
| Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал. |
| 8. | 4 | Разминка. Упражнения с мячами и палочками. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал. Мячи гимнастические палки. |
| 9. | 4 | Разминка. Упражнения на выносливость, на силу мышц рук и плечевого пояса. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал. Гантели. |
| 10. | 4 | Выполнение комплекса сосудистой гимнастики , дыхательной гимнастики. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал. |
| 11. | 4 | Выполнение комплекса дыхательной гимнастики в сочетании с упражнениями, так же упражнения на гибкость. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал.  |
| 12. | 4 |  Выполнение комплекса упражнений на растяжку мышц спины.  | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал (на ковриках)Автор Добровольский В.К 1968 г. |
| 13. | 1 | Влияние адаптивной физкультуры на организм людей пожилого возраста. | Лекция | Словесные  |
| 14. | 3 | Разминка. Упражнения на выносливость, на силу мышц рук и плечевого пояса. Применение навыков самомассажа. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал. |
| 15. | 4 | Разные(чередующиеся) виды физических нагрузок: силовые, аэробные, растяжка, пластика, дыхание. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал,гантели,гимнастическая палки,фитбол. |
| 16. | 4 | Выполнение комплекса дыхательной гимнастики в сочетании с упражнениями, так же упражнения на гибкость. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал. Шведская стенка. Станок. |
| 17. | 4 | Общеукрепляющие упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.  | Практическое занятие.  | Наглядные Гимнастика Анны Куркуриной. | Тренажерный зал. Спортзал. |
| 18. | 4 | Разминка, ходьба на месте. Упражнения для мышц рук и ног, растяжка(стречинг). | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал (на ковриках) |
| 19. | 2 | Упражнения для развития гибкости позвоночника, дыхательные упражнения. | Практическое занятие.  | Наглядные. Дыхательная гимнастика Касудзо Ниши. | Тренажерный зал. Спортзал. |
| 20. | 2 |  Выполнение комплексов упражнений при остеохондрозев сочетании с активным применением дыхательных упражнений. | Практическое занятие.  | Наглядные. «Инструкции по телу» данные ютуба | Тренажерный зал. Спортзал.  |
| 21. | 4 | Выполнение комплекса утренней гимнастики. Упражнения на растяжку групп мышц спины и ног. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал |
| 22. | 4 | «Гимнастика для глаз» для улучшения зрения. | Практическое занятие.  | Наглядные. Аветисов Э.С. Жданов А. | Спорт зал, на ковриках, сидя на фитболах или стульях. |
| 23. | 4 | Разминка. Упражнения на выносливость, на силу мышц рук и плечевого пояса. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал. |
| 24. | 4 | Упражнения на развитие координации с мячами, в подвижных играх, в спортивных играх малой подвижности. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал, ручной мяч, баскетбольный мяч |
| 25. | 4 | Гимнастика Шишонина.(применяется про проблемах шейным отделом позвоночника) | Практическое занятие. | Словесные. Наглядные. | Спортзал. (сидя на стульях или фитболах). Тренажерный зал. |
| 26. | 4 | Выполнение комплекса дыхательной гимнастики в сочетании с упражнениями на гибкость. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал. |
| 27. | 4 | Ритмичная гимнастика. Выполнение комплексов под музыку, используя упражнения с активным применением упражнений дыхания. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал,магнитофон. |
| 28. | 4 | Разминка. Упражнения на выносливость, на силу мышц рук и плечевого пояса. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал. Гантели. |
| 29. | 4 | Общеукрепляющие упражнения с палочками и мячами. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. |
| 30. | 4 | Упражнения на развитие координации с мячами, в подвижных играх, в спортивных играх малой подвижности. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал, ручной мяч, кольцебросы. |
| 31. | 4 | Упражнения для развития гибкости, дыхательные упражнения. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал. Шведская стенка. Станок. |
| 32. | 4 | Выполнение комплекса дыхательной гимнастики в сочетании с упражнениями на выносливость. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал. |
| 33. | 2 | Разные(чередующиеся) виды физических нагрузок : силовые, аэробные, растяжка, пластика, дыхание. | Практическое занятие.  | Наглядные  | Тренажерный зал,гантели,гимнастическая палки,фитбол. |
| 34. | 4 | Разминка. Упражнения на выносливость, на силу мышц рук и плечевого пояса. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал. Гантели. |
| 35. | 4 |  Выполнение комплексов упражнений на гибкость позвоночника с активным применением дыхания. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал. (на ковриках) |
| 36. | 4 | Тренировка кардио-выносливости, работоспособности, координации движений. | Практическое занятие.  | Наглядные | Спортзал. Тренажерный зал. беговые дорожки, кардиотренажеры. |
| 37. | 3 | Разминка, ходьба на месте. Упражнения для мышц рук и ног, растяжка. | Практическое занятие.  | Наглядные  | Тренажерный зал.Спортзал. |
| 38. | 1 | Адаптивная физическая культура при сердечно-сосудистых заболеваниях. | Лекция | Словесные  | Автор Светов А.А, Школьникова Н.В.2001 г  |
| 39. | 2 | Разминка, ходьба на месте. Упражнения для мышц рук и ног, растяжка мышц рук и ног(стречинг). | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал.(на коврике) |
| 40. | 4 | Разминка. Упражнения на выносливость, на силу мышц рук и плечевого пояса | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал. Гантели ,эспандеры, резиновая лента. |
| 41. | 3 | Общеукрепляющие упражнения с палочками и мячами. | Практическое занятие.  | Наглядные  | Тренажерный зал. Спортзал. |
| 42. | 4 | Упражнения на развитие координации с мячами, в подвижных играх, в спортивных играх малой подвижности. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал. ручной мяч |
| 43. | 4 | Ритмичная гимнастика. Выполнение комплексов под музыку, используя упражнения с активным применением дыхания. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал, спортзал. магнитофон. |
| 44. | 4 | Упражнения для развития гибкости, дыхательные упражнения. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал( на ковриках) |
| 45. | 4 | Разминка. Упражнения на выносливость, на силу мышц рук и плечевого пояса. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал.Спортзал. гантели, эспандеры. |
| 46. | 3 | Выполнение комплекса дыхательной гимнастики в сочетании с упражнениями на гибкость. | Практическое занятие.  | Наглядные  | Тренажерный зал. Спортзал. ( на ковриках) |
| 47. | 4 | Тренировка кардио-выносливости, стрессоустойчивости, работоспособности, координации движений | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал, беговые дорожки. |
| 48. | 4 | Чередующиесявиды физических нагрузок: силовые, аэробные, растяжка, пластика, дыхание. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал. гантели,гимнастические палки,фитбол. |
| 49. | 4 | Упражнения для развития гибкости, дыхательные упражнения. | Практическое занятие.  | Наглядные  | Тренажерный зал. Спортзал. |
| 50. | 1 | Адаптивная физкультура при заболеваниях органов пищеварения, мочеполовой системы и нарушениях эндокринной системы.  | Лекция | Словесные | Автор Шарафанов А.А 2004 г |
| 51. | 3 | Упражнения на развитие координации с мячами, в спортивных играх малой подвижности. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал. Спортзал. Ручной мяч. |
| 52. | 4 | Тренировка кардио-выносливости, стрессоустойчивости работоспособности, координации движений. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал,беговые дорожки, кардиотренажеры. |
| 53. | 4 | Разминка. Упражнения на выносливость, на силу мышц рук и плечевого пояса. | Практическое занятие.  | Наглядные | Тренажерный зал гимнастические палки. гантели |

**Список группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О. получателя услуг | Домашний адрес | Телефон  | Примечание  |
| 1 |  |  |  |  |

**Журнал регистрации инструктажа по охране труда на рабочем месте в**

**МБУ «КЦСОН» г. Шарыпово мкр. Берлин, д. 14, каб. 21**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О. | Наименование инструкций и правил, по которым проведен инструктаж | Ф.И.О. инструктора | Подпись |
| Инструктируемого | Инструктора |