Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа по хоккею» Коркинского муниципального округа

(МБУДО «СШ по хоккею» КМО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«СШ по хоккею» КМО
_____
от «02» марта 2026г.

ПРОГРАММА
физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста (активное долголетие) на базе МБУДО «СШ по хоккею» КМО возраст (женщины 55-79 лет, мужчины 60-79 лет)

Направленность: спортивно-оздоровительная
Возраст: женщины 55-79 лет, мужчины 60-79 лет
Срок реализации программы: 02.03.2026-30.11.2026
Количество часов: 78 часов
1 час (академический) – 45 мин.

Коркино
2026 год

1. Пояснительная записка

По определению Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, социального и психического благополучия человека, а не просто отсутствие заболевания.

Пожилой возраст - это возраст, который является одним из тех периодов жизни человека, когда морфофункциональные изменения в организме способствуют постепенному снижению его жизнедеятельности. Поэтому вопрос повышения оздоровительной эффективности двигательной рекреации в старшем и пожилом возрасте в настоящее время занимает важное место в сфере физической культуры и медицины.

Существуют убедительные научные доказательства того, что регулярная физическая активность дает большие и продолжительные преимущества для здоровья пожилых людей, замедляя инволюционные процессы. Физически активные пожилые люди гораздо менее подвержены общим причинам смертности. Они имеют более высокий функциональный уровень сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, крепкую костную систему, более правильный вес и строение тела.

Часто у людей пожилого возраста прослеживается склонность к снижению физической активности, которая вызывает различные заболевания, а также общее ухудшение самочувствия, отрицательно влияет на здоровье человека. На продление активного периода жизни влияют множество факторов: материальных, социальных, психологических, биологических, генетических и т.д. Но ведущим фактором, безусловно, являются мотивы к активному творческому долголетию, которые во многом зависят от физического и психологического здоровья человека.

Чтобы сохранить здоровье пожилого человека необходимо придерживаться принципов сбалансированной двигательной активности. Она должна быть доступной по своим кинетическим и динамическим характеристикам. Необходимо также учитывать общие закономерности и индивидуальные особенности организма и 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 физической культурой, путем целенаправленного воздействия на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат и мыслительные процессы во время занятий.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей участников проекта.

Цель разработки программы:

- популяризация среди пожилых людей активного образа жизни, способствующего общему укреплению организма;

- поддержанию на достаточно высоком уровне функциональной деятельности всех органов и систем как в физическом, так и психическом плане;
- выработке привычки к постоянным занятиям спортом, и интеграции его в повседневный образ жизни;
- привлечению к спортивным занятиям большего количество людей пожилого возраста.

Задачи программы:

- поддержка физиологической активности всех систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, подвижных игр;
- 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.

При построении программы прежде всего держится ориентир на поставленные задачи, которые направленны на укрепление здоровья, совершенствование функций организма и в основе своей содержат активную сознательную деятельность.

2. Условия реализации программы

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Программа рассчитана на пожилых людей от 55 до 79 лет (женщины 55-79 лет, мужчины 60-79 лет).

На занятия принимаются все желающие.

Занятия проводятся по расписанию 2 раза в неделю.

Сроки проведения занятий – 2 марта - 30 ноября 2026г. (39 недель).

3. Форма и режим занятий

Занятия группы проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин).

Форма занятий: индивидуальная, групповая.

Занятие имеет классическую схему:

вводная часть занятия – 7 мин.;

основная часть – 35 мин.;

заключительная часть – 3 мин.

4. Материально-техническое оснащение

Место проведения занятий:

гимнастический зал;

тренажерный зал;

ледовая арена;

открытый стадион (футбольное поле, мини-футбольное поле, волейбольная площадка, беговые дорожки, воркаут-площадка).

Спортивный инвентарь:
гимнастические коврики;
гимнастические палки;
палки для скандинавской ходьбы;
медболы;
скакалки;
и др.

Каждый участник должен иметь:
спортивную форму;
спортивную обувь.

5. Ожидаемые результаты

К концу прохождения обучения, участники будут ***знать:***
какие физические упражнения способствуют укреплению организма;
как поддерживать на достаточно высоком уровне функциональной деятельности все органы и системы организма;
комплексы физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшими способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях;
как правильно распределять свою физическую нагрузку в течение регулярных занятий спортом.

Будут уметь:
проводить специальную разминку перед началом физических упражнений;
владеть основами техники дыхания;
общаться в спортивном коллективе;
самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время досуга.

Разовьют следующие качества:
улучшат большинство из показателей физических качеств:
координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
повысят адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
повысят уровень противостояния организма стрессовым ситуациям.

6. Содержание программы

Таблица 1. Тренировочный план физкультурно-оздоровительной работы

№	Разделы, темы	Часы
	Часы в неделю	**2**
	Теория	**3**
1	Занятия по теоретической подготовке о здоровом образе жизни (ЗОЖ) для людей пожилого возраста	1
2	Изучение теоретических основ оздоровительной физической культуры, методов занятий, средств и контроля эффективности, учитывая возрастные изменения организма, которые происходят в пожилом возрасте	1

3	Значение физической активности для людей пожилого возраста, задачи занятий, дозирование нагрузок	1
Практика		**75**
1	Общая физическая подготовка	38
2	Специальная физическая подготовка	28
3	Медико-восстановительные мероприятия	9
	Всего теории и практики	**78**

Таблица 2. Примерный план-график распределения часов физкультурно-оздоровительной работы

Разделы спортивной подготовки	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	Всего, часов
Теоретическая подготовка	3	-	-	-	-	-	-	-	-	**3**
Общая физическая подготовка	4	4	5	4	4	5	4	4	4	**38**
Специальная физическая подготовка	-	3	4	3	3	4	3	4	4	**28**
Медико-восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
ВСЕГО:	**8**	**8**	**10**	**8**	**8**	**10**	**8**	**9**	**9**	**78**

7. Методическое обеспечение программы

При реализации программы физкультурно-оздоровительной работы используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические. Выбор методов (способов) занятий зависит о психофизиологических, возрастных особенностей участников обучения. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

8. Образовательные технологии

С первых занятий участники образовательного процесса приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственной деятельности, рациональному использованию времени, грамотному использованию инвентаря.

Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы время его изучения занимало не более 10-20 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

Практические занятия строятся на следующих принципах:

индивидуального подхода к каждому участнику в условиях коллективного обучения;

доступности и наглядности;

прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;

сознательности и активности;

взаимопомощи.

9. Список литературы

1. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для вузов / Л.Л Артамонова. - М.: Академия, 2010.
2. Афанасьев Л.А. Школа йога: восточные методы психофизического совершенствования / Л.А. Афанасьев. – М., 1991.
3. Батищева Л.Д. Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе комплекса средств оздоровительной физической культуры / Л.Д. Батищева // Теория и практика физической культуры, 2007. – № 4.
4. Васильев В.Е. Врачебный контроль и лечебная физическая культура /

В.Е. Васильева. – М.: Физкультура и спорт, 1968.

5. Гаврилов Д.Н., Малинин В.В., Савенко М.А. Двигательная активность людей зрелого возраста //Пожилой человек в современном мире. Сборник работ. - СПб., ООО «ИПК «КОСТА», 2008. - 256 с.
6. Дембо А.Г. Практические занятия по врачебному контролю: пособие для институтов физической культуры / А.Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
7. Евсеева, О.Э Адаптивная физическая культура в геронтологии: учеб. пособие / О.Э Евсеева. - М.: Советский спорт, 2010.
8. Кобяков, Ю. П. Модель здоровья человека как структурная основа теории здоровья / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 9.
9. Кряжев, В.Д, Новые физкультурно – оздоровительные технологии школы здоровья для лиц пожилого возраста / В.Д. Княжев // Вестник спортивной науки. - 2012. - №2.
10. Пасечник Л. В. Оптимизация двигательной активности как условие сохранения здоровья // Теория и практика физической культуры, 2007. - №11. - С. 68 - 70.
11. Савенко, М.А. Двигательная активность людей пожилого возраста / М.А. Савенко, Д.Н. Гаврилов, А.В. Малинин // Матер. Международной

научно-практической конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта». Т. 1. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2008.

12. Савенко, М.А. Детерминанты активного долголетия людей пожилого возраста: Автореф. дисс. … докт. мед.наук. - СПб.: 2009. - С. 40.

13. Семочкин В.Д. Система физиологических средств, позволяющих достижению абсолютного здоровья, образцового организма: Доказательство возможностей человека в установлении длительности жизни 150 лет и более / В.Д. Семочкин. – Новосибирск: «Сибпринт», 2009.