

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования города Москвы  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ПРЕСНЯ»

---

Принята  
на Педагогическом совете  
ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»  
Протокол № 07/17-18  
от «27» декабря 2017 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»  
Хорец В.А.  
Приказ № 72-1/17-18  
от «27» декабря 2017 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: женщины от 55 лет и старше  
мужчины от 60 лет и старше

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 86 часов

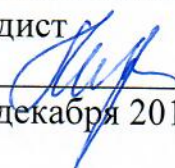
Разработчик: Григорьева Татьяна Алексеевна – педагог дополнительного образования, мастер спорта

Москва, 2017

**Протокол согласований дополнительной общеразвивающей программы  
«Общая физическая подготовка»**

«СОГЛАСОВАНО»

Методист



С.В. Миргалиева

«25» декабря 2017 года

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с действующими федеральными, региональными нормативными правовыми актами и локальными актами ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня».

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Общая физическая подготовка» разработана в рамках реализации идей участников проекта города Москвы «Активное долголетие». Среди прочих мероприятий, появившихся в полном списке по результатам реализации проекта 2016 года, значится проведение спортивно-оздоровительных занятий для пожилых людей, организация спортивных клубов для проведения занятий. Таким образом, данная программа отвечает прямому запросу жителей города Москвы, достигших пенсионного возраста.

**Актуальность** и значение физкультуры в любом возрасте велико, но для пожилых людей она приобретает особое значение. Физкультурно-оздоровительные занятия могут помочь поддерживать в тонусе весь организм, повысить его сопротивляемость неблагоприятным внешним условиям. Кроме того, известно, что такие занятия положительным образом влияют и на психологическое состояние, повышая положительный эмоциональный фон человека.

Программа строится с учетом тех специфических особенностей, которые характерны для людей пенсионного возраста: состояния здоровья, уровня физической подготовки, общего самочувствия. Занятия строятся таким образом, чтобы физическая нагрузка увеличивалась постепенно, дозированно и была доступна каждому обучающемуся. Применяется индивидуализация нагрузок. Упражнения носят комплексный характер, представляя собой различные их сочетания. Все это позволяет говорить о педагогической целесообразности данной программы.

**Цель программы:** социальная адаптация людей пенсионного возраста посредством укрепления физического и психологического состояния.

### **Задачи программы:**

*образовательные:*

- формировать базовые знания в области физической культуры;
- обучать самостоятельному использованию физических упражнений;

*развивающие:*

- укреплять здоровье, способствовать повышению устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- повышать и поддерживать работоспособность;
- развивать физические способности;

*воспитательные:*

- воспитывать уверенность в собственных силах.

**Программа актуальна для людей пенсионного возраста, не имеющих противопоказаний для посещения физкультурно-оздоровительных занятий.**

### **Режим занятий**

Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность занятий: 1 час, включая 15-минутный перерыв.

**Срок реализации программы:** 86 часов (1 год)

### **Планируемые результаты**

В результате освоения образовательной программы обучающийся *будет знать:*

- основные правила и нормы двигательной активности в пенсионном возрасте;
  - правила выполнения физических упражнений;
  - технику ходьбы и бега;
- будет владеть умениями и навыками:*
- выполнения (в том числе самостоятельно) следующих физических упражнений:
    - ОРУ с предметами, с изменением исходного положения;
    - на растягивание и расслабление;
    - дыхательные упражнения;
  - соблюдать технику ходьбы и бега;
  - научиться играть и ознакомиться с правилами игры в настольный теннис, волейбол, бадминтон, баскетбол.

## **2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Реализация программы «Общая физическая подготовка» предполагает проведение текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

*Текущий контроль* осуществляется на каждом занятии в процессе выполнения практических заданий. Проводится с целью оперативной корректировки учебного процесса и носит безоценочный характер.

*Промежуточная аттестация* проводится в мае в форме зачета.

*Итоговая аттестация* проводится в декабре по окончании изучения программы в форме зачета. При успешном прохождении итоговой аттестации учащиеся получают Сертификат установленной формы ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня».

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	<b>Вводное занятие</b> Возрастные особенности физического развития и функционального состояния организма.	1	0,5	0,5	
2	<b>Ходьба, её варианты.</b>	11	-	11	
3	<b>Беговые упражнения, варианты</b>	4	-	4	
4	<b>Танцевальные шаги, подскоки</b>	4	-	4	
5	<b>Спортивные и подвижные игры.</b> (волейбол, бадминтон, баскетбол, настольный теннис)	20	-	20	
6	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	26	-	26	
6.1	ОРУ с предметами	14	-	14	
6.2	ОРУ в парах	12	-	12	
7	<b>Упражнения на растягивание и расслабление</b>	10	2	8	
8	<b>Дыхательная и звуковая гимнастика</b>	8	2	6	
9	<b>Промежуточная и итоговая аттестация</b>	2	-	2	
10	<b>ВСЕГО</b>	<b>86</b>	<b>2,5</b>	<b>39,5</b>	

Учебные занятия сверх объёма, предусмотренного учебно-тематическим планом, будут посвящены темам «Ходьба», «Беговые упражнения», «Общеразвивающие упражнения», «Спортивные и подвижные игры».

#### Содержание учебно-тематического плана

Построение каждого занятия предполагает использование комплекса разнообразных упражнений. Используются ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, шеи, упражнения мышц ног, туловища, в том числе упражнений на растягивание и расслабление. Используются ОРУ с предметами (гимнастическая скакалка, гимнастическая палка, малые мячи) и без них, ОРУ в парах. Обязательной при проведении занятий является ходьба, ее различные вариации (ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колена, приставным шагом и пр.). При достаточном уровне подготовки применяется бег и беговые упражнения.

Программа также предполагает использование на занятиях дыхательной и звуковой гимнастики.

Построение занятий осуществляется с постепенным увеличением физических нагрузок, их индивидуализацией.

Помимо выполнения практических упражнений, сохраняющих приоритетное значение, внимание уделяется и теоретической подготовке учащихся. Теоретическая часть занятия предполагает инструктирование о правилах безопасности и о технике выполнения упражнений с целью формирования устойчивых знаний для последующего самостоятельного выполнения упражнений.

## **4 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Учебно-методическое обеспечение**

Основная форма организации обучения – групповая. Важной особенностью программы «Общая физическая подготовка» является её практикоориентированность. В связи с этим возможно разделение обучающихся на подгруппы для повышения качества учебного процесса, реализации принципа индивидуального подхода.

### **Материально-техническое обеспечение**

*Требования к помещениям:*

оборудованный спортивный зал, отвечающий требованиям санитарных и технических норм.

*Оборудование, приборы, технические средства:*

- гимнастические палки – 15 шт.;
- мячи набивные – 15 шт.;
- гантели (2 кг.) – 15 пар.;
- маты гимнастические – 8 шт.;
- мячи волейбольные – 8 шт.;
- мячи баскетбольные – 8 шт.;
- скамейка гимнастическая – 2 шт.;
- мячи массажные «Торнео» (65 см.) – 8 шт.;
- коврики гимнастические – 15 шт.;
- столы для настольного тенниса – 2 шт.;
- ракетки для настольного тенниса – 15 шт.;
- мячи для настольного тенниса – 100 шт.;
- наборы для бадминтона – 8 шт.;

### **Учебно-информационное обеспечение**

Список используемой литературы:

1. Евсева, О.В. Адаптивная физическая культура в геронтологии. / О.Э. Евсева Е.Б. Ладыгина. – М.: ОАО «Издательство «Советский спорт», 2010.

2. Методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной работы для людей пожилого возраста. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://pandia.ru/text/79/152/34865.php>

Список нормативно-правовых документов:

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ);

2. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.

3. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008.

4. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва.

5. О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»): Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242