

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
Протокол № 17 от 18.05.2026

Утверждено
приказом
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
№ 1214 от 26.08.2026

**Программа физкультурно-
оздоровительной направленности для
лиц старше 45-ти лет по спортивной
аэробике**

Разработчики	Инструктор-методист, Краснова Карина Валерьевна Инструкторы по спорту, Лебедев Вячеслав Олегович, Желтухина Светлана Михайловна
Срок реализации программы	1 год
Минимальный возраст зачисления	45 лет

г. Нижневартовск, 2026 год

Оглавление

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Цели и задачи программы.....	4
II.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	4
2.1.	Комплектование групп, режим работы	4
2.2.	Критерии отбора.....	5
2.3.	Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц обучающихся и количество детей в группе.....	5
2.4.	Формы спортивной аэробики групп спортивно- оздоровительного этапа	6
2.5.	Средства спортивной аэробики	6
2.6.	Предполагаемые результаты.....	8
III.	ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	8
3.1.	Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (в часах)	8
3.2.	Этапы занятий	9
3.3.	Теоретическая подготовка	10
3.4.	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	11
3.5.	Специальные оздоровительные упражнения.	11
3.6.	Специальная физическая подготовка.	12
3.7.	Методическое обеспечение.....	12
	Список используемой литературы.....	14

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Спортивная аэробика» (далее - программа) разработана для муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - Учреждение), в соответствии с Федеральными законами № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями), № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями), № 127-ФЗ от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ № 999 от 30.10.2015 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями), Уставом Учреждения, и другими нормативно-правовыми актами.

Спортивная аэробика – неотъемлемая часть физкультурно-оздоровительной работы, направленная на улучшение двигательной деятельности человека. Она является средством в профилактике заболеваний и восстановления здоровья. Движения человека можно и нужно использовать в целях стимуляции, развития и поддержки его функциональных возможностей, вырабатывает у занимающихся сознательное отношение к использованию физических упражнений, требует выполнения гигиенических процедур, предусматривает активное участие человека в регулировании своего общего режима, в частности режима движений, стимулирует занимающихся к закаливанию естественными факторами природы, поддерживает трудоспособность, правильное отношение к жизни и поведение в обществе. К 50—55 годам снижается работоспособность и функциональная деятельность всех органов и систем человека.

Физкультура для граждан пожилого возраста имеет свои, вполне понятные, особенности. Ведь в пожилом возрасте наступают изменения в работе сердца, системе дыхания, мышечном и связочном аппарате, нервной и всех других системах. Поэтому физкультура для граждан пожилого возраста должна быть более щадящая, полностью исключать возможность травм, должна учитывать скорость восстановления организма после нагрузок в этом возрасте. Физкультура для граждан пожилого возраста отдаёт предпочтение таким физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке, делается упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений, упражнения на развитие силы и скорости имеют намного меньшее значение.

Научно доказано, что физкультура для данной возрастной группы, даже начатая впервые в преклонном возрасте, все равно помогает существенно снизить угрозу сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает состояние иммунной системы.

С помощью разработанного комплекса упражнений можно укрепить суставы и связки, восполнить дефицит движений, убрать нарушения осанки и повысить двигательные способности грудной клетки и позвоночника. Таким образом, происходят улучшения в соединительной и костной ткани, что проявляется увеличением общей силы и тонусом мышц.

Данное содержание предусматривает комплексный подход в решении психофизиологических задач на занятиях оздоровительной физкультурой, путем целенаправленного воздействия на сердечно-сосудистую, дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат и мыслительные процессы во время занятий.

1.1. Цели и задачи программы

Цели:

1. Оздоровление пожилых граждан с использованием комплекса физкультурных занятий, элементов дыхательной гимнастики и других методов.
2. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
3. Социокультурная реабилитация граждан пожилого возраста (совместное времяпровождение, общение и т.д.).
4. Популяризировать активный образ жизни среди пожилых людей;
5. Способствовать общему укреплению организма;

Задачи:

1. Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья занимающихся.
2. Повышение функциональных возможностей и резистентности организма занимающихся в соответствии с их возрастом.
3. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
6. Формирование у занимающихся культуры здоровья.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Комплектование групп, режим работы

Формирование групп происходит по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого. В тщательно подобранном комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные движения с элементами растяжки и разработки суставов, что особенно полезно для людей пожилого возраста. Во время занятия создается ситуация успеха, поэтому все участники чувствуют себя очень комфортно.

Занятия по спортивной аэробике включают гимнастические упражнения, элементы ЛФК, дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз.

Минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительную группу: **45 лет.**

Продолжительность занятия - не менее 60 минут.

Модель расписания учебно-тренировочного занятия

Таблица 1

Короткий перерыв от 15 до 40 мин	Практическая часть от 45 до 20 мин	Практическая часть от 45 до 20 мин	Короткий перерыв от 15 до 40 мин
--	--	--	--

Договор об оказании образовательных услуг по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта между участниками учебно-тренировочного процесса заключается на 1 год.

Расписание занятий составляется инструктором-методистом Учреждения по представлению заявления тренера-преподавателя, согласовывается заместителем директора по спортивной работе и утверждается директором учреждения.

Основными формами работы являются: групповые занятия.

Форма обучения, применяющиеся при реализации программы: очная

Данный материал предусматривает комплексный подход в решении психофизиологических задач на занятиях путем целенаправленного воздействия на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат и мыслительные процессы во время занятий. Совместные занятия в группе способствуют повышению самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

2.2. Критерии отбора

В группу зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинское заключение, по установленной форме).

2.3. Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц обучающихся и количество детей в группе

Таблица 2

Продолжительность этапа	Возраст для зачисления (лет)	Количественный состав рекомендуемый (чел.)		Объем учебно-тренировочной нагрузки		
	Минимальный	Минимальный	Максимальный	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Общее кол-во часов

1 год	45	12	30	4,5	3	216
-------	----	----	----	-----	---	-----

2.4. Формы спортивной аэробики групп спортивно-оздоровительного этапа

К формам относятся:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- оздоровительная гимнастика;
- занятия оздоровительной физкультурой.

Занятия проводятся в форме тренировки, которые следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния занимающихся.

Регулярная физическая нагрузка в течение недели вырабатывает привычку к постоянным занятиям и способствует интеграции физической активности в повседневный образ жизни.

Занятия физической культурой с гражданами пожилого возраста осуществляются в коллективной форме. Для занимающихся пожилого возраста предпочтительна и доступна форма организации групповых занятий с планом на год, с целью обеспечения общего физического развития и укрепления здоровья.

2.5. Средства спортивной аэробики

Физические упражнения являются основным средством оздоровительной гимнастики. К ним относятся гимнастические упражнения: силовые, скоростно-силовые, в статическом напряжении, корригирующие, упражнения на координацию, в расслаблении, в сопротивлении, в равновесии и т.д.

Физические упражнения прикладного характера. Основные движения включают способы передвижения (ходьба, бег), танцевальные движения. Среди многообразных форм физической активности универсальный оздоравливающий эффект имеет ходьба: обычная, ускоренная, спортивная. Ходьба - как средство лечения гипертонии, дистонии, постинфарктных кардиосклерозов, эндартериита, варикозной болезни, заболеваний органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, нарушений обмена веществ. Ходьба дает существенные преимущества для здоровья за счет повышения функционального уровня сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем; укрепления костной системы, правильного веса. Специальные гимнастические комплексы: для активизации функции дыхания, сердечно-сосудистой системы, для сохранения подвижности позвоночника, суставов верхних и нижних конечностей; для тренировки функции равновесия и координации, нормализации функции желудочно-

кишечного тракта и обмена веществ.

Танцевальные элементы – это самый простой способ улучшить координацию движений. Танцы являются прекрасным средством эмоционального воздействия на организм. Оказывают положительное влияние как на физическое, так и на психическое состояние человека.

Разумное использование физических упражнений спортивного характера и элементов танцев повышает интерес к занятиям, создает положительные эмоции, помогает быстрее добиваться определенного уровня работоспособности, коррекции имеющихся нарушений.

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.

Основные принципы применения средств спортивной аэробики

Ведущим является принцип систематичности, т.е. непрерывное, планомерное, регулярное использование любых средств оздоровительной гимнастики в различных формах. Благодаря этому происходит закрепление физиологических сдвигов, происходящих в организме под влиянием физических упражнений, а также закрепление компенсаторно-приспособительных реакций. Перерыв в занятиях приводит к утрате, ослаблению условно-рефлекторных связей, изменяет течение приспособительных реакций.

Принцип от простого к сложному подразумевает повышение требований, предъявляемых к организму. Этот принцип важен для обеспечения адаптации организма к повышающейся нагрузке и решения воспитательных задач. Принцип индивидуального подхода к каждому человеку. Повышение нагрузок и изменение характера упражнений должны происходить индивидуально, т.к. адаптация у различных людей протекает с разной скоростью. Принцип доступности. Доступность определяется соответствием физических упражнений уровню психомоторного развития, состоянию здоровья, двигательному опыту, физической подготовленности и состоянию двигательного аппарата.

Принцип чередования необходим для предупреждения утомления. Средства оздоровительной гимнастики надо сочетать так, чтобы работа мышц, осуществляющих движение, сменялась работой других мышц, оставляя

возможность для восстановительных процессов. Принцип сознательности и активности. Сознательное отношение пожилых людей к оздоровительной гимнастике обуславливает у них интерес к занятиям, позволяет отвлечься от мыслей биологического и социально-психологического характера, придает всем физкультурным мероприятиям оптимистический настрой. Поэтому к попыткам самостоятельных действий нужно относиться внимательно и доброжелательно.

2.6. Предполагаемые результаты

- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика заболеваний у граждан пожилого возраста средствами физической культуры и спорта;
- формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у граждан пожилого возраста;
- интеграция граждан пожилого возраста в обществе.

III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Годовой план разрабатывается из расчета 48 недель учебно-тренировочных занятий в условиях учреждения.

3.1. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (в часах)

Таблица 2

Содержание	часы	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	10	1,5	1	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1
Общая физическая подготовка	100	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9
Специально-физическая подготовка	64	5	6	6	6	5	6	7	5	5	8	5
Техническая подготовка	42	4	4	4	4	4	4	4	6	4	0	4
ВСЕГО	216	19,5	20	20	20	19	19,5	20,5	21	18,5	19	19

Данный материал рассчитан на оздоровление занимающихся с использованием комплекса современных методик физкультурных занятий, элементов дыхательной гимнастики и других методов.

У граждан пожилого возраста в физическом здоровье физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Данный материал характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Занятия проводятся в соответствии с физическими возможностями граждан пожилого возраста.

На занятиях даются необходимые теоретические и практические знания по широкому использованию физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость.

При объяснении методики выполнения упражнений используется чёткий показ, не проявляется излишняя требовательность к точности выполнения движений. Главное внимание обращаем на характер исполнения.

В соответствии с рекомендациями специалистов, применяется трехэтапное построение занятий.

Первый этап (1 месяц занятий) направлен на изучение контингента занимающихся, их возрастных и биологических особенностей, состояния здоровья, оценку прошлого двигательного опыта, определение уровня физического развития, физической подготовленности и на привитие интереса к занятиям.

На втором этапе (2-3 месяца) продолжается работа по укреплению и совершенствованию функций нервно-мышечного аппарата, расширению функциональных возможностей системы дыхания и кровообращения, дальнейшему обучению основным движениям, совершенствованию физических качеств.

На третьем и последующих этапах (спустя 4 месяца и более) в основном решаются задачи поддержания достигнутого уровня здоровья, тренированности организма, овладения новыми формами движения и навыками с более сложной координационной структурой.

3.2. Этапы занятий

Перед началом занятий, создаются условия для настроя занимающихся на предстоящие нагрузки с помощью дыхательных упражнений, потягиваний. Во время занятия чередуются упражнения для верхних и нижних конечностей, туловища, начиная с мелких мышечных групп и постепенно вовлекая крупные группы мышц. Делается акцент на расслаблении в сочетании с дыхательными упражнениями. Не допускаются максимальные нагрузки, появления глубокого

чувства усталости, изнурения, резких движений, наклонов, поворотов и ускорений.

1. Вводно-подготовительный этап занятий:

Вводно-подготовительная часть занятия играет исключительно важную роль. Её задача - организовать и подготовить занимающихся к наиболее успешному решению основной задачи занятия.

С этой целью применяются упражнения на месте или в движении, общеразвивающие упражнения умеренной интенсивности с предметами и без, дыхательные упражнения.

2. Основной этап занятий:

Основная часть занятий направлена на общее оздоровление организма, расширение двигательных умений, навыков и повышение тренированности. Она состоит из сочетания общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнений на развитие координации и т.п.

3. Заключительный этап занятий:

Заключительная часть обеспечивает постепенное восстановление функций организма, снимает возможное утомление и завершает работу занимающихся, сохранив при этом достаточный эмоциональный настрой. Такое состояние достигается включением упражнений небольшой интенсивности с малой амплитудой их выполнения, упражнений на расслабление, дыхательной гимнастики, танцевальных элементов.

Общая продолжительность занятий 45 минут.

Для правильной организации занятий самыми существенными факторами являются уровень нагрузки, методика проведения и подбор средств. При этом учитывается, что от периода к периоду под влиянием занятий происходят положительные изменения в состоянии здоровья, соответственно, должна меняться и физическая нагрузка группы.

По своему содержанию на занятиях используется множество разнообразных средств, методов и методических приёмов, что позволяет комплексно использовать разнообразные средства физической культуры.

Тренер контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с занимающимися. Поскольку физическая активность с возрастом падает, то большинство населения имеет низкую способность к физической нагрузке. Поэтому необходимы нагрузки средней и малой интенсивности в течение всего учебного года, так как именно в условиях такого режима достигается гармоничная работа сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата, формируются необходимые навыки и умения, ослабленному организму не предъявляется повышенных требований.

3.3. Теоретическая подготовка

1. Режим дня и личная гигиена.

2. Правила поведения на занятиях.

3. Правила подготовки мест для самостоятельных занятий.
4. Контроль за состоянием здоровья во время выполнения физических упражнений.
5. Причины возникновения травм во время занятий и профилактика травматизма.
6. Правила использования закаливающих процедур.
7. Физические качества и физическая подготовка.

3.4. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения.

2. 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 с гимнастическими палками. 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. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

3. Легкоатлетические упражнения. Ходьба, легкий бег. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м. Обычная ходьба, ускоренная, спортивная.

Пружинистые полуприседы и ходьба с пятки на носок, имитирующие прыжки и подскоки.

4. Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Упражнения с частой сменой движений под музыку. Различные варианты шагов, движений руками, сменой исходного положения, ходьба в разных направлениях с синхронной работой руками, с обходами партнеров и частыми переходами от одного движения к другому. Упражнения на внимательность и координацию. Танцевальные движения.

5. Упражнения для развития гибкости. Гимнастические упражнения без предметов, в различных исходных положениях, сидя на стульях, держась за спинку стула, лежа на боку, лежа на спине. Гимнастические упражнения с предметами, со скалками, гимнастическими палками, мячами. Гимнастические упражнения на шведской стенке и с использованием гимнастической скамейки.

3.5. Специальные оздоровительные упражнения.

- Дыхательные упражнения (комплексы дыхательной гимнастики в сочетании с общеразвивающими упражнениями).
- Корректирующие упражнения (упражнения, направленные на укрепление мышц спины, на коррекцию дефектов осанки в различных и.п. – стоя, сидя, с опорой о спинку стула, у шведской стенки, с палками).
- Упражнения на гимнастической стенке (висы стоя, упражнения на растяжку).
- Упражнения с мячами в различных и.п.)
- Упражнения с палками.

3.6. Специальная физическая подготовка.

- Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Корректирующие упражнения.
- Дыхательная гимнастика в сочетании с различными движениями головы, рук, ног.
- Ритмическая гимнастика. Выполнение комплексов под музыку, используя упражнения в различных и.п. с активным применением дыхания.
- Упражнения на развитие координации с мячами. Танцевальные движения.

3.7. Методическое обеспечение

К основным методическим принципам обеспечения можно отнести:

Информированность. Постоянно проводится разъяснительная работа о жизненной необходимости физкультурной деятельности и здорового образа жизни для продления активного творческого долголетия, о влиянии тех или иных оздоровительных мероприятий (физические упражнения, закаливание, массаж и т.п.) на здоровье; нацеливание занимающихся пожилого возраста на систематические, мотивированные занятия физическими упражнениями.

Регулярность. Занятия физическими упражнениями проводятся регулярно, а так же рекомендуются и самостоятельные занятия физической культурой на протяжении всей жизни.

Комплексность воздействий. Использование в занятии различных тренировочных средств, которые в целом оказывают многостороннее воздействие на организм человека и ни одно из которых не рассматривается как второстепенное. Адаптация к занятиям подразумевает преодоление «барьера адаптации» в начальном периоде занятий. Это условие продиктовано снижением уровня приспособляемости организма граждан пожилого возраста к любым воздействиям. На занятиях создана благоприятная психологическая обстановка (музыкальное сопровождение занятий, доброжелательные отношения в группе, строжайшее соблюдение гигиенических требований к местам проведения занятий, педагогический такт инструктора и т.п.).

Контроль и дозирование нагрузок. При проведении занятий с занимающимися пожилого возраста необходимо хорошо усвоить основные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями и с

осторожностью относиться увеличению и снижению нагрузки, так как у данной возрастной категории значительно снижены функциональные возможности организма и существует несоответствие между субъективными ощущениями и реальным состоянием организма. При возникновении признаков утомления снижается нагрузка, видоизменяются движения и форма мышечной деятельности. Кроме того, учитывается, что однообразие средств и большое количество повторений утомительны для психики граждан пожилого возраста, особенно женщины. Повышение и снижение нагрузки происходит постепенно, пик ее достигает в середине или в самом начале последней трети занятия.

Помимо общих методических принципов, при проведении занятий с занимающимися применяются простые рекомендации, которые обеспечивают положительное влияние физических упражнений на организм занимающихся и уменьшают вероятность возникновения последствий, так как данную возрастную категорию можно отнести к группе риска.

При проведении занятий всегда используется фоновая музыка (звуки природы, специальную музыку для релаксации, классику и др.), что значительно усиливает функциональный эффект.

Использование современных средств физической культуры заставляет человека преодолевать себя, формирует активную жизненную позицию, вырабатывает так называемый спортивный характер, помогает человеку поверить, что он может преодолеть обстоятельства и изменить мир.

Оборудование

Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов, гантелей, теннисных мячей и палок и т.п.

Список используемой литературы

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура М., 2017.
2. Бишаева А. А. Физическая культура учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования М, «Академия», 2017.
3. Васильев В. Е. Лечебная физическая культура-М: ФиС,2014.
4. Юровский С. Ю. Гармония здоровья: Режим труда и отдыха -2015.
5. Евсеев С. П. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения – СПб: Галеяпринт. 2013.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе /под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М., 2012.
7. Булич Л. М. Физическое воспитание в специальных медицинских группах- М.: Просвещение, 2016.
8. Альперович В.Д. Геронтология. Старость. Социокультурный портрет: Учеб. пособие. – М.: Приор, 1998. – 272с.
9. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 1997.
10. Бочаров В.В. Антропология возраста: Учеб. пособие. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2001.
11. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. – М., Просвещение, 1986.
12. Винокурова Н. Ф., Трушин В. В., Глобальная экология. – М., Просвещение, 1990
13. Доронина И.В. Возрастная психология: практикум. – Новосибирск.: СибАГС, 1996.
14. Здоровый образ жизни – залог здоровья./Сост. Профессор Ф.Г. Мурзакаев. Уфа: Башк. кн. изд-во, 1987
15. Ильющенко В.В., Берсенева Т.А. Здоровье и образование. – СПЕ., 1993
16. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья: Введение в общую и прикладную валеологию. – М., 2000
17. Краснова О.В. Социальная психология старения: Учеб. пособие. – М.: Академия, 2002.
18. Лэмб М. Биология старения. – М.: Мир, 1980
15. Процесс формирования навыков произвольного дыхания (С.Ф. Цвек, С. Язловецкий)
19. Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002.
20. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология. – СПб.: Питер, 2006

Приложение №1

Примерные упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах

Гибкость - важный фактор жизнедеятельности человека. Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям осанки, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям походки, и, соответственно, к преждевременному старению организма.

Суставная гимнастика для позвоночника

Все упражнения повторяются по 5-7 раз, в среднем темпе, без остановок. Их следует выполнять, соблюдая технику дыхания: в исходном положении сделать выдох, перед спиральным поворотом - вдох, во время семи спиральных поворотов задержать дыхание, затем сделать выдох. Во время выполнения упражнения плечи от пола не отрывать. Если нет возможности задерживать дыхание надолго, уменьшить количество повторов упражнений - выполнить 2-3 серии с задержкой дыхания на 2-3 спиральных поворота.

И.п. - лежа на спине. Выпрямленную левую ногу положить на правую. Руки в стороны. Спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо. Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.

И.п. - лежа на спине. Ноги прямые. Стопы на себя. Руки в стороны. Пятку левой стопы положить на пальцы правой стопы. Спиральный поворот влево. Голову - вправо. Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.

И.п. - лежа на спине. Руки в стороны. Стопу согнутой правой ноги поставить на коленную чашечку выпрямленной левой. Спиральный поворот влево. Голову - вправо. Стараться коснуться коленом пола. Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.

И.п. - лежа на спине. Руки в стороны. Широко расставить ноги, согнув их в коленях. Ступни поставить плоско на пол. Спиральный поворот влево. Голову - вправо. Ноги по всей длине соприкасаются с полом.

И.п. - лежа на спине. Руки в стороны. Согнуть ноги, сведя колени и ступни. Спиральный поворот влево. Голову - вправо. Ноги постараться прижать к полу. Поворот в другую сторону.

Суставная гимнастика для плечевого пояса

В основе комплекса объёмные спиральные движения руками и ногами, наименее сложные в исполнении, где осваиваются только движения руками. Они способствуют увеличению объёма лёгких, совершенствуют координационные (способность к дифференцированию пространственных параметров движения, способность к соединению движений) и кондиционные способности (гибкость и подвижность суставов плечевого пояса). Упражнения выполняются в медленном темпе, плавно и непрерывно, обращать внимание на

«выворотность» кистей. При выполнении горизонтальных движений ладони все время направлены вверх в горизонтальном положении. Чтобы облегчить

чувство горизонтальных поверхностей, в руки можно взять небольшие мячики или что-либо плоское и тяжелое. Дыхание: вдох совершается носом, выдох - ртом. При этом каждому вдоху - выдоху соответствует две четверти (половина полной траектории) спиральных движений.

Когда спиральные движения каждой рукой отдельно освоены и легко выполняются в обоих направлениях, мы переходим к следующим упражнениям и выполняем движения двумя руками одновременно, а потом попеременно.

Гимнастика для укрепления мышц голени и стопы

И.п. - стойка руки на опоре (спинка стула). Надавливать тыльной и подошвенной стороной пальцев одной ноги на пальцы другой ноги. По 30-60 с.

И.п. - то же. Надавливать каждой ногой на пол, сначала пальцами, затем наружным краем стопы и пяткой. По 30-60 с.

И.п. - стойка ноги на ширине плеч. Круговые движения коленей вовнутрь и кнаружи. Усложнить перемещением давления по краям подошв, с постепенным увеличением амплитуды движения. По 10-15 движений в каждую сторону.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Подъем на носки с перекатом на пятки. 10-15 раз.

И.п. - стойка ноги скрестно с опорой на наружные края стоп, руки на поясе. 1 - подняться на носки; 2 - вернуться в И.п. Усложнить перекатом на пятки. По 15 раз.

И.п. - стойка руки на поясе. Ходьба на носках 20-30 с.

И.п. - сидя на стуле. Скользящими движениями переместить правую ногу под стул тыльной стороной стопы, вернуться в И.п. То же с другой ноги. По 6-8 раз.

И.п. - сидя на стуле, колени вместе, стопы врозь. Подъем внутренних краев стоп. Стопы не разъединять, колени фиксировать руками. По 10-15 раз.

И.п. - сидя на стуле, колени вместе, стопы врозь. Подъем наружных краев стоп. По 10-15 раз.

И.п. - сидя на стуле. Правую ногу постепенно перемещать под стул. Из каждого нового положения поднимать носок до тех пор, пока движение не станет невозможным. То же с другой ноги. По 5-6 раз.

И.п. - сидя на стуле. Давить большим пальцем правой стопы на опору, пытаюсь поднять мизинец. Колено не поднимать, фиксировать руками. То же с другой ноги. По 6-8 раз.

Суставная гимнастика для нижних конечностей

Все движения выполняются по 3-6 раз. Отдых между повторениями 5-10 с. Упражнение выполняется в среднем темпе с максимальной амплитудой.

И.п. - сед ноги вместе, носки на себя. Сгибать и разгибать стопы. Сначала попеременно, затем одновременно. 10 раз.

И.п. - то же. Вращательные движения стопами - также по 10 раз, сначала внутрь, потом наружу.

И.п. - то же. Большие пальцы рук упираются в середину верхней части подошвы (между подушечками пальцев ног), остальные пальцы обхватывают стопу с внешней стороны. На выдохе скрутка стопы подошвой вверх с

одновременным наклоном корпуса. Аналогично выполняется скрутка стопы подошвой вниз.

Упражнение выполняется в медленном темпе. Дыхание свободное.

И.п. - сед на полу, правая нога вытянута вперед, носок на себя, левая согнута в колене, стопа прижата к внутренней поверхности прямой ноги. Спина прямая. На выдохе выполнить осторожный наклон вперед. Зафиксировать положение на 15-30 с. Подбородком тянуться к носку. На вдохе вернуться в И.п. То же с другой ноги.

Упражнение выполняется в среднем темпе, с небольшой амплитудой. Дыхание свободное.

И.п. - сидя с согнутыми ногами, колени врозь (можно у стены), стопа к стопе, как можно ближе к телу, руки на колени, спина прямая. Осторожными пружинными движениями надавливать руками на колени. Выполнить 8 раз, отдых 5-10 с. Упражнение повторить 3 раза.

Упражнение выполняется в медленном темпе, с небольшой амплитудой.

И.п. - сед ноги врозь (можно с упором на руки), стопы на себя, спина прямая. На выдохе четыре пружинных наклона к правой ноге. Тянуться подбородком к носку. Зафиксировать положение на 20-30 с. Расслабляться. Вернуться в И.п. То же вперед и к левой ноге.

Упражнение выполняется в медленном темпе, с небольшой амплитудой.

И.п. - сед ноги вперед, спина прямая. Согнуть правую ногу и поставить стопу за коленом левой ноги. Опереться левой рукой о согнутое колено и развернуть корпус. Голову держать прямо. Зафиксировать положение на 20-30 с. Расслаблять места наибольшего напряжения. То же с другой ноги.

Упражнение выполняется в медленном темпе. Дыхание свободное. И.п. - лежа на спине, ноги прямые. На выдохе согнуть левую ногу и прижать ее к груди. Зафиксировать положение на 15-20 с. Дыхание не задерживать. На вдохе вернуться в И.п. То же с другой ноги.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и ягодиц

И.п. - сидя «по - турецки», руки на коленях, спина прямая, дыхание ритмичное. Раскачивание вправо-влево, чтобы вес тела поочередно приходился на правую или на левую ягодицу. Повторить 8-12 раз.

И.п. - сидя на полу, ноги прямые, руки за головой, дыхание свободное. Держа спину прямо, начать «ходьбу» с помощью ягодиц. На 10 счетов передвигаться вперед, на 10 - назад. Отдых 30-60 с. Повторить упражнение.

И.п. - лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. На выдохе максимально поднять таз. На вдохе опустить. Повторить 5-8 раз.

И.п. - то же. Руки сжать в кулаки и подложить под подбородок. На выдохе медленно поднять левую ногу как можно выше. На вдохе вернуться в И.п. То же с другой ноги. Повторить 10-15 раз.

Упражнение на расслабление. И.п. - лежа на животе, ноги на ширине плеч пятками кнаружи, голова на руках.

Упражнения, направленные на совершенствование координации движений

Уровень развития координационных способностей в определенной мере является одним из показателей физического состояния организма. Повседневная жизнь человека на сегодняшний день характеризуется постоянной изменчивостью, появлением неожиданных ситуаций, которые предъявляют высокие требования к способности адаптироваться к изменениям внешней и внутренней среды. Быстро и точно оценить ситуацию, мгновенно выбрать правильное решение, максимально мобилизовать свой организм для решения той или иной двигательной задачи - все это возможно лишь при высоком уровне развития координационных способностей. Ежедневное выполнение упражнений значительно снизит риск возникновения травмоопасных ситуаций.

- Упражнения на мелкую моторику

Упражнения выполняются сидя на стуле, положение ног удобное для занимающегося, спина прямая, дыхание свободное.

И.п. - руки в стороны, глаза закрыты. Коснуться указательным пальцем правой руки кончика носа, то же левой рукой. По 3-6 раз.

И.п. - руки на поясе, глаза закрыты. Правой рукой взять себя за левое ухо, указательным пальцем левой руки коснуться кончика носа. То же с левой руки. По 3-6 раз.

И.п. - руки перед собой, правая кисть сжата в кулак, ладонью вниз, левая - ладонью вверх, пальцы разведены. На каждый счет менять положение рук: правую кисть повернуть ладонью вверх, разжать пальцы; одновременно левую повернуть ладонью вниз, сжав пальцы в кулак, 15-20 раз.

И.п. - правая рука перед собой, пальцы сжаты в кулак, левая на поясе. Вращение правой кистью по часовой стрелке, одновременно надувая правую щеку и зажмуривая правый глаз, то же с другой стороны. По 6-9 раз.

И.п. - руки перед собой. Указательным пальцем правой руки чертить круг, одновременно пальцем левой - треугольник. Поменять руки. По 15-20 раз.

- Упражнения на совершенствование ловкости

Упражнения выполняются с использованием теннисных мячей или шариков для настольного тенниса в зависимости от уровня подготовленности. По мере приобретения навыка работы сначала с теннисными мячами, а затем с шариками постепенно увеличивается темп движений.

И.п. - стойка, теннисный мяч в левой руке. Подбрасывать и ловить мяч только левой рукой. То же с правой руки.

И.п. - то же. Перебрасывать мяч с левой руки на правую.

И.п. - стойка, мяч в ладонях. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши 2 раза и поймать его.

И.п. - то же. Бросать мяч об пол и ловить его то правой, то левой рукой.

И.п. - стойка, в руках по теннисному мячу. Попеременно, сначала левой затем правой рукой подбрасывать мячи вверх и ловить.

И.п. - стойка, в руках по теннисному мячу. Одновременно двумя руками подбрасывать мячи вверх и ловить. Упражнение выполнять максимально возможное время.

И.п. - стойка, в руках по теннисному мячу. Одновременно подбросить мячи, поменяв их местами (из правой руки в левую, из левой - в правую).

- Упражнения на равновесие, точность пространственной ориентировки и дифференцировку мышечных усилий

Упражнения выполняются в среднем темпе

И.п. - стойка, руки за голову. На выдохе полуприсед на носках с поворотом туловища и головы влево, руки в стороны. Ноги удерживать в первоначальном направлении. На вдохе вернуться в И.п. То же в другую сторону, по 6-9 раз.

И.п. - полуприсед, руки вдоль туловища, ноги вместе на носках. Повороты согнутых в коленях ног в стороны с одновременными махами руками в противоположные повороту стороны. 30-60 с. Дыхание свободное.

И.п. - стойка на носках, руки за голову. Выполнить 4 шага вперед в полуприседе, поворот кругом; 4 скрестных шага, чередуя правую ногу перед левой, затем левую перед правой, руки к плечам, поворот кругом; 4 шага вперед, руки в стороны, поворот кругом; 4 шага вперед, руки за спину, поворот кругом. Повторить раз. Дыхание свободное.

И.п. - стойка на носках, руки на поясе, на голове книга или другой предмет. Ходьба по прямой линии, сохраняя равновесие, ходьба широким шагом, танцевальные шаги (вальсовый шаг вперед, в сторону, с поворотом). 1-3 мин. Дыхание свободное.

И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. Встречные размахивания расслабленными руками с поворотом туловища вправо и влево. Дыхание свободное. 8-10 раз.

И.п. - стойка на коленях, руки на поясе. На выдохе прямую левую ногу отставить на носок в сторону, левую руку вверх, правую в сторону. На вдохе - в И.п. То же в другую сторону, по 3-6 раз. Положение рук во время выполнения упражнения можно менять.

И.п. - лежа на спине, руки вверх. На выдохе перекат вправо в положение упор лежа на предплечьях. То же влево. 3-6 раз.

Общеукрепляющие упражнения

Прогибание пальцев.

И.п. - стойка. Упражнение выполняется ритмично с максимальной амплитудой. По 10 раз. Сложить руки ладонями перед грудью. Дыхание нормальное. Вдох через нос. Растопырить пальцы, разъединить кисти.

Быстрый выдох через рот. Прижать пальцы обеих рук друг к другу, прогибая их. Вдох через нос. Разъединить пальцы, оставив в прижатом состоянии только их кончики. Направить кончики пальцев к себе, прижимая их друг к другу, повторить прогибание пальцев и их разъединение.

Сгибание и разгибание пальцев.

И.п. - стойка. Упражнение выполняется ритмично 10-12 раз, представляя себе картину набегающих и убегающих волн. Поднять руки ладонями к лицу. Дыхание ровное.

Полный выдох, приостановить дыхание, затем, медленно вдыхая через нос, сгибать все пальцы один за другим, начиная с большого пальца правой руки, потом начиная с мизинца левой руки.

Медленно выдыхая через рот, разгибать пальцы в обратном порядке, начиная с большого пальца левой руки.