

«Согласовано»
Начальник отдела
социальной защиты населения
Администрации Центрального района



С.Д.Ильина

2021 года

«Утверждено»
Директор Санкт-Петербургского
государственного бюджетного учреждения
социального обслуживания населения
«Комплексный центр социального
обслуживания населения Центрального района
Санкт-Петербурга»



Т.П.Муральева

2021 года

**ПРОГРАММА
ПО ФИТНЕСУ
«Спортзал для всех»**

Координатор программы:
Специалист по социальной работе
социально-досугового отделения №1
Филатова Ирина Юрьевна

Заведующий отделением:
Краснова Елена Николаевна

Санкт – Петербург

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения о программе	
1.1. Целевая группа.....	3
1.2. Цели и задачи.....	3
1.3. Формы проведения работы.....	3
1.4. Структура программы.....	3
2. Этапы реализации программы	
2.1. Общие положения о технологии проведения занятий.....	4
2.2. Тематический план занятий.....	5
2.3. Список литературы.....	6

Общие положения о программе

Название программы: программа по фитнесу «Спортзал для всех».

Направление деятельности: физкультурно-оздоровительное.

1.1. Целевая группа: граждане пожилого возраста.

1.2. Цели и задачи:

Цели: улучшение физического состояния пожилых людей для повышения качества жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья,
- профилактика болезней, связанных с малоподвижным образом жизни и естественными процессами старения организма,
- повышение физического и жизненного тонуса,
- сохранение гармонии души и тела.

1.3. Формы проведения работы:

Регулярные занятия в группе.

Участие в показах на мастер-классах руководителя программы.

Показательные выступления.

Методы:

- системность подачи комплексов упражнений,
- от простого к сложному,
- автоматизация двигательных навыков.

1.4. Структура программы

Тренировочный план рассчитан на 26 занятий (52 академических часа).

Продолжительность занятий – 2 академических часа по 2 раза в неделю.

Содержание программы:

Фитнес — это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Программа «Спортзал для всех» включает в себя физические тренировки, адаптированные к пожилым людям.

Дает возможность мобилизовать внутренние резервы организма, получить основные представления о положительных изменениях всех систем организма, приобрести бодрость тела и духа.

Главный принцип занятий - не навредить, а оздоровить организм, принести максимальную пользу.

При организации занятий учитывается:

- возраст,
- особенности физического развития и телосложения,
- своеобразие реакции на мышечную деятельность (например: быстрая утомляемость),
- приспособляемость к скоростным и силовым нагрузкам,
- изменения в работе нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма,
- длительность восстановительного периода после физических нагрузок,
- скорость образования и закрепления двигательных навыков,
- психические реакции на физические нагрузки.

Программа знакомит с основными комплексами упражнений по фитнесу, а также с элементами пилатеса и йоги, что позволяет использовать полученные навыки в регулярных домашних занятиях.

2. Этапы реализации программы

2.1. Общие положения о технологии проведения занятий

Физкультурно-оздоровительная программа по фитнесу «Спортзал для всех» реализуется в рамках деятельности Школы третьего возраста на базе СДО-1.

Занятие состоит из пяти этапов:

- (1) подготовительный – разогревающий,
- (2) работа с мелкими и крупными суставами,
- (3) силовой (с применением утяжелителей),
- (4) работа над крупными мышцами корпуса,
- (5) релаксация.

Формы проведения занятия:

- вводные беседы об оздоровительных методиках,
- физические тренировки,
- просмотр иллюстративных и видео-материалов,
- индивидуальные консультации.

В результате занятий фитнесом пожилой человек:

- проявляет интерес к собственному внешнему виду,
- осуществляет уход за телом и лицом,
- начинает контролировать свой вес,
- реализует скрытые физические возможности,
- проявляет двигательную активность,
- увеличивает физическую выносливость,
- повышает самооценку.

Требования к ресурсному обеспечению занятий фитнесом:

- проветриваемое помещение,
- аудио техника,
- индивидуальные коврики,
- мячики для йоги,
- утяжелители (гантели),
- амортизационная резина,
- методическая литература,
- наглядный и иллюстративный материал.

2.2. Тематический план занятий

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество академических часов</i>
1	Дыхательные упражнения	1
2	Самомассаж	2
3	Суставная гимнастика: упражнения для профилактики тугоподвижности суставов	10

4	Упражнения на координацию и баланс	2
5	Упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц	6
6	Упражнения с оборудованием для развития мышц рук	5
7	Комплекс упражнений для укрепления пресса и глубоких мышц стабилизаторов корпуса	6
8	Упражнения для профилактики венозных тромбов	2
9	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины, улучшения осанки против сутулости	6
10	Упражнения на повышение гибкости и эластичности мышц	6
11	Упражнения для профилактики запоров	2
12	Дыхательная гимнастика для расслабления	2
13	Релаксация	2
Всего часов:		52

2.3 Список литературы

1. Ансари М., Ларк Л., «Йога для начинающих», изд. «Диля», С-Пб, 2007.
2. Батырёв М., Батырёва Т., «Спортивное питание», изд. ООО «Питер Принт», С-Пб, 2004.
3. Белов В.И., «Энциклопедия здоровья, молодость до ста лет», изд. «Химия», Москва, 1993.
4. Вантурина Т.Б., «Книга – практикум», ООО изд. Н-Л, С-Пб, 2011.
5. Гришина Ю.И., «Найди свою программу - фитнес дома каждый день», изд. ООО «Феникс», Ростов-на-Дону, 2011.
6. Иванова О.А., «Формула красоты», изд. «Советский спорт», 1989.
7. Казанцева А., «Йога» Авторская программа физических упражнений для будущих мам, изд. ООО «Сова», Москва, С-Пб, 2005.
8. Купер К., «Аэробика для хорошего самочувствия», изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1989.

9. Нимбрук Л., «Теория и практика йоги», изд. ООО «Сова», С-Пб, 2011.
10. Орлова Л., «Йога для всех», Республика Беларусь Полиграфкомбинат им. Я. Коласа, Минск, 2007.
11. Смоленский А., «Гимнастика, методика преподавания», изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1987.
12. Уроки трёхкратной Олимпийской чемпионки Татьяны Казанкиной, составитель И. Г. Турундаевская, Лениздат, 1986.
13. Brian D. Johnston, «Физические нагрузки» //msdmanuals.com [сайт].-URL: [https:// msdmanuals.com/ru-ru/ профессиональный/ специальные темы/ физические нагрузки/ упражнения в пожилом возрасте/](https://msdmanuals.com/ru-ru/ профессиональный/ специальные темы/ физические нагрузки/ упражнения в пожилом возрасте/)(дата обращения 20.05.2021).-Текст: электронный.