Государственное автономное профессиональное

образовательное учреждение

Республики Башкортостан

«Белебеевский медицинский колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ РБ

«Белебеевский медицинский колледж»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Хайруллин Р.М.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курсов дополнительного образования

группа «Здоровье»

Белебей

Рассмотрена

на заседании методического совета колледжа

Протокол № от «\_\_\_ »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Автор:

Садовникова Л.А. – преподаватель дисциплины «Физическая культура « ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж»

Рецензент:

Тихонова Н.И. – преподаватель профессиональных модулей ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж»

Содержание программы курса

Пояснительная записка стр. 4

Примерный тематический план стр. 5

Содержание практических занятий стр. 6

Материально-техническое оснащение стр. 7

Литература стр. 8

Приложение стр. 9

Пояснительная записка

Программа курса дополнительного образования группы «Здоровье» предназначена для лиц старшего и пожилого возраста и предусматривает формирование знаний и умений по основам оздоровительной гимнастики.

Практические занятия группы «Здоровье» направле­ны на восстановление и укрепление здоровья, противодействие вы­раженным возрастным изменениям, поддержание должного уровня жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых в повседневном быту для лиц старшего и пожилого возраста.

Программа курса имеет следующую структуру: пояснительная записка, примерный тематический план, содержание практических занятий, материально-техническое оснащение, список литературы, приложения.

Примерный тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество часов |
|  | Упражнения из различных исходных положений | 2 |
|  | Упражнения на растяжку и расслабление | 1 |
|  | Дыхательная гимнастика | 1 |
|  | Упражнения на координацию | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения в парах | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами | 2 |
| Всего | | 8 |

СОДЕРЖАНИЕ

практических занятий группы «Здоровье»

*Тема 1. Упражнения из различных исходных положе*ний

Исходное положение (И.П.) определяет трудность, доступность упражнений, влияет на качество их выполнения. Используются следующие исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку, на четвереньках (Приложение 1).

*Тема 2. Упражнения на растяжку и расслабление.*

Упражнения снимают усталость и психо-эмоциональные нагрузки, увеличивают гибкость и улучшают кровообращение, повышают активность и настроение, восстанавливают силы и предохраняют от стрессов (Приложение 2).

*Тема 3. Дыхательная гимнастика.*

Ста­тические дыхательные упражнения выполняют в различных ис­ходных положениях без движения ног, рук и туловища. К ним относиться и диафрагмальное дыхание. Дина­мические дыхательные упражнения выполняют в сочетании с движениями конечностей, туловища и т.д. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой, носовая дыхательная гимнастика (Приложение 3).

*Тема 4. Упражнения на координацию.*

Порядко­вые и строевые упражнения - построения, повороты и перестроения в сочетании с обычной ходьбой и ходьбой в различных направлениях. Способствуют улучшению координации движений, вестибулярной функции, совершенствуют навыки в ходьбе, приобретая в некоторых случаях самостоятельное лечебное значение. Используются упражнения в равновесии, на координацию движений рук, ног (Приложение 4).

*Тема 5. Общеразвивающие упражнения в парах.*

К упражнениям без предметов относятся упражнения в сопротивлении, выполняемые в парах (Приложение 5).

*Тема 6.**Общеразвивающие упражнения с предметами.*

Используются следующие предметы: гимнастическая палка, скакалка, малые мячи, гантели (0,5 кг.) (Приложение 6).

Материально-техническое оснащение

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

1. гимнастические коврики,
2. скакалки,
3. палки гимнастические,
4. мячи набив­ные,
5. гантели (разные),
6. эспандеры,
7. секундомер,
8. весы напольные,
9. прибор для измерения артериального давления.

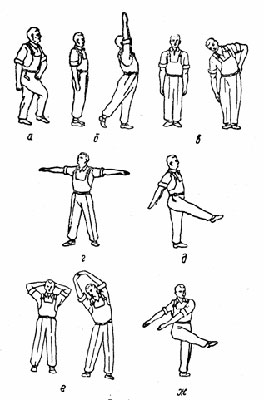
Технические средства обучения:

1. аудио- и видео-средства.

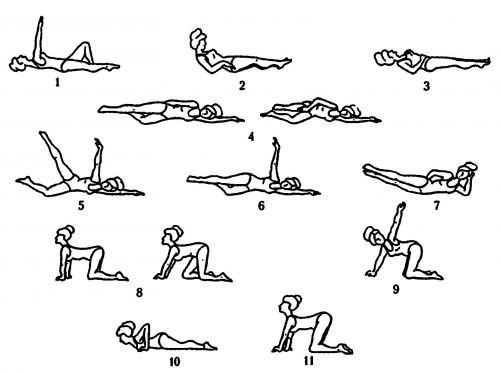
Литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо­вания. — М., 2016.
2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник/под Г46 ред. Маргазина В.А., Семенова О.Н., Ачкасова Е.Е. – 2-е изд., доп. – СПб.: Спец. Лит, 2013. – 255 с.
3. Гимнастика для внутренних органов/ сост. Д.В. Нестерова. – М.:РИПОЛ классик, 2012. – 64 с.
4. Миронов А.А. упражнения для очищения организма. –СПб.: Издательство «Вектор», 2012. – 128 с.
5. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учеб. пособие/Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семененко; под общ. Ред. Б.В. Кабарухина. – Изд. 7-е – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 475 с.

Приложение 1

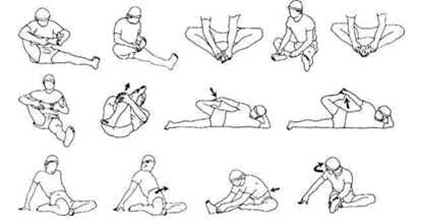
Упражнения из И.П. стоя Упражнения из И.П. сидя 

Упражнения из И.П. лежа на боку, стоя на четвереньках



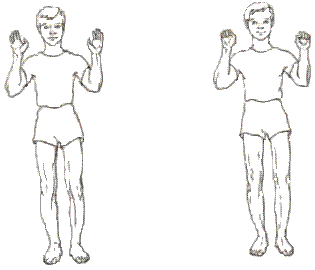
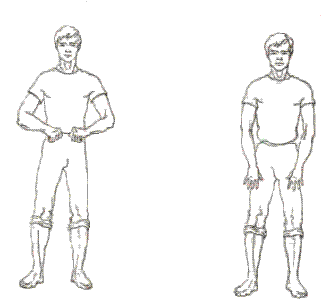
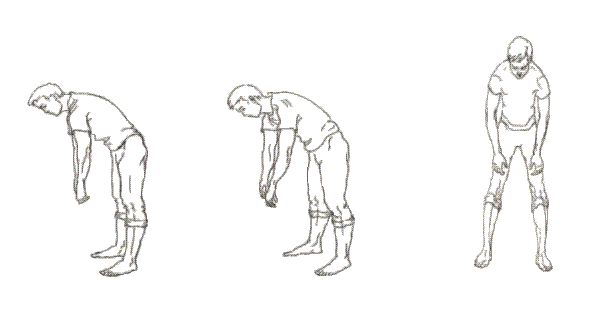
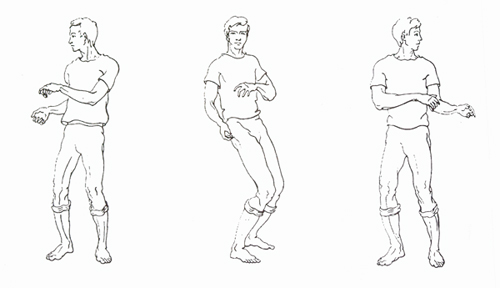
Приложение 2

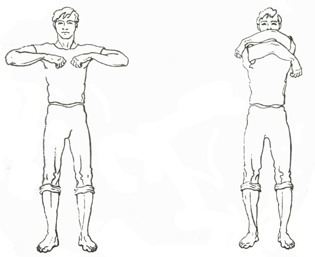
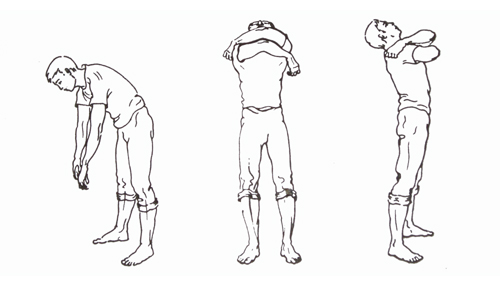
Упражнения на растяжку и расслабление

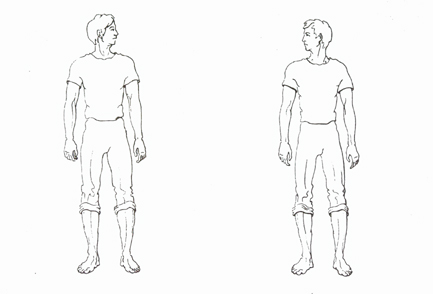
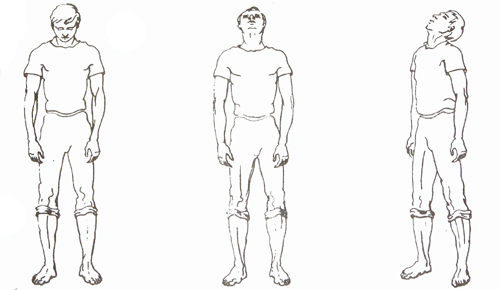
****

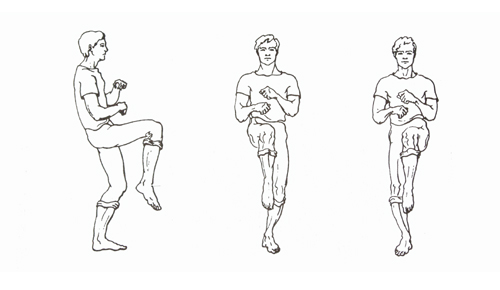
Приложение 3

Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой

**   **

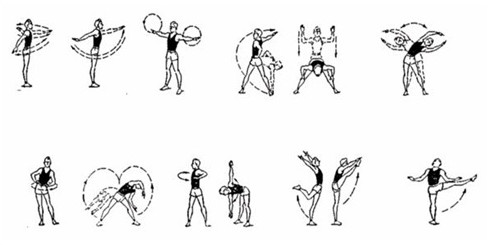
** **

** **

** **

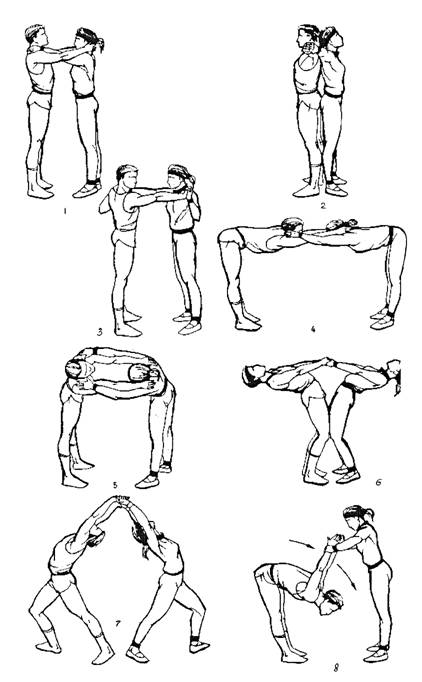
Приложение 4

Упражнения на координацию



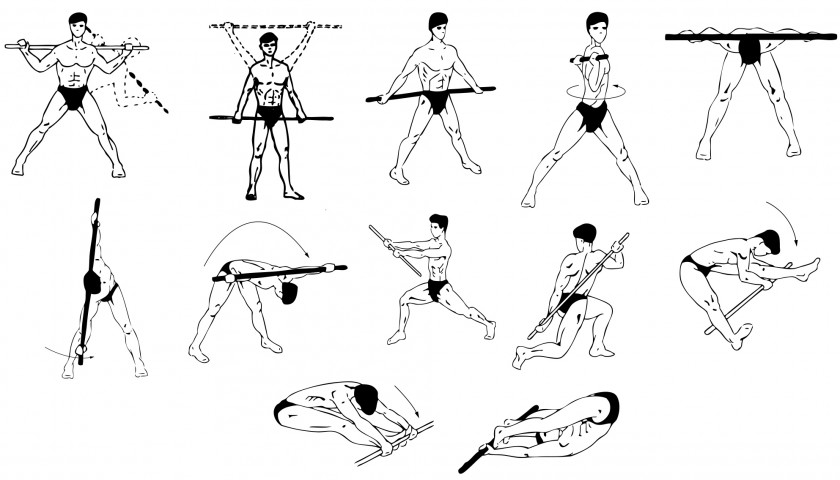
Приложение 5

Упражнения в парах



Приложение 6

Упражнения с предметами



**Рецензия**

**на рабочую программу курсов дополнительного образования**

**группы «Здоровье»,** **составленную преподавателем ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж» Садовниковой Л.А.**

Рабочая программа курсов дополнительного образования группы «Здоровье» составлена с целью укрепления и оздоровления всего организма лиц пожилого возраста. В программу включены умеренные, посильные физические нагрузки, которые помогают активизировать и улучшить работу внутренних органов и систем организма. Регулярные занятия в группе «Здоровье» оказывают положительное влияние на организм пожилого человека.

Рабочая программа состоит из пояснительной записки, тематического плана и содержания курсов. Содержание курса включает комплексы общеразвивающих упражнений на все группы мышц и суставы, упражнения из различных исходных положений, упражнения на растяжку, в расслаблении и другие. Все перечисленные виды физической активности рекомендованы пожилым людям при отсутствии у них острых форм заболеваний, при удовлетворительном состоянии их здоровья.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тихонова Н.И. – преподаватель профессионального модуля ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж»