



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Югорский комплексный центр социального обслуживания
населения»

Утверждена решением
Методического совета
от «17» октября 2019 года
Протокол № 4

Программа обучения граждан старшего поколения
в условиях отделения социальной реабилитации и абилитации
на факультете **«Здоровье и физическая активность»**
программы «Университет третьего возраста»



Разработчик:
Даулетшина Елена Михайловна,
специалист по комплексной реабилитации
отделения социальной реабилитации и абилитации

г. Югорск, 2019

Информационная карта

Муниципальное образование	Городской округ город Югорск
Название программы	Программа обучения граждан старшего поколения в условиях отделения социальной реабилитации и абилитации на факультете «Здоровье и физическая активность» программы «Университет третьего возраста»
Цель	Формирование здорового и активного образа жизни среди граждан старшего поколения
Задачи	1. Организовать и провести мероприятия, направленные на укрепление и сохранение физического здоровья граждан старшего поколения. 2. Создать благоприятные условия для укрепления физического здоровья. 3. Пропагандировать здоровый образ жизни
Направление деятельности	Просветительное Оздоровительное Спортивное
Наличие рецензии	–

Данные об учреждении, реализующем программу

Наименование учреждения	бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения»
Дата регистрации учреждения	03.01.2001
Организационно - правовая форма	Учреждение
Исполнительный орган государственной власти ХМАО – Югры, осуществляющий функции и полномочия учредителя государственных учреждений	Департамент по управлению государственным имуществом Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
Руководитель	Добрынкина Венера Николаевна
Должность	Директор, действующий на основании Устава
Телефон (рабочий)	8(34675) 7 03 39 (рабочий)
Факс	8(34675) 7 24 16
Е – mail	ugkcsn@admhmao.ru
Штатная численность	100,5 единиц
Количество специалистов реализующих программу	8
Категория обслуживаемых лиц	Граждане пожилого возраста (женщины старше 55 лет, мужчины старше 60 лет), признанные нуждающимися в социальном обслуживании
Адрес учреждения	628263, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, город Югорск, улица Толстого, дом 8

СОДЕРЖАНИЕ

I	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1	Актуальность проблемы.....	4
2	Целевая группа.....	5
3	Цель.....	5
4	Задачи.....	5
5	Формы работы.....	6
6	Методы работы.....	6
II	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
1	Этапы и сроки реализации программы.....	6
2	Механизм реализации программы.....	7
3	Направления деятельности и их содержание.....	9
4	Ресурсы.....	10
	4.1 Кадровые ресурсы.....	10
	4.2 Материально технические ресурсы.....	11
	4.3 Информационные ресурсы.....	12
	4.4 Методические ресурсы.....	12
5	Контроль и управление программой.....	15
6	Ожидаемые результаты.....	14
7	Список литературы.....	15
III	ПРИЛОЖЕНИЯ	17
	<i>Приложение 1. Тематический план занятий факультета «Здоровье и физическая активность».....</i>	17
	<i>Приложение 2. Заявление (бланк)</i>	21
	<i>Приложение 3. Служебная записка.....</i>	22
	<i>Приложение 4. Форма журнала регистрации заявлений слушателей на зачисление в «Университет третьего возраста».....</i>	23
	<i>Приложение 5. Первичная анкета для слушателей «Университета третьего возраста».....</i>	24
	<i>Приложение 6. Анкета для выпускников «Университета третьего возраста».....</i>	24
	<i>Приложение 7. Форма журнала учета посещаемости слушателей «Университета третьего возраста».....</i>	25
	<i>Приложение 8. Журнал учета предоставления социальных услуг .</i>	26
	<i>Приложение 9. Протокол регистрации граждан, прошедших обучение на факультете.....</i>	27
	<i>Приложение 10. Разминка перед скандинавской ходьбой.....</i>	28
	<i>Приложение 11. Правильная техника ходьбы.....</i>	31
	<i>Приложение 12. Конспекты занятий в тренажерном зале.....</i>	34
	<i>Приложение 13. Гимнастика Стрельниковой.....</i>	39
	<i>Приложение 14. Партерная гимнастика.....</i>	41

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность программы

Здоровье нации – первостепенная задача нашего государства. Условием успешной реализации этой государственной задачи в сфере социальной защиты населения является внедрение новых социальных технологий и форм работы. Безусловно, и вся наша повседневно выполняемая работа в отделении реабилитации и абилитации бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения» (далее – учреждение) направлена на достижение сложных задач оздоровления граждан старшего возраста в рамках программы обучения «Университет третьего возраста» факультета «Здоровье и физическая активность».

В пожилом возрасте, как правило, имеется множество хронических заболеваний, накопленных в течение жизни. Стареющий организм постепенно утрачивает способность вырабатывать гормоны «молодости», а также гормоны, которые снижают вероятность обострений ранее перенесенных заболеваний.

Жизнь продолжается, и нужно стремиться к оздоровлению и укреплению организма, сохранению навыков самообслуживания. Не позволять себе расслабиться: стараться делать посильную домашнюю работу, соблюдать чистоту и гигиену организма, следить за внешним видом, быть опрятным и собранным, чтобы рационально выполнять необходимые дела и экономить силу и время, которое с возрастом «летит» все быстрее и быстрее.

Физическая активность необходима людям пожилого возраста. Занятия физкультурой и спортом способствуют улучшению качества жизни при многих заболеваниях, повышают уверенность в себе и поднимают настроение. Для пожилых людей полезны занятия малогрупповым методом, при этом происходит общение со сверстниками,

что очень нравится людям этой возрастной группы, а также благоприятно сказывается на их психоэмоциональном фоне.

Многие причины ухудшения здоровья у граждан пожилого возраста следствие неправильного образа жизни, и поэтому от работников социальных учреждений не зависящие. Но сохранить и, по возможности, укрепить здоровье среди граждан старшего поколения одна из важнейших задач, поставленных перед специалистами отделения социальной реабилитации и абилитации.

Деятельность факультета «Здоровье и физическая активность» направлена на привлечение получателей социальной услуг учреждения к формированию сознательного отношения к ведению здорового образа жизни, поддержанию интереса пожилых людей к различным видам активного отдыха, занятиям физической культурой и спортом.

2. Целевая группа

Граждане пожилого (пенсионного) возраста (женщины 50 лет (пенсионеры старше 55 лет), мужчины старше 60 лет, (пенсионеры старше 55 лет), признанные нуждающимися в социальном обслуживании.

3. Цель

Формирование здорового и активного образа жизни среди граждан старшего поколения.

4. Задачи

1. Организовать и провести мероприятия, направленные на укрепление и сохранение физического здоровья граждан старшего поколения.
2. Создать благоприятные условия для укрепления физического здоровья.
3. Пропагандировать здоровый образ жизни.

5. Формы работы

Индивидуальные: консультации, инструктажи, индивидуальные занятия, практические занятия.

Групповые: лекции, беседы, оздоровительные мероприятия, зарядка, ходьба, скандинавская ходьба, оздоровительный бег, дыхательные упражнения, самомассаж, упражнения с гимнастическими снарядами, занятия на тренажерах, спортивные игры, посещение бассейна.

6. Методы работы

Организационные: планирование, информирование, координирование, распорядительный и организационно-технический методы.

Исследовательские: наблюдение, опрос, анализ, абстрагирование, прогнозирование и моделирование.

Практические: практические занятия.

Аналитические: ежемесячный мониторинг, анализ результативности программы, карточки-качества.

II. СОДЕРЖАНИЕ

1. Этапы и сроки реализации программы

№ п/п	Название этапа и сроки реализации	Функции
1.	Организационный (подготовительный) (декабрь)	1. Информирование населения через средства массовой информации о сроках реализации программы (газета, телевидение, социальные сети, официальный сайт учреждения). 2. Выявление граждан, желающих принять участие в реализации программы. 3. Определение форм и методов работы. 4. Составление тематического плана занятий. 5. Взаимодействие с учреждениями, организациями города по развитию партнерских отношений в рамках реализации программы (заключение соглашений)
2.	Практический (январь-декабрь)	1. Формирование группы граждан пожилого возраста – участников программы. 2. Реализация мероприятий программы.

		3. Распространение буклетов социально-оздоровительного характера. 4. Размещение в СМИ информации о ходе и результатах реализации программы
3.	Аналитический (декабрь)	1. Проведение анкетирования с целью выявления удовлетворенности участников программы. 2. Анализ эффективности реализации программы. 3. Обобщение практического опыта по реализации программы, внесение изменений по результатам анализа

2. Механизм реализации программы

Программа реализуется на базе отделения социальной реабилитации и абилитации в рамках факультета «Здоровье и физическая активность». Мероприятия проводятся в соответствии с утвержденным тематическим планом работы (Приложение 1). План может корректироваться в соответствии с пожеланиями участников программы и имеющимися ресурсами.

Занятия по программе проводят специалисты учреждения, а также специалисты учреждений и организаций города Югорска на основании соглашений о взаимодействии и планов на текущий год.

Группа слушателей на факультете составляет не менее 5 человек.

Списочный состав слушателей факультетов формируется согласно заявлениям граждан старшего поколения, изъявивших желание пройти обучение (форма бланка заявления – Приложение 2), служебной записки на имя директора (форма служебной записки – Приложение 3) и приказу директора учреждения.

Заявления граждан регистрируются в «Журнале регистрации заявлений слушателей на зачисление в «Университет третьего возраста» (форма Журнала регистрации заявлений слушателей на зачисление в Университет – Приложение 4).

При зачислении слушателей проводится первичное анкетирование (Приложение 5), а по окончании курса заполняется анкета выпускников «Университета третьего возраста» (Приложение 6).

Учет посещаемости слушателей Университета ведется каждым специалистом факультета в Журнале учета посещаемости слушателей «Университета третьего возраста» (Приложение 7). Специалисты, реализующие мероприятия на факультете, предоставляют, координатору программы, журнал учета предоставления социальных услуг ежемесячно до 3 числа месяца, следующего за отчетным (Приложение 8).

Специалисты отделения социальной реабилитации и абилитации в течение месяца ведут учет предоставленных услуг в соответствии с утвержденным перечнем социальных услуг, предоставляемых отделением, и индивидуальной программой предоставления социальных услуг (ИППСУ). Вносят данные в автоматизированную систему обработки информации (ППО АСОИ) в соответствии с данными журнала учета предоставления социальных услуг.

Оплата услуг по программе производится в соответствии с действующим законодательством бесплатно, на условиях частичной и полной оплаты. Оплата производится получателями социальных услуг ежемесячно до 10 числа месяца, следующего за отчетным. Прием денежных средств осуществляет координатор программы, который в свою очередь сдает полученные денежные средства в бухгалтерию учреждения ежемесячно в срок до 10 числа месяца, следующего за отчетным.

По итогам обучения координатор составляет протокол регистрации граждан, прошедших обучение на факультете, по каждому факультету, с приложением списка граждан, прошедших обучение, который скрепляется подписью руководителя и печатью учреждения (Приложение 9).

Документы по программе хранятся в номенклатурной папке «Программа обучения граждан старшего поколения «Университет третьего возраста».

Ежемесячно, в срок до 3 числа месяца, следующего за отчетным периодом, координатор формирует отчет о деятельности программы и

предоставляет в БУ «Ресурсный центр развития социального обслуживания».

Ежедневно перед посещением занятий врач-специалист проводит медицинский осмотр получателей социальных услуг, зачисленных на факультет для исследования состояния здоровья, определения группы здоровья (1, 2, 3 группы) и допуска к занятиям. При проведении занятий физической активности инструктор-методист по адаптивной физической культуре учитывает рекомендации врача-специалиста по каждому получателю социальных услуг и подбирает оптимальные нагрузки с учетом группы здоровья.

3. Направления деятельности и их содержание

В рамках факультета «Здоровье и физическая активность» проводятся лекционные занятия, презентации, беседы, направленные на профилактику возрастных заболеваний граждан старшего поколения. С целью повышения уровня знаний о здоровом образе жизни, врач-терапевт БУ «Югорская городская больница», а также заведующий социально-медицинским отделением, врач-специалист учреждения проводят занятия, направленные на повышение уровня знаний профилактической направленности:

- профилактика заболеваний;
- здоровое и полезное питание в пожилом возрасте;
- консультирование по социально-медицинским вопросам.

Культурорганизатор на занятиях партерной гимнастики знакомит с упражнениями на повышение двигательной активности, на занятиях дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой учит с помощью несложных дыхательных упражнений владеть навыками самопомощи при болях в сердце, головных болях, стрессах, также при помощи гимнастики учит нормализовать артериальное давление. Инструктор-методист по адаптивной физической культуре проводит мероприятия, направленные на

сохранение и укрепление физического здоровья и активного образа жизни посредством катания на лыжах, плавания в бассейне, занятий финской ходьбой и в тренажерном зале.

4. Ресурсы

4.1 Кадровые ресурсы

Теоретическая, методическая и организационная деятельность в рамках реализации программы осуществляется специалистами отделения социальной реабилитации и абилитации с привлечением специалистов организаций и учреждениями города Югорска.

Специалисты учреждения

№ п/п	Должность	Функции
1.	Директор учреждения, заместитель директора	Осуществляют общее руководство и контроль процесса реализации мероприятий программы
2.	Заведующий отделением	Осуществляет контроль процесса реализации мероприятий программы, регулирует процессы взаимодействия участников программы. Координирует взаимодействие с представителями учреждений и организаций города
3	Специалист по комплексной реабилитации	Участвует в реализации мероприятий программы (осуществляет сбор информации о планируемых занятиях у специалистов, задействованных в реализации программы, составляет тематический план занятий факультета). Формирует анализ эффективности реализации программы. Осуществляет социологический опрос с целью проведения анализа потребности по мероприятиям реализации программы
4.	Инструктор-методист по адаптивной физической культуре	Осуществляет реализацию мероприятий факультета: сопровождение в плавательном бассейне, катание на лыжах, занятия скандинавской ходьбой, в тренажерном зале (Приложение 10, 11, 12)
5.	Культурорганизатор	Организует и проводит занятия партерной гимнастикой и дыхательной гимнастикой по А.С. Стрельниковой (Приложение 13,

		14)
6.	Заведующий социально-медицинским отделением, врач-специалист	Организует и проводит просветительскую работу с получателями социальных услуг. Осуществляет контроль состояния здоровья
7.	Заведующий хозяйством	Обеспечивает предоставление транспорта для реализации выездных мероприятий программы

Список социальных партнеров

№ п/п	Наименование учреждения или организации	Функции	Наличие соглашения (номер, дата)
1.	БУ «Югорская городская больница»	Проведение занятий, направленных на повышение уровня знаний лечебно-оздоровительной и профилактической направленности	№ 127/15/21 от 29.12.2015 №35 от 10.02.2017
2.	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»	Предоставление помещений для спортивно-массовых мероприятий, в том числе сдача норм ГТО, предоставление ванны бассейна для плавания	№ 31 от 17.05.2018
3.	Лыжная база КСК «Норд» «Газпром трансгаз Югорск»	Предоставление спортивного инвентаря для проведения мероприятий	–

4.2 Материально-технические ресурсы

Для реализации мероприятий программы необходима соответствующая материально-техническая база:

– *Помещения:* зал для групповых спортивных занятий, зал для проведения массовых мероприятий,

– *Технические средства:* фотоаппарат, музыкальная аппаратура, мультимедиа.

– *Спортивный инвентарь:* велотренажер, беговая дорожка, спортивные гимнастические мячи, для проведения занятий партерной гимнастикой: коврики, футбол, роллы, изотонические кольца, гимнастические резинки, диск балансировочный и «улитка».

– *Канцелярские товары:* бумага формат А4, авторучка – для проведения опроса, тестирования, анкетирования.

4.3 Информационные ресурсы

1. Обеспечение информирования населения о сроках и содержании программы в средствах массовой информации: телевидение «Югорск ТВ», газеты «Югорский вестник», «Норд», официальный сайт учреждения sferaugorsk.com/
2. Разработка и распространение буклетов, памяток, листовок для участников программы.

4.4 Методические ресурсы

Методическое обеспечение осуществляется специалистами отделения социальной реабилитации и абилитации участвующими в реализации программы.

1. Подбор методической литературы, аудио и видеоматериалов.
2. Разработка конспектов занятий, анкет.
3. Подготовка раздаточного материала для проведения мероприятий.
4. Дидактические, диагностические материалы (тесты, опросники, анкеты).

5. Контроль и управление (координация) программой

За ходом реализации программы администрацией учреждения осуществляется контроль с целью фиксирования состояния работы на разных этапах, выявления проблем, которые не были должным образом оценены на этапе разработки программы и рассмотрения вариантов их разрешения. До фактического начала работы по программе осуществляется предварительный контроль, с целью проверки обеспечения ресурсной базой мероприятий программы. Текущий контроль осуществляется на каждом этапе программы. Заключительный контроль проводится при завершении реализации программы, с целью выявления эффективности проводимых мероприятий в рамках реализации программы (ежемесячный

мониторинг, анализ). Каждый этап контролирует заведующий отделением, текущий и заключительный – директор и заместитель директора.

6. Ожидаемые результаты

№ п/п	Ожидаемые результаты	Критерии оценки эффективности		Методы оценки эффективности
		Качественные	Количественные	
1	Организовать и провести мероприятия, направленные на укрепление и сохранение физического здоровья граждан старшего поколения	Составлен тематический план мероприятий	Доля граждан, являющихся слушателями факультета, составляет 100% от общего количества граждан, заявившихся на факультет	Первичная анкета для слушателей. Наличие тематического плана
2	Создать благоприятные условия для укрепления физического здоровья	Оборудованы помещения для занятий на тренажерах и партерной гимнастикой. Отсутствуют случаи травматизма среди слушателей факультета	Наличие не менее 2-х соглашений с организациями города для проведения занятий	Наблюдение, наличие заключенных соглашений с организациями города для проведения мероприятий
3	Пропагандировать здоровый образ жизни	Исполнение тематического плана просветительской направленности. Наличие положительных отзывов	Доля слушателей удовлетворённых организацией образовательного процесса 100 % от общего количества граждан, прошедших обучение на факультете	Итоговая анкета для слушателей-выпускников. (Приложение б) Отзывы

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Законы

1. Федеральный закон №442-ФЗ от 02 декабря 2013 года «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».

2. Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 19 ноября 2014 года № 93-оз «Об утверждении перечня социальных услуг, предоставляемых поставщиками социальных услуг в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

Постановления и указы Правительства

3. Постановление Правительства РФ от 18 октября 2014 года №1075 «Об утверждении Правил определения среднедушевого дохода для предоставления социальных услуг бесплатно».

4. Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 26 сентября 2014 года № 356 «Об организации социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре и признании утратившим силу постановления Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 27 января 2005 года № 18-п «Об организации социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

5. Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 06 сентября 2014 года № 326-п «О порядке предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

6. Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 29.09.2017 № 368-П «О внесении изменений в приложение к постановлению Правительства ХМАО – Югры от 06.09.14 года № 326-П «О порядке предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг в ХМАО – Югре».

Приказы Департамента социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

7. Приказа Департамента социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 30.11.2016 № 811-р «Об организации работы по оказанию социальных услуг гражданам старшего поколения в рамках программы обучения «Университет третьего возраста».

Электронные ресурсы

8. Дыхательная гимнастика Стрельниковой, <https://adella.ru/health/dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoj.html>

9. Партерная гимнастика, <https://sovets.net/10461-parternaya-gimnastika.html>

10. Спорт для пожилых, <https://fit4power.ru/programm/sport-dlea-rojilih>

11. Физкультура для пожилых людей, простой комплекс упражнений для людей после 60-ти лет, <https://zen.yandex.ru/media/id/5d51139f6f5f6f00aea45893/fizkultura-dlia-rojilyh-liudei-prostoi-kompleks-uprajnenii-dlia-liudei-posle-60ti-let-5da44e1d433ecc00b161b75c>

III. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Тематический план занятий
факультета «Здоровье и физическая активность»
программы обучения граждан старшего поколения
«Университет третьего возраста»

Цель: формирование здорового и активного образа жизни среди граждан старшего поколения.

Форма проведения занятий: обучающие лекции, занятия в тренажерном зале, упражнения на воде.

Работа факультета организована на основных принципах: систематичность, регулярность, дозирование нагрузок, индивидуальность.

Спортивно-оздоровительные занятия факультета выполняют ряд важных функций для организма человека:

- оказывают тонизирующее воздействие на нервную систему;
- стимулируют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- сохраняют и улучшают подвижность в суставах;
- укрепляют мышечную систему;
- поддерживают полноценность жизненно-важных функций всего организма.

Примерный тематический план занятий

Наименование мероприятия	Периодичность исполнения	Ответственный (Ф.И.О., должность специалиста)
Лечебно-профилактические лекции, беседы по заявленным темам:		
«Основы здорового образа жизни для пожилых людей», беседа	январь	фельдшер отделения медицинской профилактики БУ «Югорская городская больница», врач-терапевт БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения»
«Сахарный диабет», лекция	февраль	
«Функциональные продукты и правильное питание в семье», лекция	март	
«Двигательная активность», лекция	апрель	
«Погода и здоровье», лекция	май	
«Мед против недугов», лекция	июль	
«Инсульт не приговор!»	август	
–	сентябрь	
«Постинсульти когнитивные нарушения», лекция	октябрь	
–	ноябрь	
«Ишемическая болезнь сердца», беседа	декабрь	
Мероприятия, направленные на сохранение и поддержание активного образа жизни		
Катание на лыжах	(декабрь-февраль) еженедельно среда	инструктор-методист по адаптивной физической культуре
Плавание в бассейне	еженедельно четверг	
Скандинавская ходьба	еженедельно	

	пятница	
Занятие на тренажерах	еженедельно понедельник, среда	
Развлекательные и развивающие игры для получателей социальных услуг (шашки, шахматы, дартц)		
Занятие с элементами партерной гимнастики	еженедельно вторник, четверг	культурорганизатор

Тематический план занятий

Дата проведения	Время проведения	Название мероприятия	Форма проведения	Ответственный
январь-март				
понедельник среда	14:00-14:30	«Велотренажер. «Укрепление мышц нижних конечностей»	Занятия на велотренажере	инструктор-методист по адаптивной физической культуре
каждый четверг	13:00-14:30	«Польза плавания для женщин»	Упражнения на воде	
вторник пятница	15:00-15:45	«Дыхательная гимнастика»	Занятия с элементами партерной гимнастики	культурорганизатор
первый понедельник месяца	13:00-13:20	Санитарно-просветительная работа (консультирование по социально-медицинским вопросам (поддержания и сохранения здоровья получателей социальных услуг)	Обучающая лекция на заявленную тему	фельдшер отделения медицинской профилактики БУ «Югорская городская больница», врач-терапевт БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения
апрель-июнь				
понедельник среда	14:00-14:30	«Кардиотренировка» – укрепление сердечно-сосудистой системы	Упражнения в тренажерном зале	инструктор-методист по адаптивной физической культуре
каждый четверг	13:00-14:30	Аква-аэробика – упражнения для спины и рук	Занятия с мячами на воде	
вторник пятница	15:00-15:30	«Основные принципы партерной гимнастики»	Занятие с элементами партерной гимнастики	культурорганизатор
первый понедельник месяца	13:00-13:20	Санитарно-просветительная работа (консультирование по социально-медицинским вопросам (поддержания и	Обучающая лекция на заявленную тему	фельдшер отделения медицинской профилактики БУ «Югорская городская

		сохранения здоровья получателей социальных услуг)		больница», врач-терапевт БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения
июль-сентябрь				
понедельник среда	14:00-14:30	«Спортивная ходьба» - упражнения на беговой дорожке	Занятия в тренажерном зале	инструктор-методист по адаптивной физической культуре
каждый четверг	13:00-14:30	«Аква-аэробика» комплекс упражнений для похудения	Упражнения на воде	
вторник пятница	15:00-15:45	Упражнения для укрепления мышц живота.	Занятие с элементами партерной гимнастики	культурорганизатор
первый понедельник месяца	13:00-13:20	Санитарно-просветительная работа (консультирование по социально-медицинским вопросам (поддержания и сохранения здоровья получателей социальных услуг)	Обучающая лекция на заявленную тему	фельдшер отделения медицинской профилактики БУ «Югорская городская больница», врач-терапевт БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения.
октябрь-декабрь				
понедельник среда	14:00-14:30	«О пользе физической культуры в пожилом возрасте»	Практическое вводное занятие	инструктор-методист по адаптивной физической культуре
каждый четверг	13:00-14:30	«Аква-аэробика» – повышаем защитные силы организма	Упражнения с мячами на воде	
понедельник среда	14:00-14:30	«Спортивная ходьба»	Занятия на беговой дорожке	инструктор-методист по адаптивной физической культуре
каждый четверг	13:00-14:30	«Аква-аэробика» – укрепление мышц всего тела	Упражнения на воде	
вторник пятница	15:00-15:45	«Польза гимнастики для баланса тела»	Оздоровительная гимнастика с элементами (партерной гимнастики)	культурорганизатор
первый	13:00-13:20	Санитарно-	Обучающая	фельдшер

понедельник месяца		просветительная работа(консультирование по социально-медицинским вопросам (поддержания и сохранения здоровья получателей социальных услуг)	лекция на заявленную тему	отделения медицинской профилактики БУ «Югорская городская больница», врач-терапевт БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения
понедельник среда	14:00-14:30	Физические упражнения для здоровья	Занятия в тренажерном зале	инструктор-методист по адаптивной физической культуре
каждый четверг	13:00-14:30	Аква-аэробика – водный самомассаж	Упражнения на воде	инструктор-методист по адаптивной физической культуре медицинская сестра по массажу
вторник пятница	15:00-15:45	«Укрепляем мышцы живота»	Занятие с элементами партерной гимнастики	культурорганизатор
понедельник среда	14:00-14:30	Физические упражнения для укрепления здоровья	Занятия в тренажерном зале	инструктор-методист по адаптивной физической культуре
первый понедельник месяца	13:00-13:20	Санитарно-просветительная работа(консультирование по социально-медицинским вопросам (поддержания и сохранения здоровья получателей социальных услуг)	Обучающая лекция на заявленную тему	фельдшер отделения медицинской профилактики БУ «Югорская городская больница», врач-терапевт БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения

Приложение 2

Директору
бюджетного учреждения
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры «Югорский
комплексный центр социального
обслуживания населения»
Ф.И.О.

от _____
(Ф.И.О.)

дата рождения _____

категория _____

адрес проживания _____

контактные телефоны _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу зачислить меня в «Университет третьего возраста» по программе обучения граждан старшего поколения на факультеты:

- «Здоровье и физическая активность»
- «Правовые знания»
- «Информационные технологии и компьютерная грамотность»
- «Финансовая грамотность»
- «Волонтеры серебряного возраста»
- «Социальный туризм»
- «Культура и искусство»
- «Психология»
- «Растениеводство»
- «Творческое развитие личности»
- «Безопасность жизнедеятельности»

Достоверность и полноту настоящих сведений подтверждаю.

На обработку персональных данных о себе в соответствии со статьей 9 Федерального закона от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ «О персональных данных» для включения в реестр получателей социальных услуг: _____

(согласен/не согласен)

С правилами обучения ознакомлен (а) _____

Дата _____

Подпись _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
 бюджетного учреждения
 Ханты-Мансийского автономного
 округа – Югры «Югорский
 комплексный центр социального
 обслуживания населения»

_____ Ф.И.О.
 « ____ » _____

Списочный состав слушателей факультета «Здоровье и физическая активность» по
 программе обучения граждан старшего поколения «Университет третьего возраста»

№ п/п	Ф.И.О. получателя социальных услуг	Факультет	Дата зачисления
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

ФОРМА ЖУРНАЛА РЕГИСТРАЦИИ ЗАЯВЛЕНИЙ СЛУШАТЕЛЕЙ НА ЗАЧИСЛЕНИЕ
В «УНИВЕРСИТЕТ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА»

№ п/п	Дата обращения	Ф.И.О. получателя социальных услуг	№ и дата индивидуальной программы предоставления социальных услуг	Домашний адрес	Телефон	Название факультета	Период обучения	№ и дата приказа на зачисление

ПЕРВИЧНАЯ АНКЕТА
ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ «УНИВЕРСИТЕТА ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА»

Отделения социальной реабилитации и абилитации

1. Почему вы выбрали данный факультет?

2. Какая форма работы на факультете Вам наиболее интересна?

- лекция;
- тренинг;
- игра;
- просмотр видеосюжетов;
- практические занятия,
- оздоровительные мероприятия
- экскурсии
- мастер-классы
- другое

3. Какие темы занятий были бы для Вас наиболее интересны?

4. На какие вопросы Вы хотели бы получить ответы в процессе обучения?

АНКЕТА
ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ «УНИВЕРСИТЕТА ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА»

Отделения социальной реабилитации и абилитации

1. Какие занятия запомнились Вам больше всего?

2. Какая информация, полученная на занятиях, оказалась для Вас наиболее полезной?

3. Какие новые факультеты Вы хотели бы посещать?

4. Считаете ли Вы необходимым продолжение деятельности «Университета третьего возраста»?

5. Повысили ли Вы уровень знаний по заявленным факультетам?

6. Ваши замечания и предложения по работе «Университета третьего возраста».

ФОРМА ЖУРНАЛА УЧЕТА ПОСЕЩАЕМОСТИ СЛУШАТЕЛЕЙ
«УНИВЕРСИТЕТА ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА»

№ п/п	Ф.И.О. слушателя	Дата/Присутствие														Название темы	Форма проведения	ФИО проводившего занятие	

Журнал
учета предоставления социальных услуг

_____ (месяц, год)

Учреждение БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения»
Структурное подразделение Отделение социальной реабилитации и абилитации

Вид социальной услуги _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дни посещения (число/дни месяца)												Дни посещения	Время, затраченное на предоставление услуг	

Исполнитель: _____
(подпись) (расшифровка подписи)

Дата заполнения _____

бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Югорский комплексный центр социального обслуживания населения»

ПРОТОКОЛ №
регистрации граждан, прошедших обучение
на факультете «Здоровье и физическая активность»

« _____ » _____ 20__ г.

За период с ____ по ____ 20__ года на факультете «Здоровье и физическая активность» программы обучения граждан старшего поколения «Университет третьего возраста», реализуемой на базе отделения социальной реабилитации и абилитации, прошли обучение ____ человек по следующим темам:

- ;
- ;
- .

Список граждан, прошедших обучение, прилагается.

Директор

подпись

Ф.И.О.

Список граждан,
прошедших обучение на факультете «.....»
с по20__года

- 1.
- 2.
- 3.

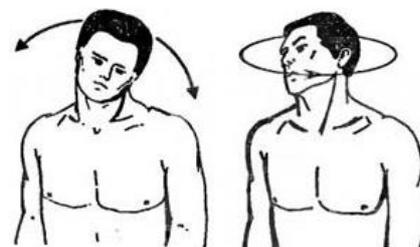
Разминка перед скандинавской ходьбой

Разминку перед скандинавской ходьбой можно проводить как с участием палок, так и без них. Ее можно делать и дома, если до места тренировки недалеко. Продолжительность разминки 7-10 минут. Движения следует выполнять плавно, без рывков и чрезмерного усердия. Резкие движения могут послужить причиной травмы и болевых ощущений еще не разогретого тела.

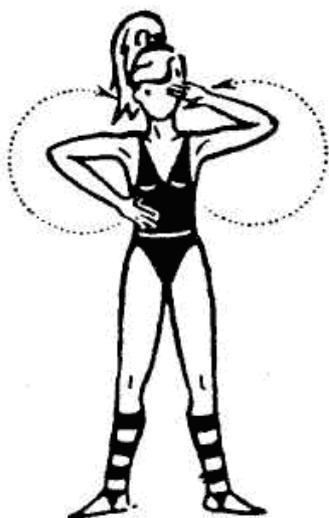
Разминка без палок

В качестве разминки перед ходьбой с палками хорошо подходит суставная гимнастика. При суставной разминке лучше придерживаться одного направления, снизу-вверх, начиная с голеностопа и заканчивая шей или наоборот. Попробуйте оба варианта и делайте, как комфортнее. **Каждое упражнение повторяется по 7-15 раз.** Подбирайте столько, сколько считаете нужным, слушайте своё тело, смотрите что бы в общей сложности разминка занимала отведенные 7-10 минут. После этого легко запоминающегося и бесхитростного комплекса упражнений, мышцы и связки будут прогреты, а суставы готовы к работе.

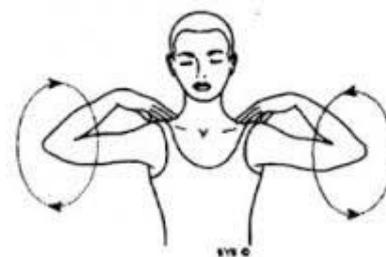
1. Разминаем шею. Наклоны головой влево-вправо и вверх-вниз. После, круговые движения головой в обоих направлениях.



2. Вращательные движения предплечьями вокруг локтевых суставов. В обоих направлениях, по очереди.



3. Разогрев плечей, грудных мышц. Руки согнуты в локтях, пальцы касаются плеча. Круговые движения в обоих направлениях.

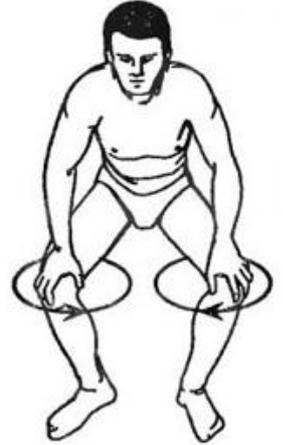


4. Тазобедренные суставы. Руки с упором в бедра. Круговые движения тазом в обоих направлениях.





5. Позвоночник, плечевой пояс, косые мышцы живота. Наклоны туловища в стороны. Противоположная стороне наклона рука, заносится над головой, вторая упирается в бедро.



6. Круговые движения в коленных суставах. Вначале в одном, потом в другом направлениях.

Разминка с палками на растяжение

Это всего лишь пример, вы можете добавить другие упражнения или модифицировать представленные.



1. а) встаньте прямо, опираясь одной рукой на палку для поддержания равновесия;

б) осторожно согните ногу в колене и заведите голень назад, взявшись за лодыжку свободной рукой;

в) Притяните ее к ягодичным мышцам и удерживайте такое положение 15 секунд, потом повторите упражнение с другой ногой.



2. а) обопритесь на обе палки, поставив их на ширине плеч;

б) вытяните одну ногу вперед, что бы она упиралась в землю только пяткой. Носок при этом должен быть вытянут вверх;

в) осторожно согните колено другой ноги, подав тело вперед, при этом не сгибая спину. Оставайтесь в таком положении 15 секунд. Потом повторите с другой ногой.



3. а) возьмите палку за спиной, на ширине плеч;

б) поднимите палку вверх, пока не почувствуете растяжение мышц. Повторите несколько раз.



4. а) вытяните палки далеко вперед;

б) согните тело в талии, вытянув туловище вперед, опираясь при этом на палки. Повторите упражнение несколько раз.



5. а) возьмитесь за верх палки одной рукой и занесите ее за спину, через голову;
б) возьмитесь сбоку второй рукой;
в) опустите палку второй рукой еще ниже, пока не почувствуете растяжение мышц руки, держащей палку в районе головы. Повторите несколько раз и поменяйте руки местами.



6. а) поднимите палку над головой, взявшись руками за противоположные края;
б) стоя прямо наклоняйте палку в стороны, пока одна из рук не будет упираться в голову.



7. а) Держа палку за шей, сделайте несколько вращательных движений туловищем

Импровизируйте, добавляйте упражнения для проблемных мест, главное помните основную цель разминки – разогреть тело для основной тренировки.

Не пренебрегайте разминкой, это поможет избежать неприятных моментов, связанных с травмами, быстрой усталостью или дискомфортом со стороны сердечно-сосудистой системы.

Так же не забывайте, что после интенсивных занятий следует сделать заминку, которая успокоит тело, снизив пульс и поможет мышцам расслабиться, вернув им эластичность.

Правильная техника ходьбы

На первый взгляд может показаться, что никаких особых правил соблюдать не нужно. Но это обманчивое впечатление, присмотревшись внимательнее вы увидите, что спортсмены выполняют определенный алгоритм движений, состоящий из следующих моментов:

Верхние и нижние конечности движутся одновременно и перекрестно. Толчок выполняется одномоментно – правой рукой и левой ногой, и наоборот.

Методика постановки ступни выглядит как перекат. Сначала земли касается пятка, затем средняя часть и, в последнюю очередь, носок. Когда носок полностью соприкоснулся с землей, начинает отрываться пятка.

Вместе с руками движется плечевой пояс, верхняя часть корпуса и затылок. Атлет совершает четверть-обороты вправо и влево.

В тот промежуток времени, когда рука не является опорной и находится позади тела, ладонь разжимается и отпускает палку. Это делается для того, чтобы мышцы, сжимающие кисть, имели промежутки отдыха.



Не стоит волноваться, что палки для ходьбы для пожилых людей могут упасть в момент разжимания кисти. Конструкция темляка (удерживающего ремня) сохраняет их в удобной для повторного захвата позиции.

Спортсмен постоянно держит осанку – спина прямая, плечи расправлены, корпус не наклоняется вперед.

Если вам сложно представить, как воплотить этот алгоритм действий на практике, воспользуйтесь одним из множества представленных в сети видео-

уроков. Наглядная демонстрация поможет понять технику и не совершать ошибок, свойственных новичкам.

Организация и контроль тренировочного процесса

Люди преклонных лет, которые для занятий северной ходьбой выбрали организованную группу, имеют возможность воспользоваться отлаженной профессионалами системой организации тренировок. Те же, кто решил ходить самостоятельно, за соблюдением правил вынуждены следить сами. Рекомендации этой категории можно свести к следующим пунктам:

Лучшее время года для первых тренировок – весна. На улице уже достаточно тепло для комфортного самочувствия во время активных занятий. Но при этом, в отличие от осени, есть достаточно время до наступления холодов для закаливания.

Летние тренировки следует планировать на утренние или вечерние часы, чтобы избежать полуденной жары. Даже если обычно солнце не доставляет дискомфорта, при нагрузке реакция сосудов может быть непредсказуемой.

Отказываться от занятий зимой не стоит, ведь палки для ходьбы пожилым людям придают дополнительную устойчивость. Но приготовьтесь снизить темп, так как вероятность поскользнуться значительно возрастает.

Начинайте с непродолжительных (15-20 минут) интервалов, и постепенно увеличивайте длительность до желаемой величины.

Не пренебрегайте разминкой перед каждой прогулкой. Разогрейте мышцы и суставы, чтобы обеспечить приток крови к ним.

Контролируйте частоту сердечных сокращений. Для полностью здоровых пожилых атлетов допускается значение ЧСС во время ходьбы 110-120 ударов в минуту.

Контролируйте частоту дыхания. В норме на каждый вдох приходится 2 шага, а на следующие 3-4 шага делается выдох. Если вы вынуждены дышать чаще, лучше снизить темп. Нормальная частота дыхания при ходьбе – 18-22 в минуту.

Через каждые 15-20 минут делайте перерывы, во время которых разомните кисти и лучезапястные суставы.

Правильный выбор экипировки. Нордик – палка для ходьбы пожилым людям, как называется которая особенного значения не имеет, ведь гораздо важнее, какую она имеет длину. Степенным спортсменам рассчитать размер палки можно по формуле $\text{рост (в см)} \times 0.66 \pm 2-3 \text{ см}$.

Выбирайте комфортную одежду и обувь, учитывая при этом погодные условия. В холодную погоду несколько слоев одежды (футболка, кофта, куртка) лучше, чем один теплый слой.

И самое главное правило – получайте удовольствие от прогулок. Выбирайте интересные маршруты и приятную компанию для прогулок, и тогда они быстро станут полезной и приятной привычкой.

Скандинавская ходьба для пожилых: противопоказания

Даже столь бережный и безопасный вид спорта имеет ряд противопоказаний, с которыми следует в обязательном порядке ознакомиться до того, как приступить к систематическим занятиям. Среди состояний, делающих прогулки с палками

недопустимыми, есть как острые, так и хронические заболевания. Как правило, острые болезни накладывают временные ограничения, а вот при хронических придется вовсе отказаться от стремления ходить с палками:

Клапанные пороки сердца, сопровождающиеся клинически значимыми нарушениями кровотока.

В частности, это стенозы II и III степени. Недостаточность клапанов также может поставить табу на шведской ходьбе, но в этом случае ориентироваться следует на степень нарушения гемодинамики.

Острые нарушения коронарного и мозгового кровообращения. А вот в период восстановления после этих заболеваний, напротив, реабилитация при помощи такого спорта используется достаточно широко.

Расслаивающаяся аневризма аорты, разрыв которой приведет к смерти больного.



Нарушения сердечного ритма являются относительным противопоказанием, и решение о допустимости принимает врач. К примеру, невыраженная тахи- или брадикардия не повлияют на возможность тренировок в спокойном темпе.

Нарушение внутрисердечной проводимости. Даже если вы чувствуете себя прекрасно, и о такой патологии напоминает только картинка на электрокардиограмме, не следует игнорировать рекомендации, ведь самочувствие может резко измениться.

Период восстановления для больных, перенесших полостные операции. Как долго придется обходиться без любимых прогулок, не скажет ни один врач, так как это зависит от течения послеоперационного периода и характера вмешательства.

Тромбофлебит – участки тромба, поврежденного в результате работы прилегающей мышцы, попадают в кровоток и приводят к грозному осложнению в виде тромбоэмболии легочной артерии, статистика смертности при котором достаточно велика.

Повышение температуры и болевой синдром любого происхождения. Впрочем, маловероятно, что в таком состоянии кто-то захочет отправиться на прогулку.

Стабильная стенокардия 4-го функционального класса и нестабильная стенокардия (в т.ч. и впервые возникшая) с высокой вероятностью выльются в инфаркт при сохранении режима физических нагрузок. Тем, кто не уверен в формулировке своего диагноза стоит обратиться к лечащему врачу за уточнениями, допустим ли такой вид активности. Возможно, доктор позволит заниматься с определенными ограничениями по времени и скорости ходьбы.

Скандинавская ходьба с палками для пожилых: показания

Несправедливо было бы, подробно остановившись на противопоказаниях, не упомянуть хотя бы вскользь перечень показаний. Ведь этот список гораздо обширнее, и помочь нордическая ходьба способна гораздо большему числу людей, чем навредить. Доктора советуют такие нагрузки при следующих диагнозах:

- ожирение, являющееся частым спутником старения вследствие замедления метаболических процессов;
- остеопороз и перенесенные ранее травмы костно-суставного аппарата;
- сахарный диабет, за исключением нарушений трофики мягких тканей вследствие микроангиопатии;
- остеохондроз в любых отделах позвоночника;
- сосудистая (старческая) деменция;
- нарушение сна и процесса засыпания;
- бронхиальная астма;
- болезнь Паркинсона;
- гипертоническая болезнь, кроме пациентов, у которых значение диастолического АД выше 115 мм.рт.ст.;
- ишемическая болезнь сердца (за исключением нестабильной стенокардии, стенокардии 4-го ф.кл и острого инфаркта).

Конспекты занятий в тренажерном зале

Считается, что спортом занимаются только представители молодёжи, а бабушкам и дедушкам уже не до физической активности, и тренажеры для пожилых людей являются чем-то ненужным. Тренажер для пожилого человека: какая от него польза? Врачи считают, что тренажер для пожилого человека – возможность заниматься несложными физическими упражнениями, благодаря которой повышается выносливость, гибкость, координация. Дополнительная активность позволяет восстановить функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной систем. Благодаря плаванию и пешим прогулкам пожилым людям удаётся поддерживать отличную физическую форму и хорошее настроение. Если использовать тренажеры для пожилых людей регулярно, то это приведёт к заметным улучшениям в работе нервной системы.

«Физическая культура для граждан пожилого возраста в тренажёрном зале»

Цель: Приобщение граждан пожилого возраста к занятиям физической культуры. Формирование у них потребности в здоровом образе жизни, соответствующих мотивов и интересов, подбор средств, методов и видов двигательной активности.

Задачи:

1. Содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья; задержать и уменьшить возрастные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение его работоспособности.
2. Не допускать регресса жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания.

Место проведения: тренажёрный зал.

Оборудование: тренажеры – многофункциональный тренажер, беговая дорожка, велотренажер, скамья для пресса, лыжи, гантели, скамья под штангу с дополнительным устройством.

Содержание занятия

Частные задачи	Предметное содержание	Методические приемы
<p>Образовательная: Осмысленное и ответственное отношение к занятию</p> <p>Оздоровительная: развитие двигательных качеств</p> <p>Воспитательная: воспитание морально-волевых качеств</p>	<p>Подготовительная часть: построение, сообщение задач, ходьба, упражнения в движении</p>	<p>По рекреации, темп средний</p>
<p>Оздоровительная: развитие двигательных качеств</p> <p>Развитие мышц нижних и верхних конечностей, их укрепление</p> <p>Образовательная: Совершенствование навыков</p>	<p>Основная часть: выполнение упражнений на тренажерах по 1 человеку.</p> <p>1. Тренажер-беговая дорожка. Ходьба, переходящая в медленный бег.</p> <p>2. Тренажер – скамья для пресса.</p>	<p>Упражнения выполняются самостоятельно</p> <p>Следить за частотой шага</p> <p>Руки за головой,</p>

занятия на тренажерах	Поднимание туловища из положения лежа на тренажере. 3. Многофункциональный тренажер. Развитие мышц верхнего пояса. 4. Тренажер-лыжи. Ускоренная ходьба. 5. Велотренажер. Развитие и укрепление мышц нижних конечностей. 6. Тренажер – штанга. Укрепление икроножных мышц, бедренных и голенистопа	ноги закреплены Следить за дыханием, темп средний Усердная работа рук, правильное дыхание, широкий хват
Образовательная: Развитие внимательности. Оздоровительная: Снизить эмоциональный уровень	Заключительная часть: подвести итоги занятий, сообщение домашнего задания. Упражнения для координации. Дыхание привести в состояние покоя	Контроль самочувствия занимающихся

«Проведения занятия в тренажерном зале методом круговой тренировки»

Цель: Формирование двигательной активности организма.

Задачи:

- 1) Подготовить все мышечные группы организма к дальнейшей работе;
- 2) Прививать чувства сознательного отношения к занятиям физической культуры;
- 3) Закрепление двигательных навыков.

Место проведения: тренажерный зал

Оборудование: тренажеры, имеющиеся в наличии, скакалки, обручи, блины весом 5 кг, 2,5 кг

Содержание занятия

Частные задачи	Предметное содержание	Методические приемы
Образовательная Осмысленное и ответственное отношение к учебной деятельности Оздоровительная Развитие двигательных качеств Подготовить организм к предстоящей работе Воспитательная Воспитание морально-волевых качеств	Подготовительная часть: построение, приветствие, сообщение задач, бег, ОРУ возле шведской стенки. Перейти в тренажерный зал	По залу, темп средний
Оздоровительная Развитие двигательных качеств Развитие мышц нижних конечностей, их укрепление	Основная часть: выполнение упражнений на тренажерах по 2 человека. 1. Тренажер – беговая дорожка. Ходьба,	Упражнение выполняются самостоятельно Следить за частотой шага, усердная работа

<p>Образовательная Совершенствование навыков занятия на тренажерах Оздоровительная Развитие мышц брюшного пресса Развитие мышц верхней поверхности бедра Развитие быстроты, скорости Развитие координации Развитие мышц задней поверхности бедра Развитие мышц всего организма</p>	<p>переходящая в медленный бег. 2. Тренажер – поднятие туловища из положения лежа на тренажере (пресс). 3. Тренажер – развитие верхней поверхности бедра. 4. Тренажер – «Лыжи» Ускоренная ходьба. 5. «Скакалка», прыжки через скакалку на двух ногах. 6. «Многофункциональный тренажер», упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра 7. Тренажер - Штанга (упражнение для задней поверхности бедра) 8. Тренажер-велотренажер</p>	<p>ног Руки за головой, ноги закреплены, следить за правильным выполнением Полное сгибание, разгибание нижних конечностей Следить за дыханием, правильная работа рук и ног Следить за правильным выполнением упражнения Усердная работа рук Следить за натянутостью ленты Полное сгибание, разгибание нижних конечностей Следить за дыханием, работой ног</p>
<p>Образовательная Развитие внимательности Оздоровительная Снизить эмоциональный уровень</p>	<p>Заключительная часть: подвести итоги занятия, сообщение домашнего задания, упражнения для координации</p>	<p>Узнать о самочувствии после нагрузки, что получается, а что нет</p>

«Совершенствование функциональных качеств и эстетики тела»

Цель: Изменение формулы тела, через силовой тренинг в тренажерном зале.

Задача:

1. Укрепление и корректировка основных групп мышц: рук, плеч, груди, спины, живота, ног, ягодиц. Ответственное отношение к своему здоровью, здорового мотивированного образа жизни.

Оборудование: тренажеры: многофункциональный, беговая магнитная дорожка, велотренажер, скамья для пресса и гантелей. тренажер «Весла», тренажер «Лыжи», скамья под штангу с дополнительным устройством, гантели, утяжелители: пояс, манжеты для ног и рук, мяч гимнастический (фитбол), скакалка, обручи.

Содержание занятия

Основные части занятия	Содержание и описание заданий	Методические рекомендации	Количество повторений
Разминка	Включает подготовительные упражнения на все группы мышц, связки, суставы, сердечно-сосудистую и	Разогреть организм к предстоящей нагрузке. Растяжка – это основная физическая необходимость для любого возраста и	7-10 мин. 10-12 раз 10-12 упр.

	дыхательные системы.	любой степени подготовленности.	
Основная часть	Занятия в тренажерном зале – это силовой тренинг, который предназначен для выполнения разных упражнений, позволяющих увеличить мышечную массу различных групп, развивает силу, ловкость, координацию.	Сплит- это раздельный метод занятий (тренировки). Все группы мышц разбивают на несколько частей, каждая из которых тренируется на отдельном занятии.	3-5 подходов

Название и функция тренажера	Рекомендации	Количество
1. <i>Беговая магнитная дорожка</i> Позволяет тренировать сердечно-сосудистую, дыхательную и кровеносную системы	Начинайте тренировку, ходьба с небольшой скоростью, и постепенно ее увеличивая. Максимальный пульс: 220 минус Ваш возраст в годах.	3-5 мин. 140-160 уд/мин
2. <i>Велотренажер</i> Тренировки на велотренажере улучшают работу сердечно-сосудистой системы, укрепляют мышцы, повышают выносливость организма. Нагружаются различные группы мышц: четырехглавые, икроножные, бедер и живота, подколенные сухожилия	Начинайте тренировку, вращая педали с небольшой скоростью, и постепенно ее увеличивая. Максимальный пульс: 220 минус Ваш возраст в годах.	1-2 мин. 3-5 подходов
3. <i>Многофункциональный тренажер</i> а) баттерфляй (сведение и разведение рук) б) трицепсы – стоя в) сгибание и разгибание ног	Мышцы груди, спины, бицепсы, трицепсы и разгибатели ног.	3-5 мин. 10-15 раз
4. <i>Скамья под штангу с дополнительным устройством</i> а) сгибание рук на пюпитре б) пуловер в) разгибание и сгибание ног лежа	–	3-5 мин. 10-15 раз
5. <i>Скамья для пресса</i> а) сгибание с поворотом туловища б) отведение ног в сторону поднимание ног	Косые мышцы живота, нижнюю часть пресса, внешнюю поверхность бедра, нижнюю часть пресса.	10-15 раз 3-5 подходов
6. <i>Скамья для гантелей</i> а) жим гантелей лежа с наклоном б) жим гантелей вверх	Верхние грудные мышцы, передний пучок дельтовидных мышц,	10-15 раз 3-5 подходов

в) сгибание рук с гантелью сидя	бицепсы, трицепсы	
7. Упражнения на полу	Подъем таза из положения лежа на спине. Большая ягодичная мышца, бицепсы бедра	10-15 раз 3-5 подходов
8. Подъем гантелей в стороны	Плечевая мышца, дельтовидная мышца	10-15 раз 3-5 подходов
9. Развороты туловища с грифом	Большая грудная мышца, дельтовидная	10-15 раз 3-5 подходов
10. Скакалка-выручалка По своей эффективности не уступает кардиотренажерам (степперу, беговой дорожке, велотренажеру)	220 уд/мин минус возраст. Прыжки должны быть низкие, удерживая локти ближе к телу.	1-5 мин. 220 уд/мин минус возраст
Утяжелители: пояс, манжеты для ног (голену), манжеты для рук (запястья)	Утяжелители предназначены для развития выносливости, прокачки мышц.	–
Релаксация (восстановление)	Комплекс упражнений на расслабление и восстановление мышц.	5-7 мин

Гимнастика Стрельниковой

Дыхательную практику создала оперная певица А.С. Стрельникова в 40-е годы XX века. Изначально метод применяли для восстановления голоса у певцов. Но практика показала, что регулярные упражнения успешно лечат органы дыхания.

Суть метода. Короткий шумный, резкий вдох во время упражнений. Эффект достигается за счёт сочетания резких вдохов и физических нагрузок. В крови резко увеличивается концентрация углекислого газа, что приводит к снятию спазмов дыхательных органов и нормализации артериального давления.

Результат: полное оздоровление органов дыхания или существенное смягчение симптомов заболеваний.

Основные принципы и польза дыхательных упражнений

Эффективность системы дыхания зависит от ее правильного выполнения с соблюдением следующих рекомендаций. Упражнения нужно выполнять каждый день утром и вечером по часу. В среднем курс лечения включает 15 процедур. Правильными являются упражнения, при которых вдох воздуха происходит очень шумно и с напряжением диафрагм, выдох – свободно. Подразумевается сочетание вдохов и выдохов со специальными упражнениями. Это сочетание задействует в работе руки и ноги, голову, шею, поясничный отдел, живот, бедра, плечи и позвоночник, позволяет укреплять мышцы и тонус тела. Вдохи осуществляются комплексно, до 32 раз за промежуток. Между комплексами делаются короткие паузы для отдыха, 3-5 секунд. Оптимальный вариант – 96 вдохов, по 4 за серию с короткими промежутками. Такие серии вдохов называются «стрельниковской сотней». Освоить их можно только после длительных тренировок. Одна процедура включает в себя не менее 10 упражнений. Польза дыхательной гимнастики: укрепление защитной системы организма; повышение тонуса и энергичности; улучшение функций внутренних органов; стабилизация дыхания и работы дыхательных органов; уничтожение воспалительных инфекций; улучшение общего самочувствия. Показания к проведению Упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой рекомендованы при следующих заболеваниях и состояниях: болезни органов дыхательной системы – бронхит, пневмония, астма; кожные болезни; патологии мужской и женской половой сферы; воспалительные процессы в организме; проблемы, связанные с голосом.

Дыхательную гимнастику успешно можно сочетать с другими физическими упражнениями – бегом, фитнесом, плаванием, ездой на велосипеде. Также дыхательными упражнениями полезно заниматься не только во время лечения, но и для профилактики. Ежевечерние подходы по 30 раз повысят энергетический тонус, поднимут настроение, расслабят и снимут усталость и напряжение, накопленные за день. При этом нужно думать только о вдохах, их же тренировать и считать.

Противопоказания и потенциальный вред

Существуют категории людей, которым данная методика противопоказана. Это люди, страдающие близорукостью и глаукомой, повышенным артериальным или глазным давлением, почечной недостаточностью, инсультом. Осторожно нужно выполнять упражнения людям с сердечными заболеваниями (они не относятся к прямым противопоказаниям, просто требуют взвешенного подхода). Кроме этого, к противопоказаниям гимнастики Стрельниковой относится совмещение с другими дыхательными методиками – йогой, оксисайз или цигун.

Упражнения по Стрельниковой базовый комплекс гимнастики состоит из 13 упражнений (дополнительно автор методики советует повторять «Насос», чтобы получилось 14 упражнений), которые очень просты в выполнении.

«Ладошки». Данное упражнение является разминочным. Выполняется по следующему алгоритму: стоя, нужно согнуть руки в локтях и развернуть ладони от

себя. На вдохе ладони нужно крепко сжимать, во время выдоха расслаблять. Работать нужно только пальцами.

«Погончики». Нужно встать ровно, выпрямить руки параллельно телу. Затем согнуть руки в локтях так, чтобы кулаки были прижаты к животу. Руки и плечи напрячь, на вдохе руки резко пустить вниз, разжать кулаки, пальцы растопырить. На выдохе руки нужно вернуть к животу.

«Насос». Чтобы выполнить данное упражнение, нужно встать ровно, руки выпрямить параллельно туловищу. Затем опустив голову и округлив спину, медленно склониться к полу под углом не более 90 градусов. В конечной точке наклона нужно сделать быстрый вдох воздуха и вернуться в исходное положение, до конца не выпрямляясь.

«Кошка». Чтобы выполнить упражнение «Кошка», необходимо встать ровно, выпрямить спину, расставить ноги, не доходя до ширины плеч, руки прижать к бокам и согнуть в локтях. Кисти рук при этом нужно опустить и держать на уровне груди. Вдохнув, слегка присесть, развернуться вбок и как бы хватать воздух руками. Выдохнуть по возвращении на исходное положение. Нужно чередовать повороты вправо и влево.

«Ушки». Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя. При вдохе необходимо наклонить голову вправо или влево, как бы дотягиваясь ухом плеча. Выдыхать нужно, возвращаясь к начальной позиции. Задействовать нужно только шею.

«Обними плечи». Во время выполнения этого упражнения нужно встать прямо, выпрямить спину, руки согнуть в локтях и поднять их выше груди, как будто вы сидите за партой. Во время вдоха нужно правой рукой обхватить левое плечо, а левой рукой – правое плечо. Сделать это нужно так, чтобы локти сошлись в одной точке. Это упражнение не нужно сразу выполнять людям с сердечными заболеваниями. Приступать к нему можно после освоения других техник.

«Большой маятник». Это упражнение представляет собой чередование упражнений «Насос» и «Обними плечи». На одном выдохе нужно обнять себя за плечи, на другом – наклониться вперед. Выполнять «Большой маятник» можно как стоя, так и сидя.

«Повороты головы». Упражнение выполняется стоя, спина при этом ровная и неподвижная. При энергичном вдохе нужно поворачивать голову вправо и влево, между поворотами выдыхая. «Маятник головой» Это упражнение выполняется точно так же, как и «Ушки», только в этом случае голову нужно наклонять вперед и назад.

«Перекаты» с правой ногой вперед. Нужно встать ровно, правую ногу немного выставить вперед. На вдохе весь вес нужно нагрузить на правую ногу, которая должна при этом присесть. «Перекаты» с левой ногой вперед. Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, с переменной ноги.

«Передний шаг». Это упражнение напоминает шаг на месте. При вдохе одна нога, согнутая в колене, поднимается к животу, а другая приседает. На следующем вдохе ноги меняются.

«Задний шаг». Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, ноги при этом прижимаются к ягодицам.

Заключение: правильное дыхание может излечить даже самые тяжелые заболевания. Но дыхательная гимнастика Стрельниковой не должна становиться единственным методом терапии. Не забывайте, что такие упражнения являются вспомогательной оздоровительной техникой, выполнение которой следует оговорить с лечащим врачом.

Партерная гимнастика

Упражнения на полу доступны для любого возраста. Комплекс выполняется в положении сидя, лежа или на боку, в результате чего любые нагрузки на суставы становятся минимальными. Реабилитационные упражнения в партере подбираются индивидуально, поскольку некоторым людям нужна более сильная нагрузка, а другие предпочитают спокойные движения. В ходе тренировки прорабатываются все группы мышц.

В результате партерных занятий восстанавливается эластичность связок, подвижность суставов. Гимнастика всегда выполняется в медленном ритме с правильным дыханием, чтобы в правильном ритме происходило кровообращение опорно-двигательной системы.

Польза партерной гимнастики

Тренировки на полу необходимы тем людям, кто хочет восстановить или сохранить здоровье суставов. В ходе занятий происходит укрепление связок и мышц, активно вентилируются легкие, улучшается кровообращение. Все тело становится легким и грациозным, так как избавляются от напряжения мышцы, восстанавливаются межпозвоночные диски. Детей и взрослых, которые постоянно посещают занятия по суставной гимнастике, можно сразу отличить по ровной осанке, царственной походке.

Эффективность партерной гимнастики достигается с помощью специальных тренажеров, которые отлично развивают мышцы брюшного пресса, заставляя работать в нормальном режиме все внутренние органы. Тренировки на полу способствуют лучшему функционированию почек и желудочно-кишечного тракта. Партерные тренировки стимулируют работу сосудов и сердца, восстанавливают дыхание, помогают развивать координационные способности.

Программа по партерной гимнастике

Упражнений на полу очень много, а некоторые из них знакомы с уроков физкультуры, например, «мостик», «березка», «велосипед». Занятия партерной гимнастикой проводятся на ковриках или матах под ритмичную музыку в быстром или среднем темпе. Чтобы упражнения оказали на организм человека необходимое воздействие, тренер должен добиваться четкого их выполнения: правильного дыхания, хорошего напряжения мышц, полной амплитуды движений. Небрежное выполнение гимнастики не поможет решить основные оздоровительные задачи, что негативно скажется на качестве тренировки в целом.

Динамические упражнения

Прежде чем приступить к основной части гимнастических упражнений, необходимо сделать разминку. Для этого подходит марш бытовым шагом на месте, по кругу, по квадрату, на внешней и внутренней стороне стопы и с добавлением поворотов головы. Далее можно приступить к динамическим упражнениям. Партерная акробатика позволит проработать разные группы мышц.

Примерные упражнения:

Лягте на спину. Поднимайте на выдохе прямые ноги на 90 градусов 20 раз, не касаясь пола.

Сядьте на пол. Руками упритесь сзади. На выдохе начинайте выполнять 20 махов ногами вертикальными ножницами и 20 махов – горизонтальными.

Лягте на спину. Согните руки за головой. Поднимая голову и плечи, потянитесь к левому колену правым локтем 20 раз. После сделайте то же самое в другую сторону.

Упражнения на растяжку

Комплекс упражнений, который направлен на развитие гибкости, поможет обрести красивую осанку, снимет скованность и напряженность в тазобедренных суставах и спине, вытянет подколенные сухожилия, паховую область, заднюю поверхность бедра. Растяжка в партере повысит активность кровообращения в нижних конечностях, улучшит функции мочеполовой системы:

Коробочка (укрепление мышц ног, развитие гибкости положения). Лягте на живот. Стопы соедините, колени разведите в стороны, руками упирайтесь в пол. Головой назад потянитесь к носкам, зафиксируйтесь, затем вернитесь в исходное положение. Сделайте 20 раз.

Мостик (развитие координации, силы рук, гибкости). Лягте на спину, поставьте стопы на ширине своих плеч. Руки согните в локтях и поставьте на пол ладонями вниз. Поднимайте корпус, одновременно выпрямляя ноги и руки. Зафиксируйте положение, стараясь в это время смотреть на ладони. Сделайте 10 подъемов.

Складочка (развитие гибкости тазобедренного сустава и позвоночника). Сядьте на пол, согните колени и прижмите их к животу. Руками возьмитесь за щиколотки, носом прикоснитесь к коленям. Скользя по полу ступнями, выпрямляйте ноги, грудью медленно к ним наклоняясь. Зафиксируйтесь в самой нижней точке. Сделайте 20 раз.

Медитация

После физических нагрузок нужно восстановление сил. С этой задачей эффективно справляются дыхательная гимнастика и медитация. Расслабляющая фаза выполняется под спокойную музыку. Существует множество различных медитативных практик. Одно из самых популярных: «Приветствие Солнцу». Медитация поможет решить душевные проблемы, окажет положительное влияние на физическое тело, восстановит баланс духа и разума. Состоит из 12 асан: поза молитвы (выдох), поднятые вверх руки (вдох), наклон головы к ногам вперед стоя (выдох), поза Всадника (вдох), планка (задержка дыхания), поза Посоха или горизонтальный упор (выдох), поза Собаки мордой вверх (вдох), поза Собаки мордой вниз (выдох), поза Всадника (вдох), наклон вперед (выдох), поза стоя с вытянутыми руками вверх (вдох), молитвенная поза (выдох).

Адаптивная гимнастика для начинающих

Партерные занятия подбираются индивидуально по результатам диагностики. Для начинающих и пожилых людей при заболеваниях костно-мышечной системы используется специальный корсет для костного каркаса. Комплекс упражнений партерной гимнастики включает в себя дыхательную практику, проработку мышц зоны живота из положения лежа, и упражнения на растяжку в умеренном режиме. Постоянно практикуя адаптивные движения, можно одержать верх в борьбе с болезнью, избежать хирургического вмешательства и полностью восстановить области воспалительного процесса.