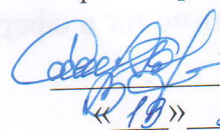


УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ РМЭ «КЦСОН
в Горномарийском районе»


Р.В. Смирнова
«10» января 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для граждан 55-90 лет
«Лыжня для старшего поколения»

Демографическая ситуация в мире складывается таким образом, что пожилые люди составляют большую социально-демографическую группу. Старшее поколение испытывает сегодня трудности не только экономического, но и социально-психологического характера. Определение своего места в связи с изменением социального статуса, адаптация к новой роли в обществе, ухудшение здоровья, одиночество и дефицит общения — эти и другие факторы вызывают необходимость моральной и психологической поддержки пожилых людей.

Умеренная ходьба на лыжах рекомендуется людям, которым за 60. Ведь в этом возрасте важно заниматься спортом, который укрепляет сердечно-сосудистую систему, разрабатывает опорно-двигательный аппарат. Летом это может быть скандинавская ходьба, а зимой — лыжи. Во время занятий, в которых используются палки, минимально нагружаются позвоночник и суставы. Но при этом работают практически все мышцы. Скользящие движения на лыжах полезны для людей преклонного возраста, таким образом, укрепляется костно-суставной аппарат и сохраняется подвижность всей опорно-двигательной системы. Кроме того, они значительно снижают риск травм. Лишние килограммы мешают в любом возрасте, избавиться от них поможет лыжная прогулка. Во время тренировки сжигается жир, укрепляются мышцы, тело становится подтянутым. А свежий морозный воздух способствует закалке организма. При катании на лыжах, усиленно выделяется пот, что способствует выведению из организма скопившихся шлаков, токсических веществ.

Таким образом, занятия организованные социальным работником для получателей социальных услуг ведут к оздоровлению организма по всем параметрам, эффективно помогают снять стресс, у пожилых появляется новый круг общения, способствующий укреплению физической формы.

Цель и задачи программы.

Цель: Повышение качества организации досуга людей пожилого возраста, вовлечение их в сферу спортивной, творческой и социальной активности.

Задачи:

- Организация работы в доступной для этой категории форме.
- Приобщение к здоровому образу жизни без лекарств с использованием физических упражнений.
- Увеличение возможностей для общения пожилых людей.

Целевая группа: Граждане пожилого возраста и инвалиды, сохранившие способность самообслуживания.

Направления работы клуба:

- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика заболеваний у пожилых граждан и инвалидов средствами физической культуры и спорта;
- формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у пожилых граждан и инвалидов
- организация встреч с медицинскими работниками.

Рабочее время программы 36 часов 2 раза в неделю по 2 часа с ноября по март.

Календарно-тематическое планирование работы клуба

№ п\п	Название темы	Дата проведения, количество часов	Результат
1.	Вводное занятие	2 часа	Подбор лыж, закрепление шефства
2.	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, переломах.	2 часа	Ознакомление с методами техники безопасности
3.	Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника. Лыжные мази и их назначение, смазка лыж.	2 часа	Подбор инвентаря
4.	Прогулка в лес	2 часа	Общение, подладка лыж и инвентаря
5.	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2 часа	Укрепление организма. Введение в технику лыжной ходьбы
6.	Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»	2 часа	Укрепление организма. Введение в технику лыжной ходьбы
7.	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	2 часа	Укрепление организма. Введение в технику лыжной ходьбы
8.	Прогулка к реке	2 часа	Общение, приобщение к красоте края
9.	Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга	2 часа	Укрепление организма. Введение в технику лыжной ходьбы
10.	Нанесение мазей держания.	2 часа	Укрепление

	Преодоление спусков, поворотов + свободное катание		организма. Введение в технику лыжной ходьбы
11.	Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)	2 часа	Укрепление организма. Введение в технику лыжной ходьбы
12.	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	2 часа	Укрепление организма. Введение в технику лыжной ходьбы
13.	Поход по полю с наблюдением следов животных	2 часа	Общение, развлечение, беседы
14.	Чествование зимних именинников	2 часа	Развлекательная программа с приглашением друзей.
15.	Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника. Лыжные мази и их назначение, смазка лыж.	2 часа	Подбор инвентаря и смазки по сезону
16.	Организация встречи с медицинскими работниками.	2 часа	Беседы о здоровье
17.	Спортивный праздник «Третьему возрасту – активное долголетие»	2 часа	Подведение итогов работы сезона
18.	Прогулка в лес «Пробуждение природы»	2 часа	Общение, развлечение, беседы

Руководитель клуба

Ю.И.

К.Г. Сергеева