



Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

454091, г. Челябинск, ул.Орджоникидзе, д. 1. Тел./факс (351) 218-09-10, 217-00-98 E-mail: uralgufk@mail.ru
ОКПО 02926701, ОГРН 1027402926484, ИНН/ КПП 7451002420/745101001

**Межотраслевой региональный центр повышения квалификации и
профессиональной переподготовки кадров ФГБОУ ВО «УралГУФК»**

АННОТАЦИЯ

**дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Организация физкультурно-оздоровительной работы с лицами старших
возрастных групп»**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Организация физкультурно-оздоровительной работы с лицами старших возрастных групп» (далее – ДПП ПК) разработана с учетом требований профессионального стандарта «Инструктор-методист», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 08.09.2014 г. №630н (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2014 N 34135).

ДПП ПК ориентирована на развитие обобщенной трудовой функции «Организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки» (код А/01.4 «Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам», А/02.4 «Проведение спортивно-оздоровительной работы», А/04.4 «Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп»).

| | |
|---|---|
| Цель и задачи программы | Цель ДПП ПК совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области организации физкультурно-оздоровительной работы с лицами старших возрастных групп. Слушатель ДПП ПК должен овладеть способами решения следующих задач: – организационное обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности; – проведение физкультурных занятий с лицами старших возрастных групп. |
| Трудоемкость программы (в т.ч. аудиторных часов) | 108 часов |
| Форма обучения | Очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения |
| Категория слушателей | Специалисты физической культуры и спорта (тренеры, тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту, инструкторы по физической культуре, инструкторы-методисты). |
| Требования к уровню подготовки поступающего на обучение | К освоению ДПП ПК допускаются лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта; допускается высшее или среднее профессиональное образование и подготовка по программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца. |
| Содержание программы | 1. Возрастные особенности лиц старших возрастных групп. 1.1. Возрастные особенности лиц старших возрастных групп. |

| | |
|--|---|
| | <p>Периодизация периода старения. Методы исследования.</p> <p>1.2. Темпы старения и биологический возраст.</p> <p>1.3 Старение основных функциональных систем организма.</p> <p>1.4. Феномен долгожительства человека, гипотезы старения. Продолжительность жизни человека.</p> <p>2. Физическое воспитание лиц пожилого и старшего возраста.</p> <p>2.1. Роль факторов физической культуры в формировании здорового образа жизни, противодействии инволюционным процессам и сохранении физически активного долголетия старших возрастных контингентов.</p> <p>2.2. Направленность и содержание физкультурно-оздоровительной работы с лицами пожилого и старшего возраста в официально организованной практике и самодеятельном физкультурном движении.</p> <p>2.3 Организационно-методические основы физического воспитания лиц пожилого и старшего возраста.</p> <p>2.4. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и программы в практике работы с лицами пожилого и старшего возраста.</p> <p>2.5. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий с лицами старших возрастных групп.</p> <p>2.6. Скандинавская ходьба как эффективное средство организации досуга и оздоровления населения.</p> |
| <p>Планируемые результаты обучения</p> | <p>ДПП ПК направлена на совершенствование следующих профессиональных компетенций:</p> <p>ПК – 1 способность планировать, организовывать и проводить занятий по физическому воспитанию, тренировочные занятия по утвержденным программам;</p> <p>ПК – 2 способность проводить спортивно-оздоровительную работу;</p> <p>ПК – 3 способность консультировать по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп.</p> <p>В результате освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации слушатель должен:</p> <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – возрастные особенности лиц старших возрастных групп; – основы теории и практики физического воспитания; – методики физического воспитания с лицами старших возрастных групп. – методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий с лицами старших возрастных групп. – основы организации здорового образа жизни; – основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами старших возрастных групп; – методы сбора и первичной обработки информации; – методы консультирования. <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы; – пользоваться спортивным инвентарем; – проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике |

| | |
|--|--|
| | <p>выполнения упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> – контролировать двигательную активность, физическое состояние занимающихся. – разрабатывать программу спортивно-оздоровительного мероприятия. – изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения; – разъяснять в доступной форме правила выполнения физических упражнений. <p><i>иметь практический опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планирования, организации и проведения занятий с лицами старших возрастных групп; – изучения и обобщения передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения. |
| Итоговая аттестация | Зачет в форме тестирования |
| Вид документа, выдаваемого после завершения обучения | Удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «УралГУФК» образца |