

Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Уральский государственный университет физической культуры»

Межотраслевой региональный центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров

**У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н**  
**дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**  
**«Организация физкультурно-оздоровительной работы с лицами старших возрастных групп»**

| № п/п    | Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем  | Трудоемкость всего в часах | Трудоемкость по видам работ в часах: |           |                      |                        | Форма контроля              |
|----------|--|----------------------------|--------------------------------------|-----------|----------------------|------------------------|-----------------------------|
|          |  |                            | аудиторные занятия:                  |           |                      | самостоятельная работа |                             |
|          |  |                            | всего                                | лекции    | практические занятия |                        |                             |
| <b>1</b> | <b>Возрастные особенности лиц старших возрастных групп</b>   | <b>30</b>                  | <b>6</b>                             | <b>4</b>  | <b>2</b>             | <b>24</b>              | <b>Текущий контроль</b>     |
| 1.1      | Введение в курс. Возрастные особенности лиц старших возрастных групп. Периодизация периода старения. Методы исследования.  | 8                          | 2                                    | 1         | 1                    | 6                      |                             |
| 1.2      | Темпы старения и биологический возраст.  | 6                          | 1                                    | 1         | -                    | 5                      |                             |
| 1.3      | Старение основных функциональных систем организма.   | 8                          | 1                                    | 1         | -                    | 7                      |                             |
| 1.4      | Феномен долгожительства человека, гипотезы старения. Продолжительность жизни человека.   | 8                          | 2                                    | 1         | 1                    | 6                      |                             |
| <b>2</b> | <b>Физическое воспитание лиц пожилого и старшего возраста</b>  | <b>76</b>                  | <b>30</b>                            | <b>10</b> | <b>20</b>            | <b>46</b>              |                             |
| 2.1      | Роль факторов физической культуры в формировании здорового образа жизни, противодействии инволюционным процессам и сохранении физически активного долголетия старших возрастных контингентов | 8                          | 2                                    | 1         | 1                    | 6                      |                             |
| 2.2      | Направленность и содержание физкультурно-оздоровительной работы с лицами пожилого и старшего возраста в официально организованной практике и самостоятельном физкультурном движении          | 8                          | 2                                    | 1         | 1                    | 6                      |                             |
| 2.3      | Организационно-методические основы физического воспитания лиц пожилого и старшего возраста   | 12                         | 4                                    | 2         | 2                    | 8                      |                             |
| 2.4      | Современные физкультурно-оздоровительные технологии и программы в практике работы с лицами пожилого и старшего возраста  | 12                         | 4                                    | 2         | 2                    | 8                      |                             |
| 2.5      | Содержание физкультурно - оздоровительных занятий с лицами старших возрастных групп  | 20                         | 10                                   | 2         | 8                    | 10                     |                             |
| 2.6      | Скандинавская ходьба как эффективное средство организации досуга и оздоровления населения  | 16                         | 8                                    | 2         | 6                    | 8                      |                             |
|          | <b>Итоговая аттестация</b>   | <b>2</b>                   | <b>2</b>                             | <b>-</b>  | <b>-</b>             | <b>-</b>               | <b>Зачет (Тестирование)</b> |
|          | <b>ИТОГО</b>   | <b>108</b>                 | <b>38</b>                            | <b>14</b> | <b>22</b>            | <b>70</b>              |                             |