Учебная программа: Курс повышения квалификации «Физическая культура по работе с пенсионерами».

«Утверждаю»

Директор Общества с ограниченной ответственностью «Институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки»

_____ Д.Н.Сергоманов

Учебная программа курса

О программе:

Физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека, особенно в пожилом возрасте помогает поддерживать хорошее состояние здоровья и рационально использовать имеющиеся резервы организма. Многие исследователи занимаются изучением процессов старения, ищут пути для продления жизни человека. Все они, независимо от различия взглядов на эту проблему, безусловно сходятся на одном: наряду с правильным образом жизни, который является залогом долгого здоровья и трудоспособности, огромное значение имеет физическая культура.

В этом отношении лиц пожилого возраста условно можно разделить на три группы.

К первой группе можно отнести тех, кто в молодости активно занимался физической культурой и спортом и сейчас, несмотря на возраст, продолжает увлекаться любимым видом спорта. В отдельных случаях таким пожилым спортсменам можно даже разрешать участвовать в соревнованиях, но только в своей возрастной группе и по особо разработанным правилам, учитывающим их возраст.

Ко второй группе - относятся практически здоровые пожилые люди, не увлекавшиеся физической культурой, по крайней мере в последние годы. Они нуждаются в квалифицированном совете и помощи, без чего их самостоятельные занятия могут принести больше вреда, чем пользы.

Третью группу - составляют лица, страдающие наиболее часто встречающимися в пожилом возрасте заболеваниями: ишемической и гипертонической болезнью, хроническим бронхитом, артритами и др. Представители этой группы нуждаются в строго дозированных занятиях физической культурой под постоянным наблюдением врачей или в группах лечебной физкультуры при лечебно-профилактических учреждениях.

Категории обучающихся:

Учитель физкультурыТренер АФКМетодистПреподаватель

Оценка качества:

Промежуточная и итоговая аттестации в форме тестов.

Форма обучения:

Заочная. В процессе обучения применяются исключительно дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Итоговая аттестация:

Итоговая аттестация включает теоретическую и практическую составляющие: итоговый

экзамен по теоретической части обучения и предоставление материалов по практической части обучения. Итоговая аттестация осуществляется в дистанционном режиме.
Это означает, что слушателю будет предложен билет, на который необходимо будет ответить за определенный промежуток времени.

Выдаваемый документ:

По окончании курса учитель получает печатное удостоверение о повышении квалификации установленного образца. Удостоверение высылается Почтой России (доставка бесплатна).

Координаты оргкомитета:

Адрес сайта: www.ropkip.ru

Электронный адрес: info@ropkip.ru

Фактический адрес: 655017, Россия, Республика Хакасия, г. Абакан, ул. Пушкина, д. 165, пом., 7н

Телефон: +7 (953) 255-99-00