

Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместителя директора по УР

ЧОУ ДПО «СКИДО»

Н.А. Надеина

2022 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Организация занятий по адаптивной физической культуре для лиц пожилого
возраста»

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоёмкость, час.	Всего ауд., час	Аудиторные занятия, час			СРС, час.	Форма контроля
				Лекции	Практические, семинарские занятия	Лабораторные работы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Модуль 1. Общая характеристика адаптивной физической культура								
1.	Тема 1. Адаптивная физическая культура: общая характеристика	6	3	3			3	
2.	Тема 2. Адаптивное физическое воспитание	6	3	3			3	
3.	Тема 3. Адаптивный спорт.	6	3	3			3	
4.	Тема 4. Адаптивная двигательная рекреация	6	3	3			3	
5.	Тема 5. Креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды двигательной активности	6	3	3			3	
6.	Тема 6. Физическая реабилитация	6	3	3			3	
Модуль 2. Организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с различными социально-демографическими группами населения								
7.	Тема 7. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц зрелого возраста	6	3	3			3	
8.	Тема 8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц пожилого возраста	6	3	3			3	
Модуль 3. Организация занятий по адаптивной физической культуре при различных нарушениях функций организма								
9.	Тема 9. Организационно-методические основы реабилитации	6	3	3			3	
10.	Тема 10. Общая характеристика средств физической реабилитации	6	3	3			3	
Модуль 4. Практикум								

11.	Тема 11. Адаптивная гимнастика	8					8	
12.	Тема 12. Аутогенная гимнастика	8					8	
13.	Тема 13. Дыхательная гимнастика	8					8	
14.	Тема 14. Комплекс физических упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарат	8					8	
15.	Тема 15. Комплекс физических упражнений при заболевании органов дыхания	8					8	
16.	Тема 16. Комплекс физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения	8					8	
17.	Тема 17. Комплекс физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	8					8	
18.	Тема 18. Комплекс физических упражнений при избыточном весе	8					8	
19.	Тема 19. Комплекс физических упражнений при плоскостопии	8					8	
20.	Тема 20. Массаж	8					8	
	Итоговая аттестация:	4					4	Зачет
Итого:		144	30	30			114	