

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



«*Надеина*» 2022 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации
«Организация занятий по адаптивной физической культуре для лиц
пожилого возраста в системе долговременного ухода»**

№ 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 адаптивная физическая 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 разными 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 аппарата	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	