

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛИЦАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	3
1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста	3
1.2. Цель, задачи, направленность и роль занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста	8
1.3. Формы организации занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста	11
1.4. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой	14
1.5. Контроль нагрузок	25
1.6. Комплексный подход к выбору и использованию средств адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста	28
1.7. Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста	35
1.7.1. Общие противопоказания к занятиям физическими упражнениями	35
1.7.2. Утренняя гимнастика	36
1.7.3. Дозированная ходьба	39
1.7.4. Специальная и развивающая гимнастика	41
1.7.5. Элементы саморегуляции	57
1.7.6. Реабилитационные виды досуга людей пожилого возраста	68

1.8. Отличительные особенности методики занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста	74
--	----

II. ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА КУРСА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ГЕРОНТОЛОГИИ»

2.1. Примерное содержание курса	83
2.1.1. Количество часов	83
2.1.2. Структура одного занятия	83
2.1.3. Примерные темы и краткое содержание	84
2.1.4. Примерная тематика рефератов и контрольных работ	88
2.1.5. Примерный перечень вопросов по курсу	89
2.2. Примерное распределение часов курса по темам и видам работ	92
2.3. Примерное содержание занятий	93
2.4. Форма итогового контроля (оценка результатов обучения)	102

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	103
ПРИЛОЖЕНИЯ	109