

Аннотация программы.

Рабочая программа курса «Азбука здоровья» составлена для людей пожилого возраста, в рамках проекта «Университет третьего возраста». Содержание программы направлено на освоение техники и методики занятий финской ходьбой, а также просвещение лиц пожилого возраста.

Цель курса

1. Укрепление здоровья людей пожилого возраста
2. Повышение уровня физической активности и уровня просвещения по вопросам физической культуры и здорового образа жизни.
3. Популяризация здорового образа жизни, через занятия финской ходьбой.

Задачи:

1. Обучить людей пожилого возраста технике и методике финской ходьбы.
2. Сформировать устойчивую мотивацию к систематическим занятиям финской ходьбой как оздоровительной так и спортивной направленностью.
3. Стимулировать людей пожилого возраста к систематическим занятиям финской ходьбой и применению их в практике своей физической активности.
4. Разработать курс лекций в области физической культуры и здорового образа жизни по следующим вопросам:
 - анатомо-физиологические особенности организма человека пожилого возраста.
 - методы диагностики своего физического состояния, самоконтроля и дозировки физических нагрузок.
 - профилактика различных заболеваний
 - методы реабилитации

Форма обучения

1. Групповое и индивидуальное консультирование
2. Групповые и индивидуальные тренировки

Ожидаемые результаты

- Уверенное владение техникой финской ходьбы,