

- систематическая самостоятельная тренировка не реже 2-3 раз в неделю
- улучшение общего самочувствия и повышение уровня тренированности организма
- Освоение и применение новых знаний умений в области физической культуры и здорового образа жизни.

### Перспективное планирование по программе «Азбука здоровья».

№	Тема	Количество часов	Дата	Место проведения
1	Ознакомительная лекция и презентация техники и методики финской ходьбы. Анкетирование по выявлению наиболее актуальных тем лекций	1		
2	Практическое занятие: освоение техники скандинавской ходьбы	3		
3	Лекция: Анатомо-физиологические особенности организма человека пожилого возраста. Роль физической активности для здоровья лиц старшей возрастной группы.	1		
4	Практическое занятие: освоение техники скандинавской ходьбы	3		
5	Мастер-класс: Комплексная оценка физического состояния, двигательных возможностей людей пожилого возраста. Самоконтроль при дозированной физической нагрузке.	1		
6	Практическое занятие: совершенствование техники финской ходьбы.	3		
7	Мастер-класс: Особенности реабилитации людей пожилого возраста средствами альтернативной,	1		