

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Методика спортивно-оздоровительной работы с людьми старшего и пожилого возраста

Цель – формирование у студентов знаний и практических умений в области организации и проведения тренировочных занятий спортивно-оздоровительной направленности с людьми зрелого и пожилого возраста в физкультурно-спортивных учреждениях.

Задачи, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

- ознакомить студентов с общими закономерностями развития людей зрелого и пожилого возраста;
- изучить специфику обучения и особенности организации работы с людьми зрелого и пожилого возраста;
- научить студентов разъяснять в простой и доступной форме суть физических упражнений, правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий различной направленности с людьми зрелого и пожилого возраста;
- сформировать навыки планирования спортивно-оздоровительных занятий для людей зрелого и пожилого возраста.