План занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема**  **занятий** | **Форма проведения** |
| 1 | Тематическая беседа « Доживать или жить»  Тематическая беседа «Установки второй половины жизни» | Беседа |
| 2 | Тематическая  беседа «Потеря сил»  Тематическая беседа «Установки второй половины жизни». | Беседа,Тестирование,  Практические занятия |
| 3 | Тематическая беседа «Моральное устаревание»  Тематическая беседа «Установки второй половины жизни» | Тестирование,  Практические занятия |
| 4 | Тематическая беседа «Потеря внешней привлекательности»  Тематическая беседа «Установки второй половины жизни» | Тестирование,  Практические занятия |
| 5 | Тематическая беседа «Эйджизм и антиэйджизм» | Тестирование,  Практические занятия |
| 6 | Тематическая беседа «Психофизика» | Тестирование,  Практические занятия |
| 7 | Тематическая беседа «Понятие здорового образа жизни»  Тематическая беседа «Двигательная активность и здоровье» | Практические занятия |
| 8 | Тематическая беседа « Анатомия и физиология пищеварительной системы», «Принципы составления рациона»  Тематическая беседа «Режим питания» | Практические занятия |
| 9 | Тематическая беседа « Режим сна и отдыха» | Практические занятия |
| 10 | Практика: «Техника выполнения упражнений для стопы и голеностопного сустава, техника выполнения упражнений для коленных и тазобедренных суставов ».  « Техника выполнения упражнений для брюшного пресса» | Практические занятия |
| 11 | Практика: «Техника выполнения упражнений для поясничного отдела позвоночника, техника выполнения упражнений для мышц пояса верхних конечностей ».  Суставная гимнастика, растяжка. | Практические занятия |
| 12 | Разработка презентации | Практические занятия |