**Вопросы для самоподготовки по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии в геронтологии»**

1. Возрастная периодизация (Хрипкова А. Г., Антропо­ва М. В., Фарбер Д. А., 1990).
2. Старение и нервная система.
3. Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы в пожилом и старческом возрасте.
4. Возрастные изменения системы дыхания в пожилом и старческом возрасте.
5. Изменения в системе крови, возникающие в пожилом и старческом возрасте.
6. Старение и эндокринная система.
7. Старение и иммунная система.
8. Состояние опорно-двигательного аппарата у людей пожилого и старческого возраста.
9. Особенности психо-эмоционального состояния и умственных способностей в пожилом и старческом возрасте.
10. Основные теории старения.
11. Гигиена в пожилом и старческом возрасте
12. Методы и средства профилактики преждевременного старения и продления активной жизнедеятельности.
13. Физические упражнения, как основное средство продления активной жизнедеятельности.
14. Закаливание в пожилом и старческом возрасте.
15. Особенности организации и проведения занятий в группах здоровья для лиц пожилого и старческого возраста.
16. Социокультурные оздоровительные технологии для лиц пожилого и старческого возраста.

**Список рекомендуемой литературы**

**основная**

1. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие / М. П. Асташина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 188 c. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65008.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. — 120 c. — ISBN 978-5-7996-2157-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106411.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

**дополнительная**

1. Ярыгин, В. Н. Руководство по геронтологии и гериатрии. В 4 томах. Том 2. Введение в клиническую гериатрию / Под ред. В. Н. Ярыгина, А. С. Мелентьева - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 784 с. - ISBN 978-5-9704-1459-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970414590.html>. - Режим доступа : по подписке
2. Архангельская, Г. С. Избранные лекции по геронтологии и гериатрии : учебное пособие / Г. С. Архангельская, Р. Ф. Бакчеева, П. В. Борискин ; под редакцией Ю. С. Пименов. — Самара : РЕАВИЗ, 2013. — 412 c. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/18403.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

**учебно-методическая (разработанная НПР, реализующими ОПОП ВО)**

1. Антипов И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии в геронтологии : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / И. В. Антипов. - Ульяновск : УлГУ, 2022. - 14 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13711. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13711>