

Змістовний модуль 1.

Основи теорії та практика оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2.

Технологія формування програм оздоровчо-рекреаційної активності при захворюваннях опорнорухового апарату (2 год.)

Теоретичні питання

1. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.
2. Виправлення порушення постави.
3. Найбільш рекомендовані засоби оздоровлення опорно-рухового апарату (оздоровче плавання, лікувальна гімнастика, масаж).

Список літератури

1. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
2. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчорекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.
3. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.
4. Танасійчук Ю. М. Фізична активність як засіб профілактики захворювань опорно-рухового апарату. Професійна педагогічна позиція – ефективна умова формування мотивації культури здорового способу життя в освітньому просторі та профілактика ВІЛ/СНІДу: матеріали V Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. (Умань, 29 листоп. 2018 р.). Умань, 2018. С. 46–52.

Основні поняття

Здоров'я людини, рухова активність; оздоровчо-рекреаційна рухова активність, програми оздоровчо-рекреаційної активності, оздоровлення опорно-рухового апарату.

Завдання для самопідготовки

1. Дослідити особливості лікувальної гімнастики як основної форми лікувальної фізкультури.

Методичний практикум

1. Визначте особливості, які необхідно враховувати при використанні фізичних вправ в якості засобів корекції порушень опорно-рухового апарату.

2. Назвіть найбільш рекомендованих засобів оздоровлення опорно-рухового апарату.