

Тема 3

Класифікація програм оздоровчої рухової активності: аналіз за віковими групами та потребами

Завдання:

1. Провести аналіз сучасних програм оздоровчої рухової активності, розподіливши їх за віковими групами (діти, дорослі, люди похилого віку).
 2. Розробити схему класифікації програм для різних вікових категорій із зазначенням основних цілей, методів і форм занять.
 3. Дослідити особливості програм, спрямованих на профілактику хронічних захворювань, і підготувати огляд прикладів.
 4. Створити презентацію з рекомендаціями щодо вибору програм оздоровчої активності для різних вікових груп.
-