

Тема 4

Сучасні технології рекреаційної рухової активності: класифікація за видами фізичних занять і умовами проведення

Завдання:

1. Вивчити основні види програм рекреаційної рухової активності (фітнес, аквааеробіка, йога, піші походи, спортивно-ігрові програми) і систематизувати їх.
2. Розробити класифікацію програм за умовами проведення (відкриті простори, тренажерні зали, водні комплекси).
3. Підготувати кейс-дослідження: проаналізувати одну з популярних програм рекреаційної активності (наприклад, скандинавська ходьба) та її вплив на здоров'я.
4. Написати есе на тему: «Інноваційні підходи до організації рекреаційних програм у міському середовищі».