

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«НОВОРОССИЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОННОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»
(ГБПОУ КК НКРП)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ


на тему: Лечебная физическая культура для профилактики заболеваний
позвоночника

по учебной дисциплине «Физическая культура»

СОГЛАСОВАНО

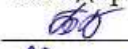
На заседании Совета по методическим
вопросам от 23 12 2019 г.
протокол № 4

Председатель Совета по методическим
вопросам

 Е.В. Заслонова

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 Т.В. Трусова
23 12 2019 г.

Одобрено на заседании УМО
Физического воспитания и БЖД

от 22 12 2019 г.

протокол № 4

Председатель УМО  И.В. Найденова

Организация – разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Новороссийский колледж радиоэлектронного приборостроения» (ГБПОУ КК НКРП)

Разработчик:

Преподаватель ГБПОУ КК НКРП



В.А. Кобелев

Рецензенты:

Найденова И.В.



Руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории ГБПОУ КК НКРП

Ворожцова М.В.



Преподаватель физической культуры ГАПОУ КК «НКСЭ»

Рецензия

на учебно-методическое пособие по учебной дисциплине «Лечебная физическая культура для профилактики заболеваний позвоночника», разработанное Кобелевым Валентином Алексеевичем, преподавателем физкультуры ГБПОУ КК НКРП (количество страниц – 20)

Учебно-методическое пособие имеет следующее содержание:

- введение;
- лечебная физическая культура;
- профилактика - заболеваний позвоночника;
- упражнения для профилактики заболеваний позвоночника;
- заключение;
- список использованной литературы;

В рецензируемом пособии собраны материалы, которые позволяют внимательнее отнестись к проблемам заболевания позвоночника, которыми страдают многие студенты.

Актуальность темы обусловлена тем, что заболевание позвоночника является одним из главных заболеваний человека, который ведет малоподвижный образ жизни, основное время проводя за компьютером и гаджетами. Автор обращает внимание на то, что жизнеспособность человека в огромной степени зависит от состояния позвоночника, ведь именно позвоночник определяет силу и выносливость человека, здоровье внутренних органов и всего организма в целом.

Достаточно подробно автором представлены упражнения для профилактики заболеваний позвоночника, которые студенты могут выполнять дома самостоятельно, давая понять, что это важная составляющая процесса укрепления позвоночника.

Представленное пособие актуально, интересно по содержанию и может быть рекомендовано в образовательном учреждении для 1-5 курсов.

Рецензент:



Ворожцова М.В.

преподаватель физической культуры ГАПОУ КК НКСМ

Квалификация по диплому: учитель физической культуры