**Вопросы для самоподготовки (конспектирования) по дисциплине «Оздоровительные технологии и мониторинг физического состояния»**

1. Физические упражнения, как основное средство продления активной жизнедеятельности.
2. Организация и проведение занятий в группах здоровья.
3. Кинезотерапия – сущность метода.
4. Механотерапия.
5. Скандинавская ходьба как оздоровительная технология.
6. Водные процедуры и закаливание.
7. Оценка степени полового созревания при соматоскопии.
8. Антропометрические индексы.
9. Понятия «Сила», «Силовые способности».
10. Виды силы.
11. Методы оценки силовых способностей.
12. Методы оценки скоростно-силовых способностей.
13. Оценка силовой выносливости.
14. Методики развития силовых качеств.
15. Понятия «Быстрота», «Скоростные способности».
16. Методы оценки быстроты.
17. Методики развития быстроты.
18. Координация движений.
19. Понятие «Ловкость».
20. Методы оценки ловкости.
21. Понятие «Гибкость».
22. Методы оценки гибкости.
23. Понятие «Выносливость», её виды.
24. Методики оценки выносливости.
25. Понятие «Работоспособность».
26. Общая и специальная работоспособность.

**Список рекомендуемой литературы**

**основная**

1. 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
2. Валкина, Н. В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом : методическое пособие / Н. В. Валкина, Н. С. Григорьева, С. Н. Башкайкина. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. — 59 c. — ISBN 978-5-86045-452-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Шумилов, О. Г. Содержание и методики оценки физического развития : методические рекомендации для студентов лечебного, педиатрического и медико-профилактического факультетов медицинской академии / О. Г. Шумилов, Т. М. Казачек. — Кемерово : Кемеровская государственная медицинская академия, 2008. — 24 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/6224.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

**дополнительная**

1. Граевская Н.Д., Спортивная медицина : учебное пособие. / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова - М. : Спорт, 2018. - 712 с. - ISBN 978-5-906839-52-7 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839527.html> . - Режим доступа : по подписке
2. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 209 c. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62968.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Ланда Б.Х., Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Ланда Б.Х. - М. : Спорт, 2017. - 128 с. - ISBN 978-5-906839-87-9 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839879.html> . - Режим доступа : по подписке
4. Лысова, И. А. Оценка общей физической подготовленности студентов : монография / И. А. Лысова, А. В. Блинова, Ю. В. Нечушкин. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2012. — 201 c. — ISBN 978-5-98079-813-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/14525.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Тесты физической подготовленности (Методология и практика) : методические указания для проведения учебных занятий и самостоятельной тренировки студентов / составители Ф. Л. Доленко, С. А. Овчинников. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2011. — 19 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/16068.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Фудин Н.А., Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте / В.А. Орлов, А.А. Хадарцев, Н.А. Фудин; Под ред. академика РАН А.И. Григорьева - М. : Спорт, 2018. - 320 с. - ISBN 978-5-9500178-7-2 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017872.html> . - Режим доступа : по подписке

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

1. **Антипов**, И. В. Мониторинг физического развития и физической подготовленности : методические указания для самостоятельной работы студентов направления подготовки 49.04.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / И. В. **Антипов**; УлГУ, Фак. физической культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 327 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/6786>