**Вопросы для самоподготовки по дисциплине**

**«ФОТвАФК»**

1. Оздоровительные методики с закаливающим воздействием (закаливание воздухом и водой).
2. Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания: учение Порфирия Иванова «Детка»; Закаливание водой по В. А. Иванченко, Метод закаливания К.В. Плеханова (испарительное закаливание).
3. Ароматерапия: общее понятие об ароматерапии и ее история, способы и правила ароматерапии, области использования эфирных масел и их воздействие на организм человека
4. Влияние дыхательной гимнастики на организм человека.
5. Методика дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.
6. Метод К. П. Бутейко.
7. Другие оригинальные авторские методики дыхательной гимнастики (методика дыхательной гимнастики О. Г. Лобановой –Е. Я. Поповой, порциальное дыхание В. К. Дурыманова, методика В. В. Гневушева, принцип ритмической задержки дыхания Ю. А. Андреева.
8. Основы и виды йоги. Дыхательные упражнения йогов.
9. История развития фитнеса.
10. Виды и принципы построения фитнес-тренировки.
11. Методика построения силовой тренировки.
12. Аэробные тренировки: показания, область применения.
13. Функциональные и круговые тренировки: основные эффекты и средства
14. Велотренировки: основные эффекты и средства
15. Классическая аэробика, (основные шаги степ-аэробики, танцевальная аэробика, фитболаэробика, аквааэробика)
16. Основные принципы системы пилатес. Основные базовые упражнения пилатес.
17. Стрейчинг: основные эффекты и средства
18. Современные направления фитнеса: калланетика, кроссфит, бодифлекс, роллрелакс, зумба и др.

**Литература:**

**основная**

1. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. П. Асташина. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 188 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65008.html>
2. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 209 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62968.html>

**дополнительная**

* + - 1. Сырвачева, И. С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой : учебное пособие / И. С. Сырвачева, С. Н. Зуев, В. А. Сырвачев. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 146 c. — ISBN 978-5-4486-0231-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>
      2. Кучешева, И. Л. Sport (Спорт) : учебное пособие / И. Л. Кучешева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. — 106 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65047.html>
      3. Адаптивная физическая культура : ежеквартал. журнал / СПб. науч.-исслед. ин-т физ. культуры, Гос. ун-т физ- культуры им. П.Ф. Лесгафта, Международный Ун-т семьи и ребенка им. Р. Валленберга. - Москва, 2004 - 2017. - Выходит 1 раз в 3 месяца. - Основан в 2000 г.

**учебно-методическая**

Бомин, В. А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов : учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухинина. — Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011. — 156 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/15684.html>