Вопросы для самоподготовки по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии в АФК»

1. Оздоровительные методики с закаливающим воздействием (закаливание воздухом и водой).
2. Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания: учение Порфирия Иванова «Детка»;
3. Закаливание водой по В. А. Иванченко,
4. Метод закаливания К.В. Плеханова (испарительное закаливание).
5. Ароматерапия: общее понятие об ароматерапии и ее история, способы и правила ароматерапии, области использования эфирных масел и их воздействие на организм человека
6. Влияние дыхательной гимнастики на организм человека.
7. Дыхательные упражнения йогов.
8. Волевое уменьшение дыхания.
9. Методика дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.
10. Метод К. П. Бутейко.
11. 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.
12. Дыхательные медитации Ошо.
13. Общая характеристика системы физических упражнений ушу
14. Направления ушу.
15. Психофизическая система упражнений цигун.
16. Китайская гимнастика тайцзи.
17. Основы и виды йоги.
18. Fly-йога
19. История развития фитнеса.
20. Виды и принципы построения фитнес-тренировки.
21. Методика построения силовой тренировки.
22. Аэробные тренировки: показания, область применения.
23. Функциональные и круговые тренировки.
24. Велотренировки.
25. Классическая аэробика, (основные шаги степ-аэробики)
26. Танцевальная аэробика,
27. Стрейчинг.
28. Обучение основам пилатес. Основные базовые упражнения пилатес

**Список рекомендуемой литературы**

**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. Рипа, М. Д.  Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438765>

**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. 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, 2020. - Выходит 1 раз в 3 месяца. - Основан в 2000 г.
      3. 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>