

Питання до заліку та іспиту з дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні та спорті».

1. «Нові технології у фізичному вихованні та спорті» як навчальна дисципліна: зміст, завдання, мета, предмет вивчення дисципліни.
2. Характеристики здоров'я населення України.
3. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя.
4. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем.
5. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості.
6. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
7. Фітнес-програми ,засновані на видах рухової активності силовій спрямованості.
8. Система Пілатеса.
9. Система Амосова: «Режим здоров'я».
10. Система Амосова “1000 рухів”.
11. Система «Бодіфлекс».
12. Система Лідьярда.
13. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова.
14. Система зміцнення хребта за методом Маккензі.
15. Система оздоровлення Дікуля.
16. Система зміцнення хребта за методом Брега.
17. Система оздоровчих Мудрів.
18. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.
19. Система оздоровлення Норбекова (суглобова гімнастика).
20. Система оздоровлення ”Українська йога”.
21. Гімнастика Гермеса.
22. Система Су-Джок.
23. Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі.
24. Методика позбавлення від вікових хвороб Томаса Ханна.
25. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова.
26. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність.
27. Поради В.П.Петренка.
28. Сутність біоритмології.
29. Китайська дихальна система.
30. Система відновлення природнього типу дихання К.В.Динейка.
31. Система дихання Г.С.Шаталової.
32. “Ридаюча” система дихання Ю.Г.Вілунаса.
33. Методика загартування П.Іванова.
34. Нетрадиційні системи загартування
35. Програма духовного оздоровлення Ю.А.Андрєєва.
36. Оздоровча система очищення Семенової. Система Луїзи Хей.

37. Технологія оздоровлення Малахова.

38.Оздоровча система П.Брегга.