

8. Підсумкова тека до заліку

1. Місце оздоровчої гімнастики у класифікації видів гімнастики.
2. Поняття про оздоровлюючий ефект тренування.
3. Методологічні основи оздоровчої гімнастики.
4. Методичні принципи занять оздоровчо-розвиваючої спрямованості
5. Йога як різновид східних систем оздоровчої гімнастики.
6. Можливості вправ хатха-йоги для підтримання хорошої фізичної форми, корекції психічного стану.
7. Методика проведення занять з йоги.
8. Хатха-йога як суглобова, судина, гормональна та енергетична гімнастика.
9. Асани для розвитку рівноваги тіла.
10. Асани для розвитку гнучкості хребта.
11. Асани для попередження розвитку серцево-судинних захворювань та покращення роботи залоз внутрішньої секреції.
12. Пранаяма – система дихання йогів,
13. Механізм впливу дихальних вправ йоги.
14. Гімнастика для очей.
15. Форми гімнастики оздоровчо-кондиційної спрямованості.
16. Гігієнічна гімнастика як система найпростіших вправ.
17. Ритмічна гімнастика, аеробіка.
18. Методика і організація проведення гімнастики кондиційно-оздоровчої направленості.
19. Атлетична гімнастика як один з видів оздоровчої гімнастики
20. Методи діагностики фізичного стану в атлетичній гімнастиці.
21. Вдосконалення розвитку силових якостей засобами атлетизму.
22. Вивчення базових та формуючих вправ для розвитку сили та окремих груп м'язів.
23. Дозування фізичних навантажень особами різної статі та рівнем фізичного розвитку.