

**ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ З ДИСЦИПЛІНИ «ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ  
ТЕХНОЛОГІЇ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ 4 КУРСУ ФАКУЛЬТЕТУ фізичної  
культури і спорту**

**Перелік залікових питань :**

1. Основні поняття дисципліни.
2. Характеристика стану здоров'я населення України;
3. Підходи щодо визначення поняття здоров'я;
4. Критерії здоров'я;
5. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя;
6. Фактори, що впливають на здоров'я;
7. Класифікація оздоровчих технологій.
8. Найважливіші фактори "Режиму здоров'я" за М.М. Амосовим;
9. Система оздоровлення "1000 рухів"
10. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова;
11. Методика оздоровчих занять бігом за Лідьярдом;
12. Особливості системи "Бодіфлекс"
13. Система Пілатеса.
14. Система оздоровлення хребта Мікуліна.
15. Методика збереження здоров'я Ніші.
16. Система оздоровлення Дікуля.
17. Система зміцнення хребта за методом Брега.
18. Система оздоровчих Мудрів.
19. Система оздоровлення «Українська йога»
20. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.
21. Гімнастика Гермеса.
22. Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі.
23. Методика позбавлення від вікових хвороб Томаса Ханна.
24. Сутність біоритмології.
25. Система самооздоровлення Норбекова;
26. Сутність біоритмології.
27. Поради В.П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості
28. Сутність аутотренінгу;
29. Методика проведення аутотренінгу;
30. Особливості використання систем харчування;
31. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо.
32. Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка.
33. Роздільне харчування і здоров'я.Сім програм здоров'я Ханса Моля;
34. "Програма харчування" за Х. Модем;
35. "Програма фізичної активності" за Х. Модем;
36. "Програма боротьби з палінням" за Х. Модем;
37. "Антиалкогольна програма" за Х. Модем;
38. "Програма профілактики захворювань" за Х. Модем;
39. "Програма профілактики нещасних випадків за Х. Модем;
40. "Програма психічної міцності" за Х. Модем;
41. Природні захисні сили організму і способи їх стимуляції за А. Залмановим;
42. Методика С.Кнейппа.
43. Методика загартування П.Іванова.
44. Нетрадиційні системи загартування.
45. Особливості дихальних гімнастик;
46. Духовне, психічне і фізичне здоров'я за Г. Шаталовою;
47. Система оздоровлення Малахова;
48. Методи очищення організму.

49. ПРОГРАМА духовного оздоровлення Ю.А..Андреєва.
50. Система Луїзи Хей.
51. Система Малахова
52. Система Шаталової
53. Китайська дихальна система.
54. Система відновлення природнього типу дихання К.В.Динейка
55. Система дихання Г.С.Шаталової.
56. “Ридаюча” система дихання Ю.Г.Вілунаса.

1.