

Перечень тем ККР по Физкультурно-оздоровительным технологиям

1. Традиционные и нетрадиционные системы дыхательной гимнастики.
2. Система природного оздоровления по методу П.Иванова.
3. Методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.
4. Методика дыхательной гимнастики Бутейко.
5. Разновидности дыхательных упражнений в восточных видах гимнастики (йога, ци-гун).
6. Система здоровья К.Ниши.
7. Система аэробных нагрузок К. Купера.
8. Система оздоровления Н.Амосова.
9. Система оздоровительных упражнений йоги.
10. Роль и место шейпинга в оздоровлении человека.
11. Системный подход в оздоровлении.