

С физкультурой мы дружны

**Физкультурно-
оздоровительные
технологии**

Мы, и мир вокруг нас, не может оставаться в статике - требуется постоянное движение вперед.

Инновации в физкультурно-оздоровительных технологиях положительно влияют на наше здоровье, самочувствие и уверенность в себе.





Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его благополучия, профессиональной активности, творческих успехов и долголетия.

Оздоровительная физкультура использует те формы, средства и методы работы, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья.

Сегодня, физкультурно-оздоровительные технологии, реализуются по самым разным направлениям:

ШЕЙПИНГ



796.035(072)
3 93
Зуева И.А.
Физкультурно-оздоровительные технологии : методическое пособие / И.А. Зуева ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : КГУФКСТ, 2005. - 109 с. - URL: http://10.1.1.170/СКАНИРОВАННЫЕ/Каф_режиссуры_театрализованных_представлений_и_праздников_СЕРВИСИТУРИЗМ/Zueva4.pdf. - Режим доступа к электрон. коп.: в локальной сети библиотеки КГУФКСТ. - 20. - Текст : непосредственный : электронный.



796.035
П 38
Плешкань А.В.
Путь к здоровому долголетию через движение / А.В. Плешкань. - Краснодар : Экоинвест, 2022. - 95 с. ; 5,58 печ. л. - 100.00. - Текст : непосредственный.



615.85(075)
М 50
Менхин А.В.
Рекреативно-оздоровительная гимнастика : учебное пособие для вузов ФК / А.В. Менхин. - Москва : Физическая культура, 2007. - 160 с. ; 8,5 печ. л. - Рек.УМО. - Допущено Федер.агентством по ФКиС. - ISBN 978-5-9746-0089-0 : 345.00. - Текст : непосредственный.



615.825(075)
Т 38
Технология оздоровления населения средствами гимнастики : учебное пособие / В.И. Осик, О.Г. Лызарь, Н.Д. Фролова [и др.] ; под ред. О. Г. Лызаря; Куб. гос. акад. физ. культуры. - Краснодар : КГАФК, 2003. - 151 с. - 20.00. - Текст : непосредственный.

Книги из ЭБС «Университетская библиотека on-line»



Нетрадиционные системы физических упражнений : теория и методика проведения занятий : практикум : [16+] / сост. Н. В. Надюк, И. С. Ильиных, В. В. Ильиных ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. – 65 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=708025> (дата обращения: 21.02.2025). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.



Башта, Л. Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л. Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 132 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406> (дата обращения: 21.02.2025). – Текст : электронный.



Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие : [16+] / Н. Н. Грудницкая ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 209 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277> (дата обращения: 21.02.2025). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.



Алексеева, Е. Н. Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания : учебно-методическое пособие / Е. Н. Алексеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 117 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426424> (дата обращения: 21.02.2025). – ISBN 978-5-4475-4896-4. – DOI 10.23681/426424. – Текст : электронный.

ВЕЛНЕС

(Книги из ЭБС

«Университетская библиотека on-line» и «Руконт»)

1. Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре : практикум : [16+] / сост. С. А. Егорова, Т. В. Бакшева ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 107 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. -
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467410> – Текст : электронный.
2. Хорошилова, Л. С. Основы курортологии : курс лекций : [16+] / Л. С. Хорошилова. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. –
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232399> (дата обращения: 21.02.2025). – ISBN 978-5-8353-1303-7. – Текст : электронный.



АЭРОБИКА



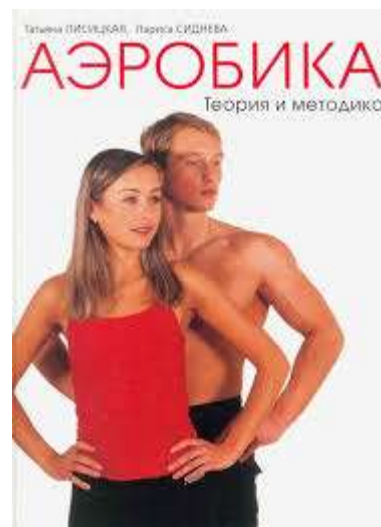
796.035(07) - А 99 **Аэробика: Теория и методика проведения занятий** : учебное пособие / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. - Москва : СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с. - Рек.Гос.ком.РФ по ФК. - ISBN 5813400796 : 120.00. - Текст : непосредственный.



796.035(075.8) - К 56 **Ковшура Е.О.** Оздоровительная классическая аэробика : учебное пособие для вузов / Е.О. Ковшура. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. - 167 с. ; 9,24 печ. л. - (Высшее образование). - ISBN 978522201190 : 171.34. - Текст : непосредственный.



Голякова Н.Н. **Оздоровительная аэробика** : учебно-методическое пособие для вузов / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428> (дата обращения: 01.02.2024). - Режим доступа: ЭБС «Университетская библиотека ONLINE», требуется авторизация. - ISBN 978-5-4475-4900-8. - Текст : электронный.



615.825(06) - Л 63 Лисицкая Т.С. **Аэробика** : монография : в 2 томах. Т.2. Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - Москва : Федерация аэробики России, 2002. - 216 с. - ISBN 5950002032 : 500.00. - Текст : непосредственный.

ФИТНЕС

(Книги из ЭБС «Руконт»)



Грудницкая, Н.Н. Оздоровительный фитнес : учеб. пособие (курс лекций) / Т.В. Мазакова; Н.Н. Грудницкая .— 3-е изд., перераб. и доп. — Ставрополь : изд-во СКФУ, 2019 .— 140 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/726869> (дата обращения: 24.02.2025)



Крылов, В. Е. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / В. М. Якунина, А. И. Иванов, М. С. Шориков; ред. А.И. Замогильнов; В. Е. Крылов .— Шуя : Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2021 .— 265 с. — ISBN 978-5-86229-453-8.—URL: <https://lib.rucont.ru/efd/781392> (дата обращения: 24.02.2025)



Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников / В.В. Борисова, Т.А. Шестакова .— : [Б.и.], 2011 .— 84 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/49355> (дата обращения: 24.02.2025)



Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 1. Общие методические принципы тренировки : учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2022 .— 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/806922> (дата обращения: 24.02.2025)



Арсентьев, В.В. Методические рекомендации «Фитнес – залог красоты и здоровья» : методические рекомендации / Арсентьев В.В.; В.В. Арсентьев .— Липецк : Изд-во ЛГТУ, 2012 .— 30 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/233229> (дата обращения: 24.02.2025)



СТРЕТЧИНГ, КАЛЛАНЕТИК

(Книги из ЭБС «Руконт», «Университетская библиотека on-line)



Стретчинг в физкультурно-оздоровительных технологиях : учеб. пособие / Н.И. Романенко; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. — Краснодар : КГУФКСТ, 2021. — 92 с. : ил. — Сост. указан на обороте тит. л. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/814206> (дата обращения: 25.02.2025)



Гимнастика: стретчинг. Учебно-методическое пособие / В.В. Борисова, Т.А. Шестакова. — Тула : Издательство ТГПУ им.Л.Н.Толстого, 2011. — 66 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/49351> (дата обращения: 25.02.2025)



Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие : [16+] / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 128 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428> (дата обращения: 25.02.2025). – Библиогр.: с. 115-117. – ISBN 978-5-8149-2527-5. – Текст : электронный.



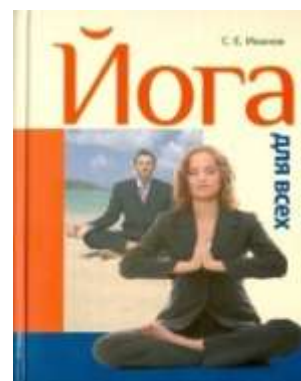
Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес : учебное пособие (курс лекций) : [16+] / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышнов, Т. В. Мазаква ; Северо-Кавказский федеральный университет. – 3-е изд., перераб. и доп. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 140 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596210> (дата обращения: 25.02.2025). – Текст : электронный.



Йога



615.825
О 46
Оздоровительная **йога** на каждый день. - Санкт-Петербург : Питер, 2010. - 192 с. - (Мир йоги). - ISBN 978-5-49807-366-8 : 94.00. - Текст : непосредственный.



615.825
И 20
Иванов С.Е.
Йога для всех : самоучитель / С.Е. Иванов. - Минск : Современная школа, 2011. - 368 с. : ил. ; 21,39 печ. л. - ISBN 9789855390689 : 205.00. - Текст : непосредственный.



615.825
Б 43
Белая-Швед Т.
Самоучитель по йоге : Ежедневная программа занятий для начинающих / Т. Белая-Швед. - 7-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 157 с. - (Жизнь удалась). - ISBN 9785222166239 : 150.00. - Текст : непосредственный.



615.825
Л 38
Левшинов А.
Классическая **йога**. Первый год занятий. Неделя за неделей / А. Левшинов. - Москва : АСТ, 2011. - 253 с. ; 13,44 печ. л. - (Свет. Сила. Добро). - ISBN 9785170752331 : 179.00. - Текст : непосредственный.

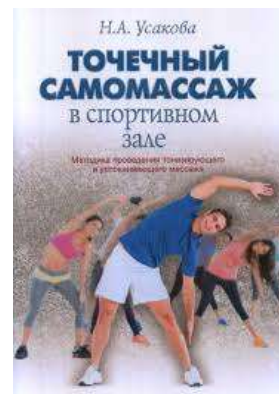
ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ



615.82
И 15

Ибрагимова В.С.

Точечный массаж / В.С. Ибрагимова. - Москва : Медицина, 1983. - 144 с. : ил. ; 7,56 печ. л. - (Научно-популярная медицинская литература). - 0.25. - Текст : непосредственный.



615.82
У 74

Усакова Н.А.

Точечный самомассаж в спортивном зале / Н.А. Усакова. - Москва : САРМА, 2002. - 48 с. : ил. - ISBN 5942430039 : 45.00. - Текст : непосредственный.



615.82
Т 64

Точечный массаж и ваше самочувствие / Сост. П.А. Федотов. - Ростов-на-Дону : Минздрав РСФСР, 1989. - 16 с. ; 1,0 печ. л. - 1.20. - Текст : непосредственный.



615.82
Г 83

Григорьянц В.Г.

Настольная книга массажиста : Точечный массаж / В.Г. Григорьянц. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. - 309 с. : ил. - (Живая линия). - ISBN 978-5-222-12939-5 : 165.00. - Текст : непосредственный.



Будьте здоровы!