

ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ

1. Які системи відносяться до психоемоційного оздоровлення?
2. Історія виникнення системи Пілатес.
3. Назвіть шість правил здоров'я системи Ніші.
4. Перерахуйте та надайте характеристику етапам відновлення здоров'я програмі ДІР.
5. АТ аутотренінг - це?
6. Назвіть системи які відносяться до фізичного розвитку.
7. У чому унікальність система Джозефа Пілатеса?
8. На чому базується система оздоровлення Дікуля?
9. Які засоби оздоровлення пропанує О. Мікулін?
10. Що є ключовим моментом АТ?
11. Назвіть сім програм здоров'я: які розробив Ханс Моль.
12. Які системи можна віднести до оздоровчого харчування?
13. Назвіть базові принципи системи Пілатеса ?
14. Назвіть перелік захворювань (травм), які ефективно лікуються з використанням методики Дікуля.
15. З яких частин складається гімнастика Гермеса?
16. У якому комплексному лікуванні різних захворювань аутогенне тренування успішно застосовується?
17. Розкрийте суть «Програми фізичної активності».
18. Що відносять до дихальних систем?
19. Які види тренувань включає система Пілатеса?
20. Надайте характеристику системі зміцнення хребта за методом Брега.
21. Опишіть техніку і методику виконання силових вправ.
22. Назвіть основні напрями використання аутогенного тренування в спорті.
23. Розкрийте суть "Програми боротьби з палінням".
24. Що відносять до систем загартування?
25. Надайте характеристику системі оздоровлення М.М. Амосова.
26. Що містить запропонована програма здоров'я Поля Брега?
27. На чому базується система оздоровлення Норбекова?
28. Назвіть основні напрями використання аутогенного тренування у бізнесі, професійній діяльності.

29. Розкрийте суть “Антиалкогольної програми”.
30. Що слід віднести до систем очищення організму?
31. Назвіть п'ять головних складових здоров'я системи М.М. Амосов а
32. Перелічіть та надайте характеристику розробленим П. Бреггом спеціальних вправ для оздоровлення хребта.
33. Які компоненти включає технологія Норбекова?
34. Дайте визначення поняттям - активна поза - “поза кучера”:, пасивна поза .
6. Розкрийте суть “Програми профілактики захворювань”.
35. У чому унікальність системи бодіфлекс?
36. Що містять додаткові вправи для розтягування хребта?

37. Надайте характеристику порадам В.П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості.

38. Розкрийте суть “Програма профілактики нещасних випадків;
39. Розкрийте суть “Програми психічної міцності”.
40. Науково обґрунтуйте систему М.Монтиньяка.
41. Що означає показник Глікемічний індекс?
42. Розкрийте сутність роздільного харчування.
43. Назвіть основні правила системи роздільного харчування.
44. Назвіть переваги та недоліки роздільного харчування.
45. Перелічіть особливо корисні та нейтральні продукти для групи крові 1 (0).
Яких продуктів слід уникати?
46. Перелічіть особливо корисні та нейтральні продукти для представників 2 групи крові (А). Яких продуктів слід уникати?
47. Перелічіть особливо корисні та нейтральні продукти для групи крові В (III).
Яких продуктів слід уникати?
48. Перелічіть особливо корисні та нейтральні продукти для групи крові АВ (IV).
Яких продуктів слід уникати?
49. Охарактеризуйте основні риси характеру людей з I групою крові.
50. Охарактеризуйте основні риси характеру власників другої групи крові.
51. Охарактеризуйте основні риси характеру власників третьої групи крові.
52. Охарактеризуйте основні риси характеру представникам четвертої групи крові.
53. Як група крові впливає на здоров'я її власника?
54. Розкрийте сутність методики А. Залманова.
55. Надайте характеристику основним принципам програми С. Кнейпа.

56. Розкрийте сутність методики П. Іванова.
57. Надайте характеристику основним принципам нетрадиційної системи загартування.
58. Що включає в себе духовне очищення?
59. Надайте характеристику системі голодування, як методу духовного очищення організму.
60. Охарактеризуйте оздоровче голодування (варіанти голодування, способи проведення).
61. Як за циклічністю розділяють голодування?
62. Перелічить стадії відновлювального періоду після голодування.
63. Яка послідовність виходу із голодування?
64. Основний принцип роботи Луїзи Хей?
65. Назвіть основні принципи Луїзи Хей, які допомагають людині змінитися.
66. Назвіть основні положення програми "Десять кроків" (Л. Хей).
67. Розкрийте сутність очищенні організму за системою Н.О. Семенової.
68. У чому сутність технології Малахова?
69. . Надайте характеристику програмі "Бодіфлекс".
70. Опишіть систему зміцнення хребта за методом Маккензі.
71. Скласти тест: Визначення біоритму працездатності ("сова" чи "жайворонок")
72. Надайте характеристику гімнастиці Ф.Т. Ткачова.
73. У чому полягає оздоровча система П. Брегга?
74. Назвіть десять заповідей здоров'я за П. Бреггом.
75. Назвіть 10 помилок в харчуванні: у дослідженнях Ханса Моля по програмі "Програма харчування";