**Список літератури з курсу «Оздоровчі системи»**

 ***Основна:***

1. Крапівіна К. О. Наука про йогу : монографія. Львів : Видав. центр ЛНУ ім. І.Франка, 2001. 119 с.

2. Душанин С. А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. Киев : Здоров’я, 1985. 27 с.

3. Брегг П. Чудо голодування. Львів : Край, 1992. 160 с.

4. Хердман А. Система Пилатеса. Киев : София. 2004. 144 с.

5. Быстров В. И. Йога. Полная система упражнений. Минск : Книжный Дом, 2004. 384 с.

6. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений. Минск : ИВЦ Минфина, 2004. 211 с.

7. Лосицкий Е. А., Боник Г. А. Медицинское обеспечение оздоровительной физкультуры : метод. пособие. Минск : ИВЦ Минфина, 2007. 80 с.

***Додаткова:***

1. Вейдер С. Пилатес для идеального веса. Ростов на Дону : Феникс. 2007. 197 с.

2. Вейдер С. Пилатесот А до Я. Ростов на Дону : Феникс. 2007. 320 с.

3. Cамойленко В.П. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. Москва : Коммерческие технологии. 2001. 316 с.

4. Садов А. В. Классики оздоровительного дыхания. Санкт-Петербург : Крылов, 2008. 288 с.

5. Петров В. К. Новые формы физической культуры и спорта. Москва : Советский спорт, 2004. 39 с.

6. Лин Д. Оздоровительные упражнения древнего Китая. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 240 с.

7. Крамер Н. Ю. Оздоровительные системы Востока. Минск : Омега медиа групп, 2009. 192 с.

8. Венугопалан Р. Тибетская энциклопедия древних методик оздоровления. Москва : АСТ Астрель, 2008. 314 с.

9. Бах Б. Оздоровительные дыхательные системы. Москва : АСТ Сталкер, 2008. 192 с.

10. Кузнецова Ю. В. Восточная медицина: полный справочник. Москва : Эксмо, 2007. 672 с.

11. Вэй Синь У. Тайцзи-цигун и могун. Санкт-Петербург : Нева, 2005. 128 с.

12. Белая-Швед Т. Самоучитель по його. Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. 257 с.

13. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. 384 с.

14. Шифферс М. Простая йога для начинающих. Москва : Прагматика, 2007. 120 с.

15. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений / пер. с англ. О. П. Бурмаковой. Москва : АСТ Астрель, 2010. 329 с.

16. Системы оздоровления Востока и Запада: энциклопедия / под ред. А. А. Левшинова. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. 608 с.

***Інформаційні ресурси:***

1. Мельник В. Л., Шевченко В. К., Римар М. П. Цигун‐терапія. Оздоровча гімнастика : навч. посібник. Полтава : ПП Шевченко Р.В., 2014. 117 с. URL : <http://elib.umsa.edu.ua/jspui/bitstream/umsa/6097/1/Chigun_terapi.pdf>

2. Лекція: Гімнастика оздоровчо-кондиційної спрямованості. URL : <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/wp-content/uploads/2017/12/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-3-2.pdf>

3. Лекція: Східні оздоровчі системи гімнастики. URL : <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/wp-content/uploads/2018/01/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-4-12.pdf>

4. Дихальна гімнастика за К. П. Бутейко. URL : <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/12620/1/C%D0%A0%2016%20%D0%9A%D0%93.pdf>

5. Глухих В. И., Черепок А. А. Оздоровительная физическая тренировка. Часть 2. Авторские и нетрадиционные системы оздоровления. Учебное пособие. Запорожье : ЗГМУ, 2014. 64 с. URL :

<http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/2847/1/GluhihVI14_Ozdor_fiztren_Ch_2.pdf>

6. Фокин В. Н. Полный курс мас сажа : Учебное пособие. Москва : ФАИР ПРЕСС, 2004. 512 с. URL : <https://studfile.net/preview/1209540/>

7. Козубенко Ю. Л., Буц М. А. Масаж : навч.- метод. посібник. Переяслав-Хмельницький : Домбровська Я. М., 2017. 102 с. URL : <http://ephsheir.phdpu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/8989898989/1801/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6.pdf?sequence=3&isAllowed=y>