

## Рекомендована література

### Основна:

1. Бондарев В.А. Русская парная баня и бани народов мира. Мировая энциклопедия / В.А. Бондарев. М.: Эксмо, 2008. — 320 с.
2. Быстров В.И. Йога. Полная система упражнений / В.И. Быстров. – Минск : Книжный Дом, 2004. – 384 с
3. Классики оздоровительного дыхания / сост. А.В. Садов. – СПб. : Крылов, 2008. – 288 с.
4. Купчинов Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений / Р.И. Купчинов. – Минск : ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.
5. Медицинское обеспечение оздоровительной физкультуры : метод. пособие / сост. Е.А. Лосицкий, Г.А. Боник. – Минск : ИВЦ Минфина, 2007. – 80 с.
6. Лин Д. Оздоровительные упражнения древнего Китая [Текст] / Д. Лин. – М. : Феникс, 2006. - 240 с.
7. Крамер Н. Ю. Оздоровительные системы Востока [Текст] / Н. Ю. Крамер. – М. : Омега медиа групп, 2009. - 192 с.
8. Венугопалан Р. Тибетская энциклопедия древних методик оздоровления [Текст] / Р. Венугопалан. – М. : АСТ Астрель, 2008. - 314 с.
9. Смирнов А. В. Русский цигун [Текст] / А. В. Смирнов. – М. : Диля, 2007. - 256 с.
10. Скотт Д. Аштанга-йога [Текст] / Д. Скотт. – М. : Фаир, 2007. - 144 с.
11. Бах Б. Оздоровительные дыхательные системы [Текст] / Б. Бах. – М.: АСТ Сталкер, 2008. - 192 с.
12. Кузнецова Ю. В. Восточная медицина: полный справочник [Текст] / Ю. В. Кузнецова, И. Р. Мустафина, Н. Н. Полушкина. – М. : Эксмо, 2007. - 672 с.
13. Вэй Синь У. Тайцзи-цигун и могун [Текст] / У. Вэй Синь. – СПб. : Нева, 2005. - 128 с.
14. Белая-Швед Т. Самоучитель по йоге [Текст] / Т. Белая-Швед. – Ростов н /Д. : Феникс, 2009. - 257 с.
15. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н /Д : Феникс, 2002. - 384 с.
16. Шифферс М. Простая йога для начинающих [Текст] / М. Шифферс. – М. : Прагматика, 2007. - 120 с.
17. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений / пер. с англ. О.П. Бурмаковой. – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 329 с.

18. Системы оздоровления Востока и Запада: энциклопедия / под ред. А.А. Левшинова. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 608 с.

**Додаткова:**

1. Пучко Л.Г. Многомерная медицина. Новые вопросы и новые ответы / Л.Г.Пучко. - М.: АНС: АСТ: Астрель, 2009 — 192 с.

2. Трофимов И.М. Система оздоровления Порфирия Иванова / И.М. Трофимов. - М.: РИПОЛ классик, 2006. — 64 с.

3. Лакуста В.М. Лін Чжі Шэн Чжень цзю терапія больових синдромів і невідкладних станів / В.М. Лакуста. - Кишинів: «МАГА», 1995. – 253 с.

5. Ниши К. Золотые правила здоровья. \_с.-ПТ.: Невский проспект, 2003. - 123с.

6. Восточная гимнастика /Сост. Г.П. Сидоровкин. – Саратов: Приволж. кн. изд-во, 2007. – 272 с.

7. Покровский Б. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. – М. : ООО ИКТЦ «Лада», 000 «АСС-Центр», 2008. - 64 с.

8. Иванова М. В. Восточные оздоровительные системы [Текст] : методическая разработка для студентов специальности физическая реабилитация / М. В. Иванова. – Ухта : УГТУ, 2010. - 30 с.

9. Лин Д. Оздоровительные упражнения древнего Китая [Текст] / Д. Лин. – М. : Феникс, 2006. 240 с.

10. Крамер Н. Ю. Оздоровительные системы Востока [Текст] / Н. Ю. Крамер. – М. : Омега медиа групп, 2009. - 192 с.

11. Венугопалан Р. Тибетская энциклопедия древних методик оздоровления [Текст] / Р. Венугопалан. – М. : АСТ Астрель, 2008. - 314 с.

12. Смирнов А. В. Русский цигун [Текст] / А. В. Смирнов. – М. : Диля, 2007. - 256 с.

13. Скотт Д. Аштанга-йога [Текст] / Д. Скотт. – М. : Фаир, 2007. - 144 с.

14. Бах Б. Оздоровительные дыхательные системы [Текст] / Б. Бах. – М.: АСТ Сталкер, 2008. - 192 с.