

1.Ткачева, Дудинская, Консон: Активное долголетие. Практическое руководство

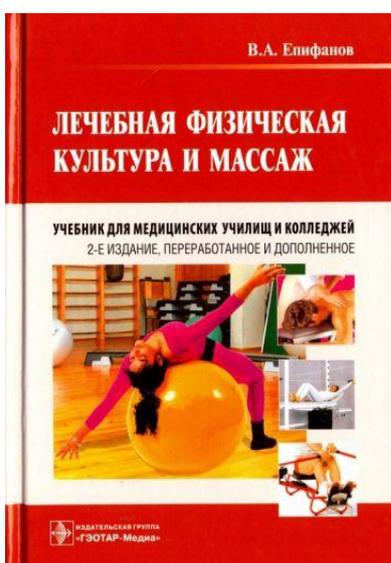


Аннотация к книге "Активное долголетие. Практическое руководство"

В руководстве подробно описаны процессы старения организма в морфологическом и функциональном аспектах, рассмотрены инволютивные изменения органов и систем. Дополнительную практическую ценность данное руководство представляет благодаря изложенным в нем алгоритмам действия фельдшера при основных гериатрических синдромах (соматических и психических). Авторы предлагают читателям информацию о ресурсах активного долголетия — психосоциальных факторах благополучного старения, пищевых привычках и физической активности.

Издание предназначено фельдшерам фельдшерско-акушерских пунктов и студентам медицинских колледжей.

2.Виталий Епифанов: Лечебная физическая культура и массаж. Учебник



Аннотация к книге "Лечебная физическая культура и массаж. Учебник"

В учебнике представлены основные механизмы влияния различных средств лечебной физкультуры и массажа на организм пациента, классификация физических упражнений. Выделены показания и противопоказания к применению физических упражнений и массажа, а также частные методики лечебной гимнастики при той или иной патологии, даны методические рекомендации.

Механизмы влияния средств лечебной физкультуры на органы и системы представлены схемами и таблицами. Раздел, посвященный массажу, обосновывает его применение при различных заболеваниях, травматических

повреждениях. Перечислены основные виды массажа, дана классификация его приемов. Определены показания и противопоказания к применению массажа. Рассказано о сочетании приемов лечебного, рефлекторно-сегментарного и точечного массажа. Описаны приемы массажа при заболеваниях отдельных органов и систем. Издание предназначено учащимся медицинских училищ и колледжей.

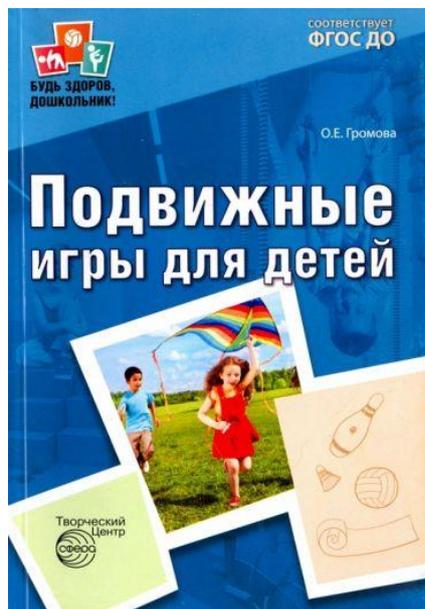
3. Гимнастика и активный образ жизни во время беременности



Аннотация к книге "Гимнастика и активный образ жизни во время беременности"

Из книги вы узнаете, каким видам спорта отдать предпочтение, а от каких отказаться. Познакомьтесь с комплексом гимнастических упражнений для беременных, он позволит вам наилучшим образом подготовиться к родам и послеродовому периоду, поможет сохранить не только хорошую физическую форму, но и чувство душевного равновесия, что крайне важно для вынашивания ребенка. Отдельный раздел посвящен активному образу жизни будущей мамы. Вы получите ответы на вопросы, как правильно вести домашние дела; можно ли работать в вашем положении и могут ли вас уволить; что делать, если в общественном транспорте у вас

закружилась голова или начались схватки. Эта книга необходима не только беременным женщинам, но и тем, кто еще планирует беременность. Также она окажет неоценимую помощь инструкторам на курсах подготовки к родам и врачам в женских консультациях.



4. Ольга Громова: Подвижные игры для детей ФГОС ДО

Аннотация к книге "Подвижные игры для детей ФГОС ДО"

В книгу включены разнообразные игры с детьми: подвижные групповые и командные игры, соревнования-поединки, спокойные игры и игры народов нашей страны. Разработаны методические рекомендации к проведению игр критерии выбора и организационные требования. Книга предназначена учителям начальных классов, воспитателям и методистам ДОО, организаторам детского досуга.

5. Галина Кривошеина: Как начать бегать и не бросить. Пошаговая инструкция

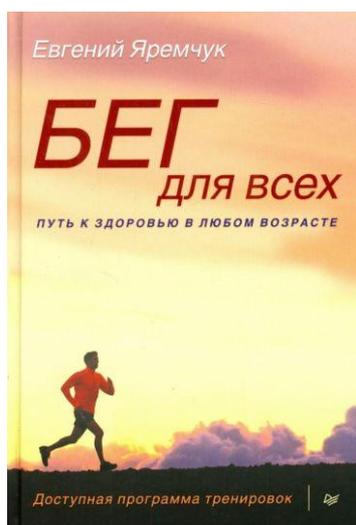


Аннотация к книге "Как начать бегать и не бросить. Пошаговая инструкция"

Как правильно бегать, чтобы получить только пользу для здоровья, внешнего вида и избежать травм и усталости от занятий?

Секретами техники и психологии бега делится опытный марафонец, который прошел путь от нелюбимого занятия до увлечения, приносящего море радости, новые ощущения, знакомства и результаты. Пошаговый план действий, мотивирующие истории и страницы для самоанализа помогут вам заниматься регулярно и с удовольствием!

6. Евгений Яремчук: Бег для всех. Доступная программа тренировок

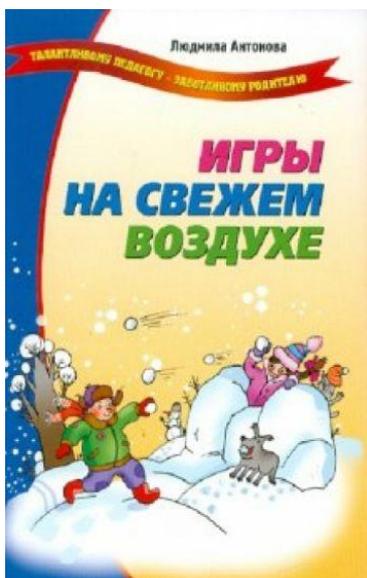


Аннотация к книге "Бег для всех. Доступная программа тренировок"

Бег - это жизнь! Подобная формула вполне оправданна, так как благодаря бегу человек может не только стать знаменитым спортсменом, но и излечить свой организм, продлить молодость, укрепить здоровье. Эта книга содержит множество полезных рекомендаций, она основана на передовых методиках и новейших медицинских и спортивных знаниях.

Начать бегать - очень просто, вам не потребуется для этого особой экипировки или условий. Книга о беге поможет изменить вашу жизнь, закалить тело, укрепить дух, быть сильными и здоровыми. Дело за вами!

7.Л.В. Антонова: Игры на свежем воздухе

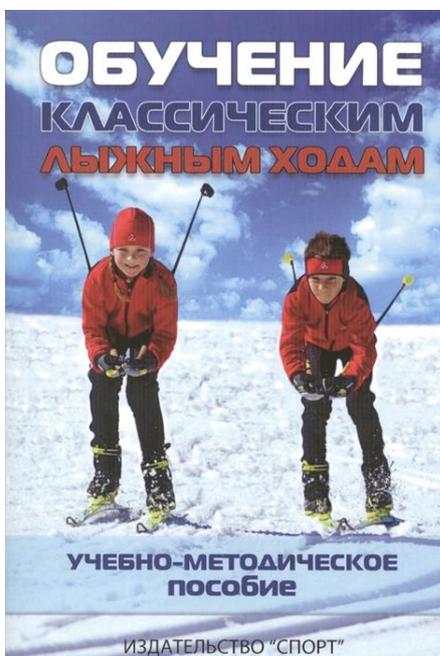


Аннотация к книге "Игры на свежем воздухе"

Предлагаемое вам издание содержит более 240 игр для ребят от 5 до 14 лет. Это и классические игры (волейбол, футбол и пр.), и старинные игры разных народов, и новые игры. Удобная структура книги, иллюстрации, доступная форма изложения помогут быстро разобраться в правилах и особенностях любых игр.

Издание предназначено родителям, учителям, воспитателям детских садов.

8. Книга Обучение классическим лыжным ходам. Учебно-методическое пособие



Учебно-методическое пособие соответствует стандарту направления подготовки 44.03.01 - "Педагогическое образование" (профиль "Физкультурное образование") (квалификация - бакалавр). Проанализирована техника классических лыжных ходов, представлена методика обучения этим ходам, систематизированы возникающие ошибки, а также приведены вопросы и тестовые задания для самоконтроля. Методические разработки по изучению техники классических лыжных ходов составлены для обучения учащихся общеобразовательных школ и занимающихся в детско-юношеских спортивных школах. Пособие предназначено для студентов дневного и заочного отделений факультетов физической культуры педагогических вузов, учителей физической культуры

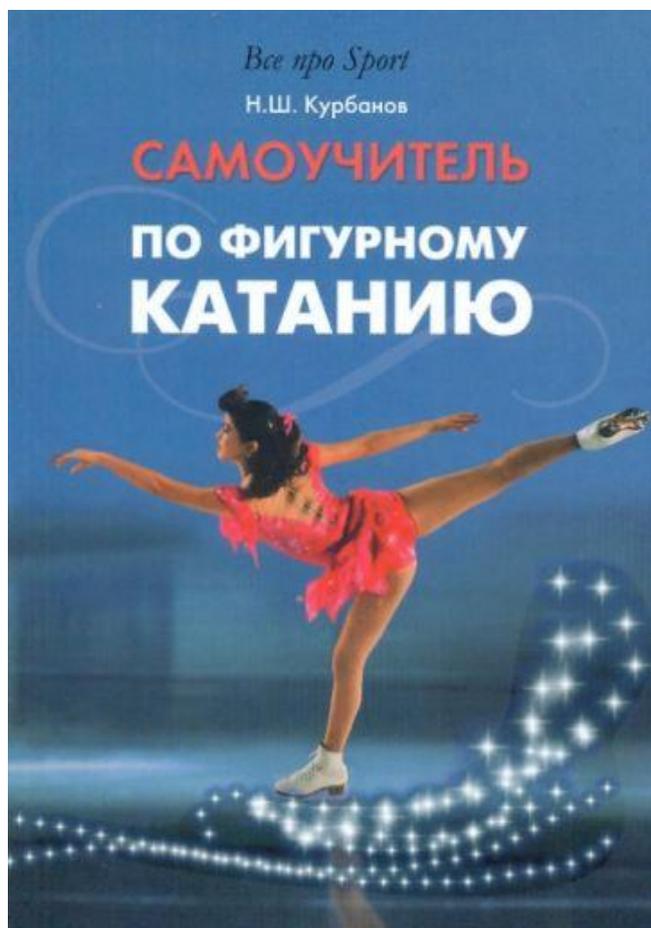
общеобразовательных школ и тренеров по лыжным гонкам. Составители: Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В.

9. Шеннон Совндаль: **Анатомия велосипедиста**



Эта книга – лучшее пособие для велосипедистов, решивших посвятить межсезонье укреплению своего тела. В книге автор приводит 74 эффективных упражнения на мышцы, которые так или иначе включены в работу при движении на велосипеде.

Труд замечателен тем, что каждое упражнение снабжено поэтапной инструкцией выполнения и иллюстрациями того, как работают мышцы. Более того, автор даёт комментарий, какую пользу в ходе велогонки приносит конкретное упражнение. То есть, приступая к тренировке, вы знаете, для чего вы её делаете.



10. **Надыр Курбанов: Самоучитель по фигурному катанию**

Аннотация к книге "Самоучитель по фигурному катанию"

Фигурным катанием может заниматься каждый, независимо от возраста, уровня физической подготовки, предыдущего спортивного опыта, веса и телосложения. Главное - это желание! На лед может выйти любой человек от 3 до 70 лет и получить от этого громадное удовольствие. Удовольствие - вот ключевое слово, объединяющее всех вышедших на лед! Фигурное катание - вид спорта, традиционно популярный в нашей стране уже многие

десятилетия, но в последние годы переживающий буквально "второе рождение". Наша книга поможет вам овладеть основами этого мастерства, от искусства правильного падения до выполнения главных элементов и прыжков, расскажет об оптимальном выборе коньков для вас и ваших детей. Все описания снабжены качественными фотографиями и подробнейшими комментариями, которые шаг за шагом вводят всех желающих в сияющий мир фигурного катания! Попробуйте! Выйдите на лед!

11. Анастасия Полетаева: Скандинавская ходьба. Привычка здоровой жизни

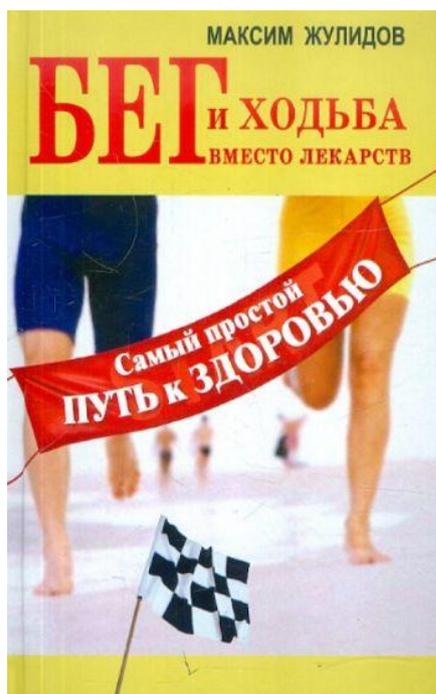


Аннотация к книге "Скандинавская ходьба. Привычка здоровой жизни"

Скандинавская ходьба - здоровая привычка, продлевающая жизнь! В книге вы найдете практические рекомендации для укрепления организма, коррекции веса и подготовки к соревнованиям для тех, кто уже занимается скандинавской ходьбой. Она окажется полезной и новичкам - в простой форме в ней изложены план подготовки тренировки и основы техники ходьбы с палками. Книга будет востребована и специалистами

12. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью

Максим Жулидов



Аннотация к книге "Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью"

Бег и ходьба - самые естественные спортивные занятия для человека, они позволяют в любых условиях и при любом образе жизни оставаться бодрым и активным. Но этого мало. Автор призывает читателя не "бежать за инфарктом", а заняться Осознанным Бегом и Осознанной Ходьбой. Именно они дают нам возможность не только вернуть утраченное здоровье, но и получить колоссальный заряд исцеления и омоложения, повысить свой эмоциональный и интеллектуальный уровень.

