



## Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа с учащимися в образовательных учреждениях.дпо

- 1 Йога относится к системе оздоровления:
- 2 Кратковременный активный отдых, направленный на улучшение работоспособности учащихся средствами физической культуры
- 3 Один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки
- 4 Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп, способствующая похудению фигуры и сохранению спортивной формы в течение долгих лет
- 5 Комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей
- 6 Концепция здорового образа жизни, основанная на сочетании физического и ментального здоровья, правильного питания, разумных физических нагрузок и отказа от вредных привычек
- 7 Уникальный комплекс поз и упражнений, которые выполняются с обязательным соблюдением специального дыхания
- 8 Комплекс упражнений, улучшающий показатели силы, гибкости и выносливости за счет накопления пластических и энергетических веществ
- 9 Комплексная система физических упражнений, индивидуально подобранных для каждой женщины в возрасте от 14 до 60 лет, позволяющая достичь физического совершенства, красоты и гармонии тела
- 10 Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем

