

А

Методические рекомендации по изучению дисциплины
утверждены и рекомендованы
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 88 от 26 июня 2018 г.

Методические рекомендации
по изучению дисциплины
обновлены
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Методические рекомендации
по изучению дисциплины
обновлены
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Методические рекомендации
по изучению дисциплины
обновлены
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Методические рекомендации
по изучению дисциплины
обновлены
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

УДК: 615.82(07)
Ф 50

Составитель:

Майорникова Светлана Анатольевна – кандидат педагогических наук, доцент
кафедры ФР и ОФК ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент: Смоленский А.В. – д.м.н., профессор

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Общие методические рекомендации по изучению курса.....	8
Методические рекомендации по изучению теоретического материала курса...10	
Методические рекомендации по самостоятельному выполнению домашних практических заданий.....	34
Список рекомендуемой литературы.....	40
Перечень ключевых слов.....	42
Примерная тематика рефератов.....	43
Вопросы для подготовки к экзамену.....	45