

А

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Методические рекомендации по дисциплине «Адаптивный фитнес»

Рубцова Н.О., Рубцов А.В.

Направление подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Москва – 2016

А

А
Утверждены на заседании ЭМС
ИТРРиФ ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»
Протокол № 65 от «21» апреля 2016 г.

УДК: 613.71-056.226(07)

Р 82

Рубцова Н.О., Рубцов А.В.

Методические рекомендации по дисциплине «Адаптивный фитнес» для студентов, обучающихся по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». – М., ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ». 2016 - 28 с.

Рецензент: Ткаченко С.А. – к.п.н., доцент.

Методические рекомендации содержат задания и пояснения к учебному материалу по основным аспектам дисциплины «Адаптивный фитнес», обеспечивающие повышение качества образовательного процесса.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	4
2. Общие методические рекомендации по изучению курса.....	11
3. Методические рекомендации по изучению теоретического материала курса.....	13
4. Методических рекомендации по самостоятельному выполнению практических заданий.....	23
5. Список рекомендуемой литературы.....	25
6. Перечень ключевых слов.....	26
7. Примерный перечень вопросов к зачету по курсу дисциплины «Адаптивный фитнес».....	26