

ББК 75.1

Учебно-методическая разработка составлена в соответствии с программой курса, а также требованиями образовательного стандарта России к учебной дисциплине «Физическая культура». Посвящена организации физкультурных самостоятельных индивидуальных занятий.

Предназначена для студентов ВГУЭС.

Составитель: В.В. Пономаренко, ст. преп. каф. физической культуры

ББК 75.1

© Издательство Владивостокского  
государственного университета  
экономики и сервиса, 2001