

ББК 75.1

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

Методические рекомендации призваны помочь избежать травматизма у студентов во время занятий спортом.

Предназначена для студентов ВГУЭС.

Составитель: О.А. Плотникова, ст. преп. каф. физвоспитания ВГУЭС

ББК 75.1

© Издательство Владивостокского
государственного университета
экономики и сервиса, 2001