

ББК Ч51 я7

А852

Рецензент А.С. Щедрина

Арсентьев, В.В.

А852 Прикладная физическая культура для студентов строительных специальностей [Текст]: методические рекомендации/ В.В. Арсентьев. - Липецк: Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2016. - 17 с.

В методических рекомендациях рассмотрены вопросы использования средств физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности.

Описаны физические упражнения и их воздействие на организм.

Даны формы производственной гимнастики и восстановительных мероприятий после окончания рабочего времени.

Учебно-методические рекомендации предназначены для студентов.

© ФГБОУ ВО «Липецкий
государственный технический
университет», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Физические упражнения как средство активного отдыха.... в течение рабочего дня.....	4
2.	Производственная гимнастика и восстановительно- профилактические занятия.....	7
3.	Утренняя гигиеническая гимнастика.....	11
4.	Физические упражнения общего воздействия.....	14
	БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	17