

УДК 613.7 (07)

В681

Рецензенты:

- Вишняков А.В. Зав. каф. профессиональной подготовки учителя физической культуры, канд. пед. наук, доц. Липецкого государственного педагогического университета
- Зайцев О.И.- Доц. кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Липецкого филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»,

Волокитин, А.В.

В681 Когда и как отдыхать [Текст]: учеб. пособие для студентов основных и специальных медицинских групп / А.В. Волокитин- Липецк: Изд-во ЛГТУ, 2013.- 72 с.

ISBN

В учебном пособии рассмотрены вопросы, раскрывающие значение, особенности и задачи физического воспитания для студентов основных и специальных медицинских групп. Предоставлены конкретные рекомендации по двигательному режиму в ходе рабочего дня, отпуска, выходных дней. Показаны возможности рационального использования свободного времени для восстановления сил посредством активного и пассивного отдыха.

Учебное пособие утверждено и рекомендовано для студентов, а также для преподавателей физической культуры, работающих со студентами основных и специальных медицинских групп.

В681

Печатается по решению Редакционно-издательского совета ЛГТУ

ISBN

© Липецкий государственный
технический университет, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ. КОГДА И КАК ОТДЫХАТЬ.....	4
1.	Как быстро восстановить силы.....	7
2.	Комплекс ритмической гимнастики.....	12
3.	Выходной день – для активного отдыха.....	14
4.	Где и как лучше провести отпуск.....	15
5.	Если отпуск летом.....	16
6.	Нет, не унылая пора.....	21
7.	Примерный комплекс гимнастики для тех, кто проводит время у телевизора и компьютера.....	22
8.	В зимний холод каждый молод.....	23
9.	Здравствуй, весна.....	30
10.	Сон.....	33
11.	Прочь, усталость. Почему мы устаем?.....	36
12.	Как вернуть бодрость?.....	37
13.	Питание при интенсивных физических нагрузках.....	39
14.	Питание в восстановительном периоде.....	45
15.	Опасные килограммы.....	47
16.	Методика применения водных процедур.....	50
17.	Уроки массажа.....	59
18.	Лекарства для здоровья.....	61
19.	Амины жизни.....	63
20.	Препараты железа.....	69
21.	Растирки.....	70
22.	Библиографический список.....	72