

Министерство образования и науки Российской Федерации

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

С.В. Пахомова

МЕТОДИКИ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Методические рекомендации

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
Государственного образовательного учреждения высшего профессионального
образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург
ИПК ГОУ ОГУ
2010

УДК 613.4 (076,5)
ББК 51.204.0 я 73
П 21

Рецензент - доцент, кандидат педагогических наук М.И. Кабышева

П 21 **Пахомова, С.В.**
Методика закаливания организма: методические рекомендации /
С.В.Пахомова; Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург: ОГУ, 2010. -
35 с.

Материал методических рекомендаций изложен в соответствии с основными требованиями и учебной программой дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений по теме: «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья».

Методические рекомендации включают объем информации позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки студентов в области закаливания организма.

Методические рекомендации предназначены для студентов всех специальностей, а так же, могут быть полезны всем желающим овладеть методиками закаливания организма.

УДК 613.4 (076,5)
ББК 51.204.0 я 73

© Пахомова С.В.
© ГОУ ОГУ, 2010