

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с программами по физическому воспитанию, элективным дисциплинам по физической культуре и спорту и специальной физической подготовке студентов гуманитарных ВУЗов.

В учебном-методическом пособии представлены основные понятия ОФК и ЛФК, адаптированные для студентов вузов немедицинского и нефизкультурного профилей. Даны рекомендации к занятиям ОФК и ЛФК студентам с заболеваниями различных систем. Уделено внимание мерам профилактического характера. Представлены примерные комплексы упражнений, которые студенты могут использовать самостоятельно.

Для студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья к занятиям физической культурой.