

**Мульгин, Е. А.**

Самостоятельная подготовка студентов-борцов : учебно-методическое пособие / Б. А. Мульгин ; Новосиб. гос. ун-т экономики и управления. — Новосибирск : НГУЭУ, 2018.-48 с.

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.....	8
ВИДЫ ТРАВМ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.....	13
ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО ДНЯ.....	17
РАЦИОН ПИТАНИЯ.....	22
БАННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.....	28
ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ.....	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	38
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	39