

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ

---

С. С. Плотникова, Ю. Н. Гайдукова

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА**  
Рекомендации по практическим занятиям  
физической культурой с учетом  
индивидуальных биоритмов  
Учебно-методическое пособие



Санкт-Петербург  
2023