

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПРИМЕРНАЯ ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.....	3
2. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ	12
2.1. Примерная схема тренировочного занятия	13
2.2. Основные средства физической подготовки	15
2.3. Оздоровительная тренировка.....	17
3. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ	22
3.1. Методика занятий для увеличения силы мышц и силовой выносливости	23
3.2. Специальные упражнения и требования к их выбору	30
3.3. Методические правила выполнения специальных упражнений.....	31
3.4. Методика развития скоростно-силовых качеств.....	33
3.5. Упражнения беговой и прыжковой подготовки.....	38
4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ	44
5. МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ	47
6. САМОКОНТРОЛЬ	56
7. ГИГИЕНА И ЗАКАЛИВАНИЕ	57
<i>Библиографический список</i>	<i>60</i>

*Макашова Зельма Эдуардовна,
Румянцева Ирина Викторовна,
Жинкина Любовь Сергеевна*

Методика скоростно-силовой подготовки студентов к сдаче норм ГТО

Редактор *А.А. Баутдинова*

Корректор *Л.А. Петрова*

Компьютерная вёрстка: *О.М. Дмитриева*

Подписано в печать 24.11.2017. Формат 60х84/16. Бумага документная

Печать трафаретная. Усл. печ. л. 3,5. Тираж 100 экз.

Балтийский государственный технический

Типография БГТУ

190005, С.-Петербург, 1-я Красноармейская ул., д. 1

БИБЛИОТЕКА БГТУ "ВОЕНМЕХ"



00450260