

УДК 37.037

ББК 75

A366

Рецензенты: *В.В. Волостных, Е.Н. Богоявленский*

Айнетдинов С.Ф.

A366 Методика подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов (тестов) по дисциплине «Физическое воспитание»: Учеб.-метод. пособие. — М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2008. — 19 с.

Кратко охарактеризованы физические качества человека, даны методические рекомендации и представлены средства по их развитию, приведены поурочные планы тренировок.

Для студентов и преподавателей кафедры физического воспитания, готовящихся к сдаче тестов по физической подготовке; пособие также может быть полезно преподавателям и сотрудникам Университета и членам их семей в их физическом совершенствовании.

УДК 37.037

ББК 75

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
1. Характеристика понятия «физические качества человека»	4
2. Методические рекомендации по развитию физических качеств человека.....	6
2.1. Методы и средства развития силы	6
2.2. Методы и средства развития быстроты	12
2.3. Методы и средства развития выносливости.....	14
Выводы	15
Список рекомендуемой литературы	16
<i>Приложение. Обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов</i>	17