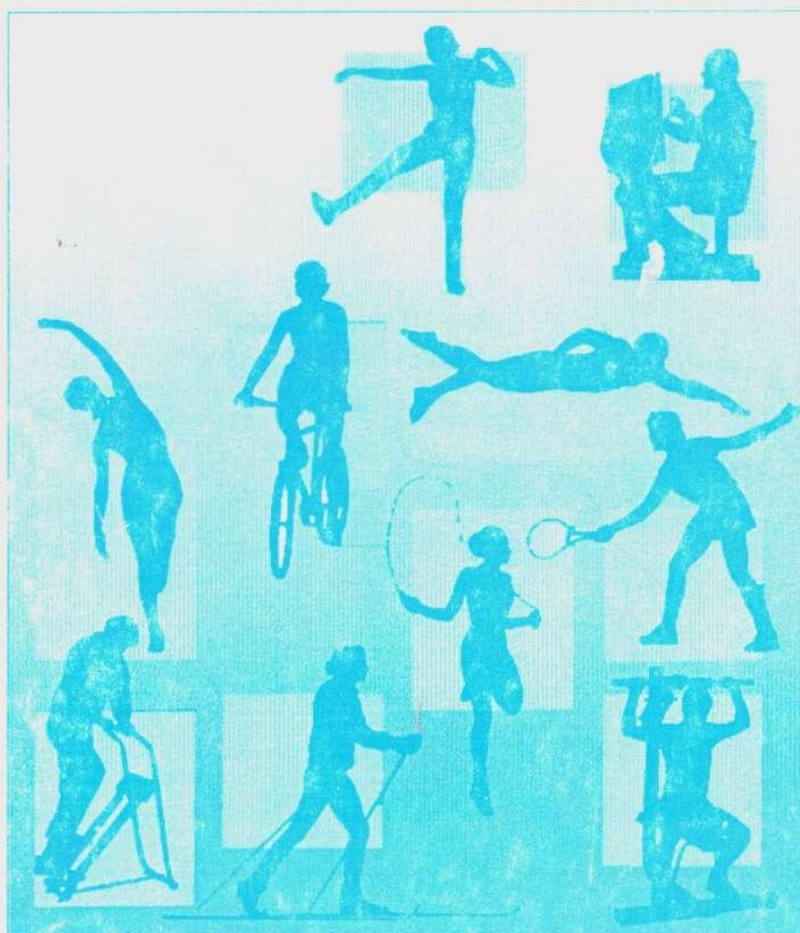


Б.М.ТИМОШЕНКО
Т.М.ЧЕРЕДНІЧЕНКО

РУЖОВІ ЗДІБНОСТІ ЛЮДИНИ І МЕТОДИКА ЇХ РОЗВИТКУ

Навчальний посібник



Кам'янець-Подільський державний університет

**Б.М. ТИМОШЕНКО
Т.М. ЧЕРЕДНІЧЕНКО**

**РУХОВІ ЗДІБНОСТІ ЛЮДИНИ
І МЕТОДИКА ЇХ РОЗВИТКУ**

Навчальний посібник

Кам'янець-Подільський
2007

УДК 796.03 (075.8)
ББК 75.1я73
Т 41

Рецензенти:

Солопчук М.С., канд. пед. наук, професор, декан факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського державного університету;

Таралевич Д.П., заслужений вчитель України з фізичної культури, вчитель-методист Староушицької спеціалізованої школи I-III ступенів екологічного напрямку Кам'янець-Подільського району Хмельницької області

Т 41 Тимошенко Б.М., Чередніченко Т.М.

Рухові здібності людини і методика їх розвитку: Навчальний посібник. — Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2007. — 284 с.

Автори посібника обґрунтовують сучасні педагогічні принципи і правила вирішення завдань як у сфері масового спорту, так і спорту вищих досягнень. У посібнику пропонується цілий ряд підвідних і спеціальних вправ, їх дозування для розвитку сили м'язів, рухливості у суглобах, швидкості рухів, координації і витривалості, а також для досягнення спортивних результатів.

Розраховано на студентів ВНЗ I-IV рівнів акредитації, вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів, тренерів-викладачів.

УДК 796.03 (075.8)
ББК 75.1я73

Друкується згідно з рішенням вченої ради
Кам'янець-Подільського державного університету
(протокол № 9 від 31 жовтня 2006 р.)

© Тимошенко Б.М., Чередніченко Т.М., 2007

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Кам'янець-Подільський державний університет

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

ТИМОШЕНКО Борис Микитович, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри легкої атлетики з методикою викладання
Кам'янець-Подільського державного університету

ЧЕРЕДНІЧЕНКО Тамара Миколаївна, старший викладач
кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського
державного університету

**РУХОВІ ЗДІБНОСТІ ЛЮДИНИ
І МЕТОДИКА ЇХ РОЗВИТКУ**

Навчальний посібник

Підписано до друку 10.05.2007 р. Гарнітура "Петербург".
Формат 60x84/16. Обл. вид. арк. 17,4. Умовн. друк. арк. 16,5.
Зам. № 239. Наклад 100.

Редакційно-видавничий відділ
Кам'янець-Подільського державного університету
32300, м. Кам'янець-Подільський, Івана Огієнка, 61

Свідоцтво серії ДК № 117 від 11.07.2000 р.