

УДК 796.03  
ББК 75  
М31

Издание доступно в электронном виде по адресу  
[ebooks.bmstu.ru/catalog/243/book2068.html](http://ebooks.bmstu.ru/catalog/243/book2068.html)

Факультет «Физкультурно-оздоровительный»  
Кафедра «Физическое воспитание»

*Рекомендовано Научно-методическим советом  
МГТУ им. Н.Э. Баумана в качестве учебно-методического пособия*

**Маслюков, А. В.**

М31 Самостоятельные занятия по развитию координационных способностей :  
учебно-методическое пособие / А. В. Маслюков, Н. А. Захарова, Ю. В. Нечу-  
шкин. — Москва : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2019. — 54, [2] с. : ил.

ISBN 978-5-7038-5225-5

Приведены теоретические обоснования методики самостоятельных и групповых занятий по развитию координации и конкретные комплексы упражнений в форме блоков, которые сформированы в зависимости от направленности занятий.

Для организации самостоятельных занятий студентов всех специальностей, магистрантов, преподавателей и сотрудников.

УДК 796.03  
ББК 75

ISBN 978-5-7038-5225-5

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2019  
© Оформление. Издательство  
МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2019

## Литература

- Васильков А.А.* Теория и методика физического воспитания. Ростов н/Д: Феникс, 2008. 381 с.
- Лях В.И.* Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
- Маслюков А.В.* Развитие координационных способностей у школьников. М.: Чистые пруды, 2008. 32 с.
- Романенко В.А.* Диагностика двигательных способностей. Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. 290 с.

## Содержание

Предисловие .....	3
Понятие о координационных способностях и обоснование самостоятельных занятий по развитию координации .....	4
Программа самостоятельных и групповых занятий по развитию координационных способностей .....	7
Блок 1 .....	7
Блок 2 .....	13
Блок 3 .....	18
Блок 4 .....	22
Блок 5 .....	27
Иллюстративный материал .....	33
Литература .....	55