

УДК 37.037  
ББК 75.1  
К75

Рецензент *А.Г. Горшков*

**Кохан Т.А.**  
К75 Самостоятельные занятия физической культурой : метод.  
указания / Т.А. Кохан, Л.Д. Царегородцева. – М. : Изд-во  
МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2011. – 35, [1] с. : ил.

Изложена методика самостоятельных занятий физической культурой, описаны формы проведения и принципы планирования самостоятельных занятий. Приведены методы самоконтроля, показано использование разных видов физической активности.

Для студентов всех курсов МГТУ им. Н.Э. Баумана, а также для сотрудников и преподавателей.

Рекомендовано Научно-методической комиссией НУК ФН МГТУ им. Н.Э. Баумана.

УДК 37.037  
ББК 75.1

*Учебное издание*

**Кохан Татьяна Анатольевна**  
**Царегородцева Людмила Давидовна**

## **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Редактор *В.М. Царев*  
Корректор *М.А. Василевская*  
Компьютерная верстка *А.Ю. Ураловой*

Подписано в печать 16.08.2011. Формат 60×84/16.  
Усл. печ. л. 2,09. Тираж 300 экз. Изд. № 26. Заказ

Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана.  
Типография МГТУ им. Н.Э. Баумана.  
105005, Москва, 2-я Бауманская, 5.

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2011

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
1. Формы и организация самостоятельных занятий .....	4
2. Планирование самостоятельных занятий .....	8
3. Самоконтроль состояния тренированности организма .....	11
4. Различные виды физической активности при самостоятельных занятиях .....	20
Приложения .....	32
Литература .....	35