

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

на тему:

Средства и методы воспитания силовых способностей

Выполнила

О.Ю. Арыкова

Проверил

д. б.н., профессор

Ф.А. Щербина

Мурманск

2015