

Содержание:

1.	Введение.....	5 стр.
2.	Сила /силовые способности/.....	5 стр.
3.	Выносливость.....	11 стр.
4.	Быстрота /скоростные способности/.....	17 стр.
5.	Ловкость /координационные способности/.....	20 стр.
6.	Гибкость.....	35 стр.
7.	Литература.....	38 стр.