

Аннотация

В комплексной системе подготовки специалистов по физической культуре дисциплина « Возрастные особенности подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика)» призвана обеспечить готовность выпускников данного профиля для работы в образовательных учреждениях различных типов.

В учебном пособии авторами в доступной форме представлена система знаний по основам возрастной физиологии, естественнонаучные основы развития организма (общие закономерности роста и развития детей и подростков, возрастная периодизация), а также возрастные особенности опорно-двигательного аппарата, развития физических качеств и особенности занятий видами легкой атлетики с учетом возрастных особенностей