

Министерство образования и науки Республики Казахстан

Казахский Национальный университет им. Аль-Фараби

**Онгарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б.**

**ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.  
(специализация)**

Алматы 2012

Рекомендовано к изданию  
кафедрой физического воспитания и спорта  
И РИСО КазНУ им.аль-Фараби

**Рецензенты:**

д.п.н., профессор КазАСТ О.Е.Бектурганов (Каз АСТ)  
к.п.н., Н.М. Шепетюк (КазНУ им.аль-Фараби)  
доцент КазАСТ, преподаватель ведущий занятия  
на специальности В.Э. Войнов.

Онгарабаева Д.Т., Мадиева Г.Б. **Основы физической и функциональной подготовки в легкой атлетике:** Учебное пособие. – Алматы: КазНУ им.аль-Фараби, 2012. – 65с.

В учебном пособии представлен материал по основам физической, функциональной и психологической подготовки в легкой атлетике. Раскрыты основы и закономерности теории и методики тренировки в легкой атлетике, физиологические основы физических качеств, методика развития физических качеств с учетом вида специализации, возраста и физической подготовленности занимающихся.

Настоящее учебное пособие «Основы физической и функциональной подготовки в легкой атлетике» предназначен для студентов, обучающихся по программе бакалавриата, специальности «Физическая культура и спорт», преподавателей и тренеров по легкой атлетике.