

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. АЛЬ-
ФАРАБИ

Онгарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б., Отаралы С.Ж.

Основы избранного вида спорта (легкая атлетика)

Алматы 2015

КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. АЛЬ-
ФАРАБИ

Д.Т. Онгарбаева, Г.Б. Мадиева, С.Ж.Отаралы

**ОСНОВЫ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА
(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**
Учебное пособие

Алматы
«Қазақ университеті»
2015

Рекомендовано к изданию
кафедрой физического воспитания и спорта,
ученым советом факультета биологии и биотехнологии
и РИСО КазНУ им. аль-Фараби

Рецензент:

к.м.н., доцент кафедры биофизики и биомедицины Казахского
Национального университета им. аль – Фараби *А.Б. Еланцев*

Онгарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б., Отаралы С.Ж. **Основы избранного вида спорта (легкая атлетика):** Учебное пособие. – Алматы: КазНУ им. аль - Фараби, 2015. – 93с.

В пособии «Основы избранного вида спорта (легкая атлетика)», состоящей из 2-х глав, системно изложен учебный материал, раскрывающий общие основы спортивной подготовки многообразных видов легкой атлетики с выделением и иллюстрацией их специфики и своеобразия.

В первой главе излагается классификация и характеристика видов легкоатлетического спорта, раскрыты их общие основы и специфические особенности.

Во второй главе: кратко характеризуются компоненты системы спортивной подготовки; даны определения и понятия видов спортивной тренировки; выделены общие положения и специфика тренировочного процесса в видах легкоатлетического спорта.

Предназначена для студентов 1 курса, обучающихся по программе бакалавриата специальности «Физическая культура и спорт»