

## Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	4
ГЛАВА 1	
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ И ИХ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	7
ГЛАВА 2	
ПОДВОДЯЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.....	50
ГЛАВА 3	
ПОДВОДЯЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИНАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.....	95
ГЛАВА 4	
КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ.....	132
ЛИТЕРАТУРА.....	141

---