Аннотация

В учебно-методическом пособии содержатся основополагающие принципы и правила по выполнению правильного дыхания, рекомендации по технике выполнения упражнений в атлетической гимнастике, правила безопасности, примерный план тренировок.

Предназначено для учителей физической культуры, тренеров, студентов факультета физической культуры КГУ им. А. Байтурсынова, КГПИ и спортивных колледжей.