

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>1</b>
1. Физическая культура и её приоритеты .....	1
2. Подходы к организации педагогического процесса .....	4
3. Структура личности и мотивация .....	6
4. Возрастные особенности энергетического обеспечения мышечной деятельности .....	11
5. Сенситивные периоды развития силовых способностей .....	14
6. Силовые способности и понятия связанные с ними .....	16
7. Методические основы планирования и организации процесса ..	19
8. Адаптация детского организма к силовым нагрузкам .....	25
8. Целенаправленное развитие силовых способностей .....	27
<b>Заключение .....</b>	<b>31</b>
<b>Литература .....</b>	<b>32</b>