

Оглавление

1. Выносливость.....	3
2. Методы воспитания выносливости.....	9
2.1 Методика воспитания общей выносливости.....	12
2.2 Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека.....	14
2.3 Особенности воспитания специфических типов выносливости..	15
3. Тесты Купера.....	16
12-минутный беговой тест (на беговой дорожке).....	18
12-минутный тест плавания в бассейне.....	19
12-минутный тест езды на велотренажёре.....	20