

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	4
ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ	5
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ОБЪЕМ ПРЫЖКОВ	9
МЕТОДЫ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ	13
ПАРАМЕТРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ	13
КОНТРОЛЬ	16
ОЦЕНКА ПРЫГУЧЕСТИ	17
ОЦЕНКА ПРЫЖКОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ	17
МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ	18
ЛИТЕРАТУРА	19