

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Понятие выносливости.....	4
2. Виды выносливости и оцениваемые показатели .....	6
3. Средства и методы развития выносливости.....	17
4. Построение тренировок для развития выносливости .....	19
5. Методика развития общей выносливости .....	23
6. Методика развития специальной выносливости .....	29
Список использованной литературы .....	35