

Перечень условных сокращений

Введение

Истории и современное многоборье «Здоровье»

Правила соревнований по летнему многоборью «Здоровье»

Условия выполнения соревновательных упражнений

Основы теории и методики спортивной подготовки многоборцев

Средства спортивной подготовки

Методы спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки

Физическая подготовка

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Психологическая подготовка

Развитие физических качеств у многоборцев

Развитие физических качеств в беге

Развитие физических качеств в прыжках в дайну с места

Развитие физических качеств в плавании

Развитие физических качеств при стрельбе стоя из пневматической винтовки

Развитие физических качеств в силовой гимнастике

Построение спортивной тренировки

Структура и типы микроциклов тренировки

Типы мезоциклов и особенности тренировки

Годичные и полугодичные макроциклы

Нагрузка и восстановление физической работоспособности

Спортивная тренировка как многолетний процесс

Перспективное планирование подготовки многоборцев летнего многоборья «Здоровья» в условиях вуза

Теоретические основы перспективного планирования подготовки многоборцев

Планирование учебно-тренировочного процесса подготовки многоборцев Белорусско-Российского университета

Двухцикловый годичный макроцикл

Контроль тренировочной деятельности (тестирование)

Заключение

Список литературы

Приложение А

Приложение Б

Приложение В