**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ**

**«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «СПАРТА»**

**ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ**

**(ГБПОУ «КФКС «Спарта» Москомспорта)**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

ПМ 01 «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство деятельностью спортсменов в избранном виде спорта»

Специальность 49.02.01 Физическая культура

**Исследование средств и методов развития скоростно-силовых способностей в греко-римской борьбе**

**Выполнил:** студент 3 курса 32 учебной группы

**Иванчук Василий Юрьевич**

**Научный руководитель:**

Иванов Иван Иванович, **указать учёную степень и звание,** **ЕСЛИ ЕСТЬ**

К защите допускаю:

руководитель ПЦК ПМ 01

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(подпись) (расшифровка)

Курсовая работа защищена «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

с оценкой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Москва, 20\_\_

**Содержание**

**Введение**………………………………………………………………………..…

**Глава 1. Название** ………………………………………………………………

1.1. Название………………………………………………………………………

1.2. Название………………………………………………………………………

1.3. Название………………………………………………………………………

1.4. Название ………………………………………………………………………

**Глава 2. Методы и организация исследования**………………………………

2.1. Методы исследования………………………………………………………..

2.2. Организация исследования ………………………………………………….

**Глава 3. Экспериментальная методика**………………………………………

3.1. Содержание экспериментальной методики ………………………………..

**Заключение**………………………………………………………………………..

**Список литературы**………………………………………………………………

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

Объем работы должен быть от 20 страниц, но не более 30 страниц формата А4, напечатанных на компьютере.

Текст работы должен быть выполнен в формате **Times New Roman, 14 кегль, 1,5 интервал, на одной стороне листа**.

**Размер полей:**

**верхних - 20 мм,**

**нижних - 20 мм,**

**правых - 15 мм,**

**левых - 30 мм.**

**Размер абзацного отступа – 1,25 см.**

Нумерация страниц в работе сквозная. Цифры ставятся по центру внизу листа. При этом титульный лист в количество всех листов работы входит, но не нумеруется.

# Введение

**Актуальность исследования.**

**Проблема исследования**

**Объект исследования:**

**Предмет исследования:**

**Цель исследования -**

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу.
2. Изучить средства и методы развития скоростно-силовых способностей

2. На основании анализа литературных источников выявить наиболее эффективные методы и средства развития скоростно-силовых способностей.

**Гипотеза исследования.**

**Практическая значимость исследования.**

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО НОВАЯ ГЛАВА НАЧИНАЕТСЯ С **НОВОЙ СТРАНИЦЫ**.

**Глава 1. Научно-методический анализ объекта исследования**

**1.1. Характеристика объекта исследования**

Эту главу посвящают характеристики изучаемого вопроса. Обзор литературных источников должен затрагивать ту часть освещаемой проблематики, которая позволит выявить наиболее существенные признаки предложенного студентом решения.

После каждого абзатца указываются номера литературных источников из которых бралась информация [2].

**1.2. Обзор объектов исследования**

**1.3 Содержание и характеристика предмета исследования**

После каждого абзатца указываются номера литературных источников из которых бралась информация [2].

**1.4 Критерии оценки уровня развития изучаемого вопроса у исследуемого контингента**

После каждого абзатца указываются номера литературных источников из которых бралась информация [2].

**ОБЪЁМ ПЕРВОЙ ГЛАВЫ – 15 ЛИСТОВ**

**Глава 2. Методы и организация исследования**

**2.1. Методы исследования**

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Сравнительный анализ протоколов соревнований/журналов/дневников

*Теоретический анализ литературы.* ***-РАСПИСАТЬ***

*Педагогическое наблюдение.* ***-РАСПИСАТЬ***

*Сравнительный анализ протоколов соревнований/журналов/дневников. -****РАСПИСАТЬ***

**2.2. Организация исследования**

**-** где проводилось исследование;

- в какие сроки проводилось исследование;

- состав контрольной и экспериментальной групп.

**Глава 3. Экспериментальная методика**

* 1. **Содержание предмета исследования**

В данной главе представляется содержание сравниваемых методик /протоколов соревнований/программ спортивной подготовки/ микроциклов, мезоциклов в годовом макроцикле**[[1]](#footnote-1)**

НИЖЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ПРИМЕРЫ ОФОРМЛЕНИЯ МЕТОДИК

**Примерные макеты оформления методик**

**Пример 1**

Пример тренировочного занятия, направленного на развитие аэробного механизма энергообеспечения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнения | Схема | Дозировка ДД | Продолжительность работы | ЧСС в работе | Интервал отдыха   Характер отдыха | ЧСС начала работы |
| Расписать основную часть тренировочного занятия |  |  |  |  |  |  |

Пример тренировочного занятия, направленного на развитие анаэробного механизма энергообеспечения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнения | Схема | Дозировка ДД | Продолжительность работы | ЧСС в работе | Интервал отдыха   Характер отдыха | ЧСС начала работы |
| Расписать основную часть тренировочного занятия |  |  |  |  |  |  |

Пример тренировочного занятия, направленного на развитие аэробно-гликолитического механизма энергообеспечения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнения | Схема | Дозировка ДД | Продолжительность работы | ЧСС в работе | Интервал отдыха   Характер отдыха | ЧСС начала работы |
| Расписать основную часть тренировочного занятия |  |  |  |  |  |  |

**Пример 2**

**Методика развития физических качеств и способностей**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основное назначение методики** |  |
| **Метод спортивной тренировки** |  |
| **Зона интенсивности нагрузки, ЧСС** |  |
| **Механизм энергообеспечения** |  |
| **Упражнения методики[[2]](#footnote-2)** | **Рисунок в виде схемы**https://pickimage.ru/wp-content/uploads/images/detskie/schemeexercises/shemiuprazhneni11.jpg | **Дозировка ДД[[3]](#footnote-3)** | **Продолжительность работы** | **Кол-во****серий** | **ЧСС во время выполнения ДД[[4]](#footnote-4)** | **Интервал отдыха** | **Количество раз использования в недельном микроцикле** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Пример 3**

**Методика технической подготовки спортсменов в ИВС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ слайда** | **Требования к словесному содержанию слайда** | **Требования к содержанию изображения на слайде** |
|  | НАЗВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА | Схемы, рисунки или фотографии |
| **Техника двигательного действия** |
|  | Основа техники  | Схемы, рисунки или фотографии |
|  | Основное (ведущее) звено техники  | Схемы, рисунки или фотографии |
|  | Детали техники | Схемы, рисунки или фотографии |
|  | Фазы двигательного действия | Схемы, рисунки или фотографии |
|  | Мышечные группы, задействованные в техническом элементе | Схемы, рисунки или фотографии |
| **Начальное разучивание технического элемента** |
|  | Комплекс подготовительных упражнений. | Схемы, рисунки или фотографии |
|  | Комплекс подводящих упражнений. | Схемы, рисунки или фотографии |
|  | Комплекс имитационных упражнений. | Схемы, рисунки или фотографии |
| **Закрепление выполнения технического элемента** |
|  | Комплекс подготовительных упражнений. | Схемы, рисунки или фотографии |
|  | Комплекс подводящих упражнений. | Схемы, рисунки или фотографии |
|  | Комплекс имитационных упражнений. | Схемы, рисунки или фотографии |
| **Совершенствование выполнения технического элемента** |
|  | Комплекс подготовительных упражнений. | Схемы, рисунки или фотографии |
|  | Комплекс подводящих упражнений. | Схемы, рисунки или фотографии |
|  | Комплекс имитационных упражнений. | Схемы, рисунки или фотографии |

**Пример 4**

**Методика развития силовых способностей в ИВС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование упражнения** | **Рисунок** | **Дозировка ДД** | **Вес отягощения (% от мах)** | **ЧСС** | **Темп выполнения** | **Интервал отдыха** | **Кол-во серий/повторений** |
| **РАЗВИТИЕ СОБСТВЕННЫХ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОСОБНОСТЕЙ** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 - 8** |  |  |  |  |  |  |  |

**Пример 5**

**Методика развития скоростных способностей в ИВС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование упражнения** | **Рисунок** | **Дозировка ДД** | **ЧСС** | **Темп выполнения** | **Интервал отдыха** | **Кол-во серий/повторений** |
| **РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |
| **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |
| **РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ОДИНОЧНОГО ДВИЖЕНИЯ** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |
| **4**  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРЕОДОЛЕНИЕ СКОРОСТНОГО БАРЬЕРА** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Пример 6**

**Методика развития общей/специальной выносливости**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование упражнения** | **Дозировка ДД (дистанция/время выполнения/кол-во раз)** | **ЧСС** | **Интенсивность выполнения упражнения****(% от мах)** | **Интервал отдыха, характер отдыха** | **Кол-во серий/повторений** | **Метод спортивной тренировки** |
| **РАЗВИТИЕ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |
| **РАЗВИТИЕ АЭРОБНО-АНАЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |
| **РАЗВИТИЕ АНАЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |

**Пример 7**

**Методика развития координационных способностей**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование упражнения** | **Методический приём** | **ЧСС** | **Темп выполнения** | **Интервал отдыха** | **Кол-во серий/повторений** |
|  **РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ОРИЕНТИРОВАНИЮ В ПРОСТРАНСТВЕ**  |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |
| **РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЮ** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |
| **РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К РЕАГИРОВАНИЮ** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |
| **РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ПЕРЕСТРОЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |
| **РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К РИТМУ** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |
| **РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К РАВНОВЕСИЮ** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |

**Пример 8**

**Методика развития гибкости**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнения | Рисунок | Дозировка ДД | Вес отягощения(если есть) | ЧСС | Темп выполнения | Интервал отдыха(если есть) | Кол-во серий/повторений |
| УПРАЖНЕНИЯ АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| УПРАЖНЕНИЯ ПАСИВНОЙ ГИБКОСТИ |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |

**Пример 9**

**МЕТОДИКА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование отрабатываемых тактических элементов**  | **Условия проведения, тактических приёмов** | **Продолжительность выполнения приёмов (время/ кол-во раз, отрезок)** | **Особенности действий соперника** | **Варианты контр действий в ответ на действия соперника** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Пример 10**



**Пример 11**

**Методика восстановления спортивной работоспособности в ИВС (в ходе недельного микроцикла)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства восстановления** | **Время суток** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| **Параметры нагрузки** (Указать величину нагрузки (ударная/большая/средняя/ малая) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Педагогические (Физические и дыхательные упражнения)** | **Утро** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечер** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Психологические средства восстановления** | **Утро** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечер** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Медико-биологические средства восстановления** | **Утро** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечер** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баня, водные процедуры** | **Утро** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечер** |  |  |  |  |  |  |  |

**Заключение**

**1.**

**2**

**3**

**Список литературы**

1. Анисимов, М.П. Модель обучения техническим действиям юношей в смешанном боевом единоборстве с учетом функциональной асимметрии / М.П. Анисимов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 14-15.
2. Анисимов, М.П. Основы методики тренировки спортсменов смешанных единоборств на начальном этапе подготовки / М.П. Анисимов, Ю.Ф. Курамшин // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения: сб. науч. тр.  международной науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава «Научное обеспечение развития сельского хозяйства и снижения технологических рисков в продовольственной сфере». – Санкт-Петербург, 2017. – Ч. II. – С. 349–351.
3. Ашкинази, С.М. Технико-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах: монография / С.М. Ашкинази, К.В. Климов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Воен. ин-т физ. культуры. – Санкт-Петербург: [б. и.], 2016. – 145 с.
4. Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Москва, 16-17 июня 2016 г. / Сост. Шиян В.В., Передельский А.А., Дамдинцурунов В.А. – М. : ГЦОЛИФК, 2016.– 294 с.
5. Ваганова, В.А. Классификация техники атакующих действий смешанного боевого единоборства (ММА) / В.А. Ваганова, А.С. Тедорадзе, В.С. Пьянников // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 49–51.
6. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
7. Гармаев, В.Б. Физическая подготовка тайбоксеров на этапе углубленной специализации / В.Б. Гармаев, А.С. Сагалеев, А.Б. Дашиев. – Saarbrucken : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. – 102 с.
8. Гармаев, В.Б. Физическая подготовка единоборцев на начальном этапе подготовки / В.Б. Гармаев, Д.В. Дугарова // Вестник Бурятского государственного университета: Образование. Личность. Общество. – 2015. – № 2. – С. 83-87.
9. Гвоздков П.Ю. Совершенствование методик физической подготовки, курсантов и слушателей образовательных учреждений системы Министерства внутренних дел России на основе спортивного самбо / П.Ю. Гвоздков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 94 - 97.
10. Гретчин, Р.Н. Влияние круговых тренировок с применением медицинболов на повышение скоростно-силовых показателей курсантов ДВЮИ МВД России, занимающихся ударными видами единоборств / Р.Н. Гретчин, С.О. Цекунов // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы 19 научной конференции – Хабаровск, 2016. – С. 60-63.
11. Гретчин, Р.Н. Оптимизация тренировочного процесса в предсоревновательный период у спортсменов смешанного боевого единоборства ММА / Р.Н. Гретчин, С.О. Цекунов // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы 18 научной конференции. – Хабаровск: [б.и.]. – 2014. – С. 34-37.
12. Дементьев, В.Л. Выбор и использование методов обучения в методике многолетней технической подготовки борцов / В.Л. Дементьев // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2017. – C. 97–103.
13. Коноплев В.В., Харченко Е.В., Банку Т.А. Влияние борцовской базы спортсмена на его последующие выступления в профессиональном ММА / В. В. Коноплев, Е. В. Харченко, Т. А. Банку // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №1 (167). – С. 170–173.
14. Коноплев В.В., Сафонова Г.В., Харченко Е.В. Исторические аспекты развития смешанных боевых единоборств на территории Российской Федерации / В.В. Коноплев, Г.В. Сафонова, Е.В. Харченко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №3 (181). – С. 227–231.
15. Курамшин Ю.Ф., Анисимов М.П., Липовка В.П. Методика обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений / Ю.Ф. Курамшин, М.П. Анисимов, В.П. Липовка// Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №5 (171). – С. 188–192.
16. Обучение технике и тактике ведения боя в смешанном боевом единоборстве (ММА) / Н.А. Вареников, И.Е. Попова, О.В. Губин, М.С. Сандраков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 69–74.
17. Пужаев В.В. Содержательные аспекты тактики выполнения боевых приемов борьбы / В.В. Пужаев, Ю.В. Чехранов, В.Л. Дементьев // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2016. – С. 161–166.
18. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.
19. Цекунов С.О., Мудренко Н.А., Сторожук А.В., Кормин В.Г. Влияние плиометрической тренировки на скоростно-силовые показатели спортсменов, занимающихся смешанным боевым единоборством/ С.О. Цекунов, Н.А. Мудренко, А.В. Сторожук, В.Г. Кормин// Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №2 (168). – С. 381–384.
20. Экспериментальная проверка модели физической тренировки военнослужащих миротворческих сил / А.Е. Батурин, В.В. Вольский, В.Н. Коваленко, Н.С. Помогаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 32–37.
1. **Обязательно рассматриваются несколько предметов исследования (от 2 и более). Примеры оформления методик представлены в Приложениях 1 -12** [↑](#footnote-ref-1)
2. Указать не менее 14 упражнений [↑](#footnote-ref-2)
3. *Указывается либо* ***количество движений (раз)****, либо* ***время выполнения (сек/мин)****, либо* ***метраж*** *отрезка выполнения упражнения* ***(м)*** [↑](#footnote-ref-3)
4. **ДД** – двигательное действие [↑](#footnote-ref-4)