**Мальцев Григорий Сергеевич Модель построения годичного цикла подготовки самбистов-юниоров на основе блоковой периодизации спортивной тренировки**

ОГЛАВЛЕНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

кандидат наук Мальцев Григорий Сергеевич

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ НА ОСНОВЕ БЛОКОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ

ТРЕНИРОВКИ

1.1 Анализ особенностей специальной физической подготовки самбистов

1.2 Характеристика технико-тактической подготовки самбистов

1.3 Современные тенденции построения годичного цикла спортивной тренировки в единоборствах

1.4 Особенности построения тренировочных нагрузок единоборцев

на основе блоковой периодизации спортивной тренировки

1.5 Анализ способов оценки специальной физической и технико-тактической подготовленности самбистов

Выводы по первой главе

ГЛАВА 2 ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ

ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Задачи исследования

2.2 Методы и инструментальные методики исследования

2.2.1 Анализ и обобщение научно-методической литературы

2.2.2 Анализ документальных и архивных материалов

2.2.3 Педагогическое наблюдение

2.2.4 Педагогический эксперимент

2.2.5 Контрольные испытания

2.2.6 Математико-статистические методы

2.2.7 Аппаратно-программный комплекс «Система интегрального мониторинга «Симона 111»

2.2.8 Система мониторинга частоты сердечных сокращений спортсменов Polar

2.3 Организация исследования

ГЛАВА 3 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МОДЕЛИ ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ-ЮНИОРОВ НА ОСНОВЕ БЛОКОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

3.1 Алгоритм разработки плана годичного цикла подготовки самбистов-юниоров на основе блоковой периодизации спортивной тренировки

3.2 Программно-методическое обеспечение построения годичного цикла подготовки самбистов-юниоров на основе блоковой периодизации спортивной тренировки

3.2.1 Содержание экспериментальных мезоцикловых блоков подготовки самбистов-юниоров

3.2.2 Содержание экспериментальных микроциклов подготовки самбистов-юниоров

3.2.3 Содержание экспериментальных типовых тренировок различной направленности в мезоцикловых блоках подготовки самбистов-юниоров

3.3 Модель построения годичного цикла подготовки самбистов-юниоров на основе блоковой периодизации спортивной тренировки

Выводы по третьей главе

ГЛАВА 4 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МОДЕЛИ ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ-ЮНИОРОВ НА ОСНОВЕ БЛОКОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

4.1 Анализ изменений в показателях специальной физической подготовленности самбистов-юниоров

4.2 Анализ изменений в показателях технико-тактической подготовленности самбистов-юниоров

4.3 Анализ изменений функциональной подготовленности самбистов-юниоров в годичном цикле подготовки

4.4 Анализ результатов соревновательной деятельности и квалификационного уровня самбистов-юниоров

Выводы по четвертой главе

ВЫВОДЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

СПИСОК ИЛЛЮСТРИРОВАННОГО МАТЕРИАЛА

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А Протоколы показателей специальной физической

подготовленности самбистов-юниоров до и после эксперимента

Приложение Б Протоколы показателей технико-тактической

подготовленности самбистов-юниоров до и после эксперимента

Приложение В Протоколы показателей функциональной подготовленности самбистов-юниоров до и после эксперимента