



**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЕВУШЕК – СПРИНТЕРОВ
18-19 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ
ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ**

**Подготовила:
Студентка 4 курса
Группы 43
Титлинова А.В.**

Рассматриваемая проблема

Индивидуализация
тренировочного процесса
в годичном цикле
подготовки девушек-
спринтеров.



Используемые методы

1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.



Применение средств

Средства и методы следует применять 2-3 раза в неделю, сериями из 10-12 упражнений разного характера. Количество серий постепенно увеличивают до 4-6, между ними отдыхают по 3 мин. Вначале каждое упражнение повторяют 15-20 раз, затем - 25-30. Продолжительность отдыха между упражнениями постепенно уменьшают с 40 до 20 секунд. Через каждые 4-6 недель необходимо вводить новые упражнения





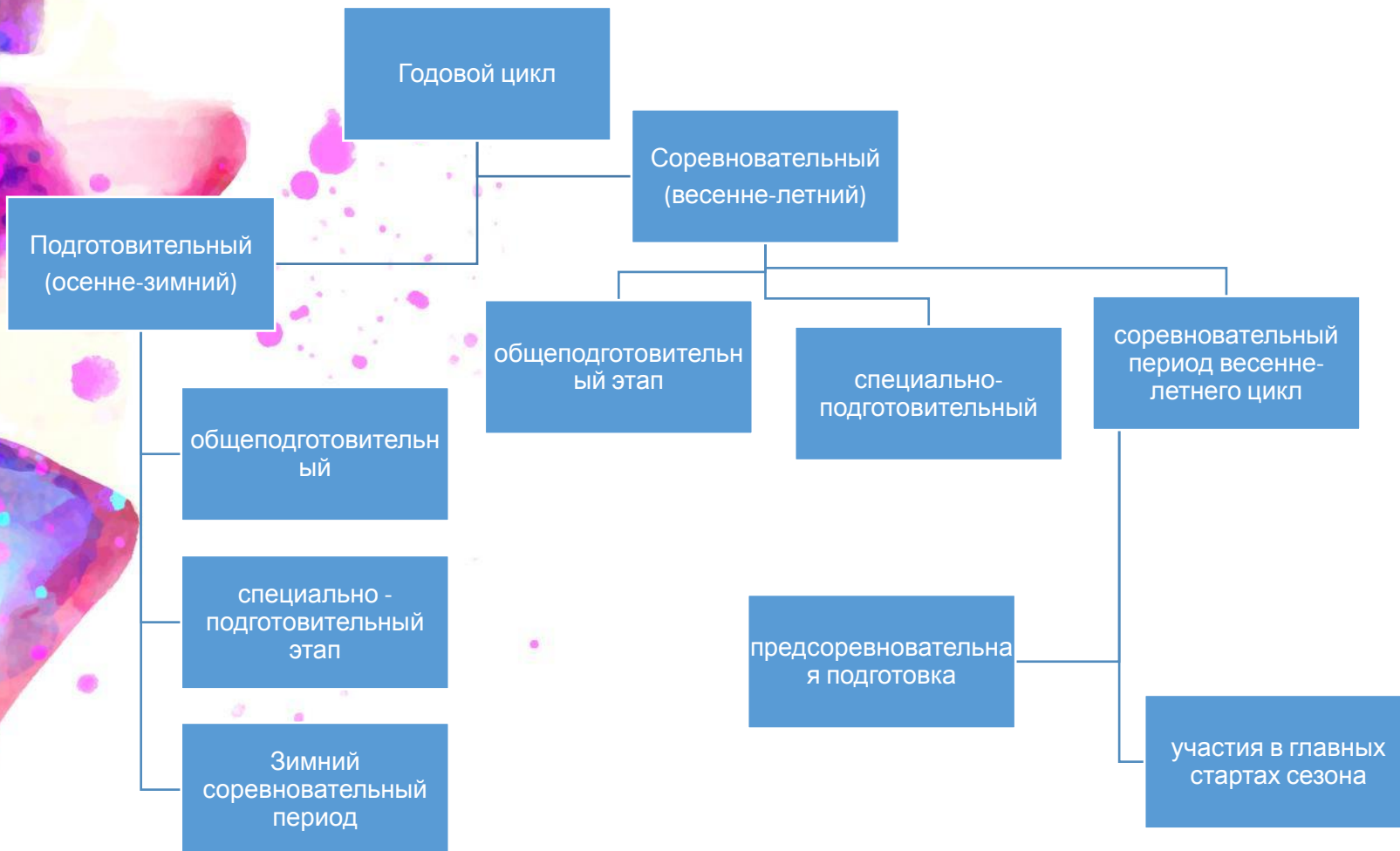
Примерное распределение средств силовой подготовки по месяцам предусматривает их концентрированное применение в ноябре и марте - до 20-25% от общего годового объема

Чему уделять внимание?

Бегуньям на короткие дистанции необходимо уделять внимание развитию гибкости.



Деление годового цикла подготовки



Выводы

1. Полученный фактический материал может быть использован для эффективного планирования и программирования тренировочного процесса бегунов и бегуний на короткие дистанции.



Выводы



2. Выбирая методы развития ведущих физических качеств, необходимо учитывать:

- интенсивность выполнения запланированной нагрузки,
- продолжительность выполнения физической нагрузки,
- продолжительность отдыха между нагрузками,
- характер выполнения упражнений,
- количество повторений упражнений,
- состояние работоспособности организма перед выполнением тренировочного задания.

Выводы



3. При включении интервального, повторного и других методов в тренировочную программу, тренеру или спортсмену следует учитывать пять компонентов в этих методах:

- длина тренировочных отрезков;
- пульсовой режим пробега отрезков (т. е. скорость бега);
- интервал отдыха между повторениями;
- количество повторений в тренировочной серии;
- интервалы отдыха.

Список литературы

- 1. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков: Основа, 2007. 175 с.
- 2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
- 3. Бальсевич, В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление физического воспитания и спорта для всех//Теория и практика физической культуры. 1993. №4. С. 21-22.