

УДК 796.8.015.22«450»:615.82/.84(072)

ББК 75.1

С 56

С 56 Тамбовский А.Н., Сидоренко Т.А., Сейранов С.Г., Василенко А.В., Левина Е.А., Шурманов Е.Г., Калашников А.В. Современные внутренировочные средства и методы коррекции работоспособности спортсмена в скоростно-силовых видах спорта : учебно-методическое пособие / под ред. А.Н. Тамбовского. – М.: МГАФК. – 2015. – 44 с.

Методические рекомендации разработаны в рамках выполнения государственного задания «Разработка комплексных методов повышения работоспособности высококвалифицированных спортсменов скоростно-силовых видов спорта внутренировочными средствами воздействия на этапах годичного цикла подготовки» (Приказ Минспорта России № 1038 от 17.12.2014 г. «Об утверждении ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2015 год и на плановый период 2016 и 2017 годов»).

Одобрено научно-методическим советом МГАФК в качестве учебно-методического пособия

© Тамбовский А.Н. с соавт., 2015

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Глава I. Особенности воздействия внутренировочных (физиотерапевтических) средств для коррекции работоспособности спортсмена в скоростно-силовых видах спорта	4
Глава II. Методические особенности использования внутренировочных комплексов для повышения работоспособности спортсмена в ряде скоростно-силовых видов спорта в годичном цикле подготовки	16
Глава III. Варианты практической реализации комплексов внутренировочных средств и методов в скоростно-силовых видах спорта.....	20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	38