

75.419.59
3-14

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Н.С. Загурский, Я.С. Романова

**Управление тренировочным процессом и соревновательной
деятельностью биатлонистов на этапах многолетней подготовки
(Методические рекомендации)**



Омск 2020

Министерство спорта Российской Федерации

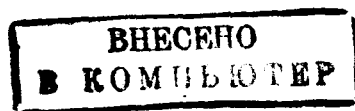
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Н.С. Загурский, Я.С. Романова

Управление тренировочным процессом и соревновательной деятельностью
биатлонистов на этапах многолетней подготовки

(Методические рекомендации)



Омск 2020

УДК 796.92.093.642

ББК 75.719.5

Рецензенты: д-р пед. наук, профессор В.А. Аикин

канд. биол. наук Е.А. Реуцкая

Управление тренировочным процессом и соревновательной деятельностью биатлонистов на этапах многолетней подготовки / Н.С. Загурский, Я.С. Романова – Омск: ООО «ЮНЗ», 2020. – 79 с.

ISBN 9785919301561

Методические рекомендации разработаны сотрудниками научно-исследовательского института деятельности в экстремальных условиях Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».

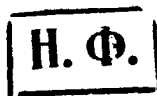
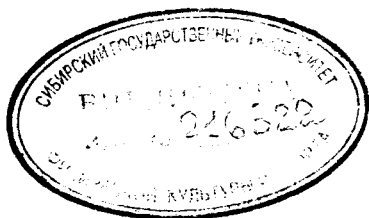
Утверждены научно-методическим советом НИИ ДЭУ ФГБОУ ВО СибГУФК (протокол № 6 от 29.10.2020 г.).

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2020.

© НИИ ДЭУ, 2020

© Н.С. Загурский, Я.С. Романова, 2020.

Настоящие методические рекомендации не могут быть полностью или частично воспроизведены, тиражированы и распространены без разрешения НИИ ДЭУ ФГБОУ ВО СибГУФК



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 5 |
| 1 Управление соревновательной деятельностью на этапах спортивной многолетней подготовки..... | 8 |
| 2 Модельные характеристики соревновательной деятельности биатлонистов на этапах многолетней спортивной подготовки..... | 31 |
| 3 Управление общей и специальной физической подготовленностью биатлонистов на этапах многолетней спортивной подготовки..... | 35 |
| 4 Алгоритм управления специальной физической подготовленностью биатлонистов на этапах спортивной многолетней подготовки..... | 44 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 74 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ..... | 77 |