

УД. 419.59

Р69

Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Я.С. Романова, Н.С. Загурский

**Совершенствование стрелковой подготовки биатлонистов  
с использованием технических средств  
(Методические рекомендации)**

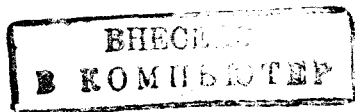


Омск 2020

Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Я.С. Романова, Н.С. Загурский  
Совершенствование стрелковой подготовки биатлонистов  
с использованием технических средств  
(Методические рекомендации)



УДК 796.92.093

ББК 75.719.5

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

Совершенствование стрелкой подготовки биатлонистов с использованием технических средств: методические рекомендации / Я.С. Романова, Н.С. Загурский – Омск: ООО «ЮНЗ», 2020. – 67 с.

ISBN 978591930155-4

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».

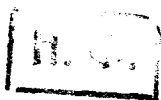
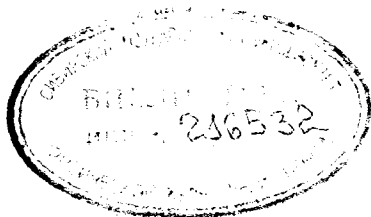
Утверждены научно-методическим советом НИИ ДЭУ ФГБОУ ВО СибГУФК (протокол № 6 от 29.10.2020 г.).

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2020.

© НИИ ДЭУ, 2020.

© Я.С. Романова, Н.С. Загурский, 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 Использование стрелковых тренажеров в стрелковой подготовке биатлонистов .....	7
2 Применение вспомогательных технических средств в совершенствовании стрелковой подготовки биатлонистов .....	42
3 Рекомендации по совершенствованию стрелковой подготовки биатлонистов на этапах многолетней подготовки.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	63