

45.719.59
Р 69

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Я. С. Романова

**СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В БИАТЛОНЕ**

Учебное пособие



Омск 2021

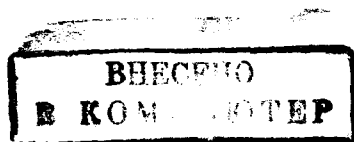
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Я. С. Романова

**СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В БИАТЛОНЕ**

Учебное пособие



Омск 2021

УДК 796.922.093.642

ББК 75.719.59

Р 69

Рецензенты:

А. В. Халманских, канд. пед. наук, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности института физической культуры Тюменского государственного университета;

Н. С. Загурский, канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики циклических видов спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

Р69 **Романова, Я. С.** Современная система подготовки спортивного резерва в биатлоне : учебное пособие / Я. С. Романова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2021. – 84 с.
ISBN 978-5-91930-181-3

Учебный материал изложен в соответствии с современными образовательными технологиями, включает теоретический и методический материал к дисциплинам «Управление системой подготовки спортивного резерва» и «Организация системы подготовки спортивного резерва в избранном виде спорта» по направлению подготовки (специальности) 49.04.03 «Спорт», профиль «Спорт и система подготовки спортсменов».

Учебное пособие предназначено для организации самостоятельной работы обучающихся по программе магистратуры с целью углубления, расширения и качественного усвоения материала дисциплины, а также приобретения знаний, необходимых для самостоятельной педагогической работы. Представлен учебный материал, позволяющий оценить современное состояние подготовки спортивного резерва в биатлоне.

Учебное пособие рекомендовано преподавателям, слушателям курсов повышения квалификации, может представлять интерес для многочисленных поклонников биатлона.

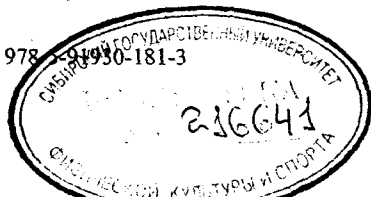
УДК 796.922.093.642

ББК 75.719.59

Н. С.

Рекомендовано к изданию
редакционно-издательским советом ФГБОУ ВО СибГУФК

ISBN 978-5-91930-181-3



© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2021

© Романова Я. С., 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Тема 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА И СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН	6
Контрольные вопросы к теме 1	11
Тема 2. ПОДГОТОВКА БИАТЛОНИСТОВ В СУБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	12
Контрольные вопросы к теме 2	25
Тема 3. ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ В БИАТЛОНЕ	26
Контрольные вопросы к теме 3	30
Тема 4. УПРАВЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ БИАТЛОНИСТОВ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	31
Контрольные вопросы к теме 4	52
Тема 5. АЛГОРИТМ УПРАВЛЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ БИАТЛОНИСТОВ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	53
5.1. Алгоритм управления общей физической подготовленностью биатлонистов	53
5.2. Алгоритм управления специальной подготовленностью биатлонистов	62
Контрольные вопросы к теме 5	81
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	82