

45.419.59

3-14

Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

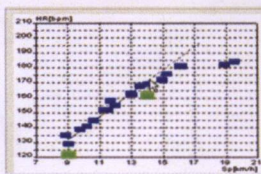
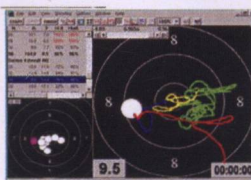
СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Научно-исследовательский институт деятельности в экстремальных условиях

Н.С. Загурский, Я.С. Романова, Е. А. Реуцкая

# ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ В МАКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

(Методические рекомендации)



Омск 2017

Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
Научно–исследовательский институт деятельности в экстремальных условиях

Н.С. Загурский, Я.С. Романова, Е. А. Реуцкая

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
БИАТЛОНИСТОВ В МАКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ  
(Методические рекомендации)

Омск 2017

УДК 796.92.093.642

ББК 75.0

Методические рекомендации рассмотрены научно–методическим советом НИИ ДЭУ СибГУФК 12.12.2017 года, протокол № 1.

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

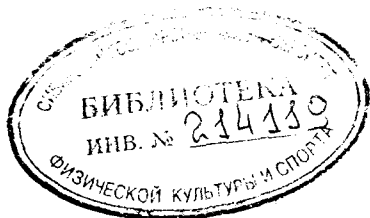
д-р пед. наук, профессор В.И. Михалев

Загурский Н.С. Технология формирования специальной подготовленности высококвалифицированных биатлонистов в макроцикле подготовки (Методические рекомендации) / Н.С. Загурский, Я.С. Романова, Е.А. Реуцкая. – Омск: ООО «ЮНЗ», 2017. – 99 с.

Методические рекомендации подготовлены на основе материалов научного отчета в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1030 от 17 декабря 2014 года «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному образовательному учреждению высшего профессионального образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2015 - 2017 г.г.».

В методических рекомендациях подробно рассматриваются тенденции мирового биатлона и пути оптимизации тренировочного процесса российских спортсменов, проанализированы структура и содержание тренировочного процесса биатлонистов высокой квалификации, предложены методики тестирования функциональной и стрелковой подготовленности, позволяющие эффективно решать вопросы управления тренировочным процессом высококвалифицированных биатлонистов.

Методические рекомендации предназначены для тренеров, спортсменов, аспирантов, магистрантов и студентов, также могут быть использованы слушателями курсов повышения квалификации, научными работниками, специалистами научных групп и всеми лицами, интересующимися современными аспектами спортивной подготовки в биатлоне.



## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
1. Современные тенденции соревновательной деятельности высококвалифицированных биатлонистов.....	6
2. Структура и содержание тренировочного процесса биатлонистов высокой квалификации.....	16
3. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных биатлонистов на современном этапе и пути его реализации.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	93
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	93