

75.413.53
М 54



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



**Методические рекомендации
по планированию тренировочных средств и нагрузок в макроцикле
подготовки высококвалифицированных биатлонистов**



НИИ
ДЭУ

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Научно-исследовательский институт деятельности в экстремальных условиях

В. А. Аикин, Е. А. Сухачев, Е.А. Реуцкая, И. Т. Лысаковский

Методические рекомендации
по планированию тренировочных средств и нагрузок в макроцикле
подготовки высококвалифицированных биатлонистов



Омск 2015

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор В. Н. Попков

доктор педагогических наук, профессор В. Н. Коновалов

Методические рекомендации по планированию тренировочных средств и нагрузок в макроцикле подготовки высококвалифицированных биатлонистов : метод. рекомендации / составители В. А. Аикин, Е. А. Сухачев, Е.А. Реуцкая, И. Т. Лысаковский. – Омск : изд-во СибГУФК, 2015 – 159 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 Федерального государственному бюджетному образовательному учреждению высшего профессионального образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2015 год и на плановый период 2016 и 2017 годов».

В методических рекомендациях рассматриваются вопросы планирования тренировочных средств и физических нагрузок в структуре годичного макроцикла подготовки у высококвалифицированных биатлонистов. Данные представленные в методических рекомендациях могут применяться в качестве модельных характеристик для планирования тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных биатлонистов на этапе высшего спортивного мастерства.

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

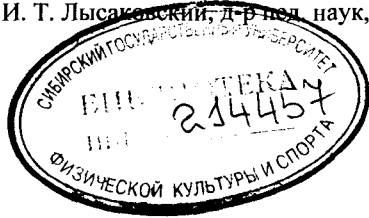
Н. Ф.

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

Е. А. Сухачев, канд. пед. наук;

Е.А. Реуцкая, канд. биол. наук;

И. Т. Лысаковский, д-р пед. наук, профессор.



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 Направления оптимизации планирования тренировочных средств и нагрузок в макроцикле подготовки высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле	6
2 Организационные особенности структуры и содержания тренировочного процесса высококвалифицированных биатлонистов на этапах годичного макроцикла	35
3 Характеристика функциональной и физической подготовленности высококвалифицированных биатлонистов и биатлонисток	75
4 Технологические подходы и схемы построения тренировочного процесса биатлонистов высокой квалификации в годичном макроцикле	97
5 Технология управления процессом развития скоростно-силовых качеств у спортсменов, специализирующихся в циклических дисциплинах, с использованием тренажерных устройств	124
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	135
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	143