

УДК 796.92.093.642

ББК 75.719.5

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

Совершенствование процесса подготовки биатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства: методические рекомендации / Н.С. Загурский, Я.С. Романова, Е.А. Реуцкая – Омск: ООО «ЮНЗ», 2019. – 69 с.

ISBN 978-5-91930-198-1

Методические рекомендации разработаны научно-исследовательским институтом 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 № 7 от 20.11.2019 г.).

ISBN 978-5-91930-198-1

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2019.

© НИИ ДЭУ, 2019.

© Н.С. Загурский, Я.С. Романова,
Е.А. Реуцкая, 2019.

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

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ.....	5
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ.....	7
ВВЕДЕНИЕ.....	9
1 Современное состояние и проблемы подготовки биатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	10
2 Основные требования к структуре и содержанию тренировочного процесса биатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	32
3 Рекомендации по оптимизации системы спортивной подготовки биатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	57
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	58