

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.

Повышение эффективности построения тренировочного процесса высококвалифицированных биатлонисток на этапах олимпийского цикла подготовки : методические рекомендации / Н.С. Загурский, Я.С. Романова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2023. – 112 с.

ISBN 978-5-91-930247-6

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 № 7 от 31.10.2023 г.).

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

УДК 796.92.093.642

ББК 75.719.5

ISBN 978-5-91-930247-6

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2023

© НИИ ДЭУ, 2023

© Загурский Н.С.,

Романова Я.С., 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1 Современные тенденции и перспективы развития биатлона.....	7
2 Сравнительный анализ основных параметров тренировочной нагрузки у биатлонисток на этапах многолетней подготовки в разных странах.....	22
3 Анализ опыта работы женской сборной команды России с иностранными специалистами.....	29
4 Характеристика основных средств и методов подготовки высококвалифицированных биатлонисток на этапах олимпийского цикла.....	38
5 Тренировки на высоте.....	53
6 Модель динамики подготовленности высококвалифицированных биатлонисток на этапах олимпийского цикла.....	61
6.1 Модель динамики показателей физической и технической подготовленности высококвалифицированных биатлонисток на этапах олимпийского цикла.....	61
6.2 Модель динамики ключевых характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных биатлонисток на этапах олимпийского цикла.....	74
7 Методический план распределения тренировочных нагрузок высококвалифицированных биатлонисток на этапах олимпийского цикла подготовки.....	77
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	108
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	110