

УДК 796.92.093.642

ББК 75.719.5

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

канд. биол. наук Е.А.Реуцкая

Управление тренировочным процессом и соревновательной деятельностью биатлонистов на этапах многолетней подготовки:/ Н.С. Загурский, Я.С. Романова – Омск: ООО «ЮНЗ», 2020. – 83 с.

ISBN 9785919301561

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 No 6 от 29.10.2020 г.).

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2020.

© НИИ ДЭУ, 2020

© Н.С. Загурский, Я.С. Романова, 2020.

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

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1 Управление соревновательной деятельностью на этапах спортивной многолетней подготовки.....	8
2 Модельные характеристики соревновательной деятельности биатлонистов на этапах многолетней спортивной подготовки.....	31
3 Управление общей и специальной физической подготовленностью биатлонистов на этапах многолетней спортивной подготовки.....	35
4 Алгоритм управления специальной физической подготовленностью биатлонистов на этапах спортивной многолетней подготовки.....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	77
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	81