

СОЮЗ  
БИАТЛОНИСТОВ  
РОССИИ



**Подготовка спортивного резерва  
в биатлоне**



***Методические рекомендации для тренеров  
по материалам ведущего специалиста  
федерации лыжного спорта Германии  
Норберта Байёра под редакцией ЗМС по биатлону,  
кандидата педагогических наук Романовой Я.С.***

## Содержание

Введение .....	2 стр.
Основные задачи спортивной тренировки биатлонистов в годичном цикле подготовки.....	3 стр.
Схема многолетней подготовки в биатлоне.....	7 стр.
Цели и задачи спортивной тренировки на базовом этапе, этапе специализированной подготовки и этапе высшего спортивного мастерства.....	7 стр.
Долгосрочное планирование при проведении базовых тренировок.....	12 стр.
Задачи тренировочных занятий в различных возрастных группах.....	25 стр.
Основные задачи тренировок в возрастной группе школьников 15 - 16 лет (S15,S16) .....	28 стр.
Основные задачи тренировок в возрастной группе юношей и девушек 17 лет (J17).....	33 стр.
Основные задачи тренировок в возрастной группе юниоров	
Стрелковая подготовка.....	38 стр.
Упражнения для развития и совершенствования стрелковых навыков.....	43 стр.
Упражнения для развития и совершенствования стрелковых навыков.....	49 стр.
Характеристика видов стрелковых тренировок.....	51 стр.