

Практические занятия. Время местное

г. Уфа

	9.00-10.30	10.45-12.15	13.15-14.45	15.00-16.30
19.05.2025	Основные принципы изготовления для стрельбы из положения лежа и стоя. Основные ошибки в изготовке, прицеливании и обработке спуска. Использование компьютерного тренажера «Скатт» для поиска наиболее оптимальной изготовления.	Методика тестирования стрелковой подготовленности на компьютерном тренажере «Скатт». Настройка прибора, анализ наиболее информативных показателей, интерпретация получаемых показателей. Наиболее характерные ошибки в технике стрельбы и методические приемы по их исправлению.	Тестирование общей стрелковой подготовленности (стрельба по мишеням 30+30). Анализ мишеней и количества очков в тесте 30+30. Тестирование специальной подготовленности биатлонистов (тест ЛСЛС) по установкам с переходом с установки на установку.	Тестирование постуральной устойчивости с использованием компьютерного тренажера «Скатт» (ALT+Q). Тест стрелковой подготовленности с физической нагрузкой на лыжеролерах, в беге или на тренажере Concept2 SkiErg.

20.05.2025	Определение индивидуальных зон интенсивности в тесте Конкони в беговом варианте и на лыжероллерах.	Методика проведения теста Конкони (беговой вариант и на лыжероллерах). Выбор места тестирования, подготовка рабочего протокола. Интерпретация получаемых показателей.	Методика проведения лактатного полевого ступенчатого теста (беговой вариант и на лыжероллерах). Выбор места тестирования, подготовка рабочего протокола. Интерпретация получаемых показателей.	Определение силовых и аэробных возможностей рук в тестах на тренажере «Concept 2. Методика тестирования, анализ данных и интерпретация получаемых показателей.
21.05.2025	Медико-биологический контроль в подготовке биатлонистов. Наиболее информативные показатели, оценка состояния здоровья, прогноз успешности тренировочной и соревновательной деятельности	Этапный, текущий и оперативный контроль за подготовленностью биатлонистов. Методика проведения, интерпретация получаемых показателей.	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование