**Иванов Дмитрий Игоревич Развитие силовых способностей юных биатлонистов в период смены вида оружия на основе модульной технологии**

**ОГЛАВЛЕНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

**кандидат наук Иванов Дмитрий Игоревич**

**ВВЕДЕНИЕ**

**1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ**

**1.1 Характеристика, понятие и виды силы**

**1.2 Мышечные изменения и их учет в развитии юных спортсменов**

**1.3 Период смены вида оружия юных биатлонистов**

**1.4 Проявление силовых способностей юных биатлонистов**

**1.5 Методические подходы к развитию силовых способностей в биатлоне**

**1.6 Круговая тренировка в организации и развитии силовых способностей юных биатлонистов**

**1.7 Выводы по первой главе**

**2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**2.1 Методы исследования**

**2.2 Организация исследования**

**2.3 Вывод по второй главе**

**3 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ В ПЕРИОД СМЕНЫ ВИДА ОРУЖИЯ**

**3.1 Значимость развития силовых способностей юных биатлонистов в период смены вида оружия**

**3.2 Модульная технология развития силовых способностей юных биатлонистов**

**3.3 Методические особенности построения содержания модульной технологии развития силовых способностей юных биатлонистов**

**3.4 Программно-методическое обеспечение реализации модульной технологии развития силовых способностей юных биатлонистов**

**3.5 Выводы по третьей главе**

**4 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ**

**4.1 Сравнительный анализ специальной физической подготовленности юных биатлонистов КГ и ЭГ в подготовительном периоде**

**4.2. Сравнительный анализ силовых способностей юных биатлонистов КГ и ЭГ за период эксперимента**

**4.3 Сравнительный анализ показателей стрелкового компонента юных биатлонистов КГ И ЭГ за период эксперимента**

**4.4. Изменение показателей силовых способностей и стрелковой подготовленности юных биатлонистов ЭГ в процессе реализации модулей технологии на этапах годичного цикла**

**4.5 Сравнительный анализ показателей лыжегоночного компонента юных биатлонистов КГ И ЭГ в соревновательном периоде**

**4.6 Сравнительный анализ спортивно-технического результата юных биатлонистов КГ и ЭГ в соревновательной деятельности**

**4.7 Выводы по четвертой главе**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ**

**СПИСОК ИЛЛЮСТРАЦИЙ И ТАБЛИЦ**

**ПРИЛОЖЕНИЕ А Бланк опроса**

**ПРИЛОЖЕНИЕ Б Схема организации эксперимента в группах юных биатлонистов**

**ПРИЛОЖЕНИЕ В Объем выполненной нагрузки юными биатлонистами в период смены вида оружия**

**ПРИЛОЖЕНИЕ Г Тренировочный план подготовки юных биатлонистов на этапе спортивной специализации**

**ПРИЛОЖЕНИЕ Д Распределение интенсивности нагрузки в микроцикле подготовки юных биатлонистов**

**ПРИЛОЖЕНИЕ Е Распределение величины нагрузки в микроциклах годичного цикла**

**ПРИЛОЖЕНИЕ Ж Упражнения силовой направленности, реализуемые во время работы с оружием в условии тренажа**

**ПРИЛОЖЕНИЕ И Практические рекомендации**

**ПРИЛОЖЕНИЕ К Акт внедрения результатов исследования в практику КГБУ «СШОР «СТАРТ» г. Чайковский**

**ПРИЛОЖЕНИЕ Л Акт внедрения результатов исследования в практику POO «Федерация биатлона Пермского края»**

**ПРИЛОЖЕНИЕ М Акт внедрения результатов исследования в практику ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»**