

### **Научная новизна исследования:**

- разработана и реализована методика развития силовой выносливости на основе функциональных возможностей организма биатлонистов в подготовительном периоде, которая включает применение метода круговой тренировки, лыжероллеров *tagwe*, тренажера «Лидер»;

- обоснована результативность разработанной методики для биатлонистов, которая оказала значительное влияние на повышение физической и функциональной подготовленности, что подтверждено спортивным результатом;

- для повышения функциональных возможностей организма и развития силовой выносливости на подготовительном этапе, спроектирован тренировочный процесс, включающий построение тренировочного занятия с учетом интенсивности и направленности занятий в недельном микроцикле с малыми, большими или значительными нагрузками, что позволяет дифференцировать физическую нагрузку и оптимизировать тренировочный процесс.

Магистерская диссертация Овчинниковой Татьяны Викторовны на тему «Развитие силовой выносливости у юных биатлонистов на основе повышения функциональных возможностей организма в подготовительном периоде» является законченным научным продуктом, по содержанию и достоверности полученных данных, значимости теоретических положений полностью соответствует требованиям, предъявляемым к магистерской диссертации и заслуживает, высокой оценки.

*Замечания.* Существенных замечаний нет, существуют стилистические ошибки, иногда вместо дефиса употребляется тире и, наоборот.

*Предложения.* В целом по методологическому аппарату и содержательной части работы можно охарактеризовать Татьяну Викторовну как сформировавшегося специалиста в области физической культуры и спорта.

Рецензент

кандидат биологических наук, \_\_\_\_\_

профессор кафедры МБОФВ <sup>x r ^</sup> Q ~~~ ""  
КГПУ им. В.П. Астафьева У/^С^ " - " - Бордуков

15.06.2018г.