

# Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа Олимпийского резерва»

**1957 год** - начало работы детско-юношеской спортивной школы в г. Краснотурьинске (лыжи, гимнастика, легкая атлетика, конькобежный спорт, прыжок с трамплина)

**1961 год**- в спортивной школе только лыжное отделение

**1978 год**- получение звание Олимпийский резерв

**2010 год**- добавлены отделения легкая атлетика, плавание, конькобежный спорт

**2017 год**- добавили отделение бокс

**2019 год**-переход на спортивную подготовку



**\*Спортивная подготовка** – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя **обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях**, направленных на физическое воспитание на совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку и осуществляющих на основании муниципального задания на оказание услугой спортивной подготовки **в соответствии с программой спортивной подготовки**

### **Основные формы тренировочного процесса**

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия
- тренировочные сборы
- участие в спортивных и иных соревнованиях
- медико-восстановительные мероприятия
- медицинское тестирование и контроль

\* Выдержки из Приказ министерства спорта РФ от 24 октября 2012 года № 325 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации



Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по видам спорта:

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12	9-10
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8	6-8
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6	12-14

\* Федеральные стандарты спортивной подготовки по олимпийским видам спорта



## Перечень тренировочных мероприятий к соревнованиям:

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап ВСМ	Этап СС	Тренировочный этап	Этап НП	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	–	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	–	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	–	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	–	

\* Федеральные стандарты спортивной подготовки по олимпийским видам спорта

## Перечень специальных тренировочных мероприятий :

3. Специальные тренировочные сборы						
3.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке			18	14	Не менее 70% от состава группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
3.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней				Участники соревнований
3.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 7 дней, но не более 2 раз в год				В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период		до 24 дней подряд и не более двух сборов в год			Не менее 60% от состава группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
3.5.	Просмотровые тренировочные сборы для спортсменов, кандидатов на зачисление в УОР и ЦСП		До 60 дней			В соответствии с правилами отбора
3.6.	Тренировочные сборы для выявления перспективных спортсменов для комплектования сборных команд		До 15 дней, но не более 2 раз в году			В соответствии с планом комплектования сборных команд



# Расчеты на спортсмена при прохождении обучения в спортивной подготовке:

Вид спорта	Этап подготовки	Базовый норматив на одного ребенка	Норматив утвержденный, приказом МО на спортсмена	Кол-во спортсменов	Затраты на командировки
Бокс	Этап начальной подготовки	40 957,00	31 089,79	48	440304,48
Бокс	Тренировочный этап	168 899,11	113 958,20	10	336231
Бокс	Этап совершенствования спортивного мастерства	619 510,18	219 001,30	7	452312,98
Конькобежный спорт	Этап начальной подготовки	53 216,73	39 568,81	12	140097
Конькобежный спорт	Тренировочный этап	213 375,83	151 944,27	10	448310
Легкая атлетика	Этап начальной подготовки	44 350,14	34 039,47	55	552390,35
Легкая атлетика	Тренировочный этап	200 474,05	122 098,88	7	252177
Легкая атлетика	Этап совершенствования спортивного мастерства	897 938,42	343 683,45	3	304210,23
Лыжные гонки	Этап начальной подготовки	43 375,05	32 903,71	134	1300902,02
Лыжные гонки	Тренировочный этап	213 261,27	88 915,26	74	1941343,08
Плавание	Этап начальной подготовки	41 215,09	28 489,55	30	252172,12
Плавание	Тренировочный этап	192 179,21	132 951,23	20	784543

**Расходы на поездки за 2018 год:**

**2 590 400 из них:**

**плавание-661 000,0**

**Лыжные гонки-780 550,0**

**Легкая атлетика -495 150,0**

**Бокс – 380 300,0**

**Коньки – 273 400,0**



**Расходы на поездки за 2019 год:**

**4 000 450 из них:**

**плавание-851 750**

**Лыжные гонки-784 850**

**Легкая атлетика -843 150**

**Бокс – 985 000**

**Коньки – 535 700**

**Поездок за 2018 год:**

**70 из них:**

**плавание-ТМ – 2, соревнований -12**

**Лыжные гонки-ТМ – 3, соревнования -13**

**Легкая атлетика –ТМ – 3, соревнования - 19**

**Бокс – ТМ – 3, соревнования-12**

**Коньки – ТМ – 1, соревнования-5**



**Поездок за 2019 год:**

**103 из них:**

**плавание-ТМ – 3, соревнования -13**

**Лыжные гонки-ТМ – 8, соревнования -22**

**Легкая атлетика –ТМ – 3, соревнования - 24**

**Бокс – ТМ- 10, соревнований - 31**

**Коньки – ТМ – 0, соревнования - 5**



## 2018-2019 год

Международные соревнования	
Место	Количество побед
1-3 место	1

Всероссийские, Первенство России, Финалы спартакиады	
Место	Количество побед
1 -3 место	23
Участие	31

УРФО (Чемпионат и Первенство Уральского Федерального округа)	
Место	Количество побед
1 - 3 место	14

Первенство Свердловской области	
Место	Количество побед
1 - 3 место	96



## 2019-2020 год

Международные соревнования	
Место	Количество побед
1-3 место	2

Всероссийские, Первенство России, Финалы спартакиады	
Место	Количество побед
1 -3 место	23
Участие	27

УРФО (Чемпионат и Первенство Уральского Федерального округа)	
Место	Количество побед
1 - 3 место	38

Первенство Свердловской области	
Место	Количество побед
1 - 3 место	147

# Выполнение спортивных званий и разрядов

2018-2019 год

МС-1

КМС -13

1 разряд - 48



2019-2020 год

МС-2

КМС -23

1 разряд - 62

# Индивидуальные показатели

спортсменов в зависимости от участия в

Кочкарёва Олеся (легкая атлетика- 800 м):

ГМ:

2018

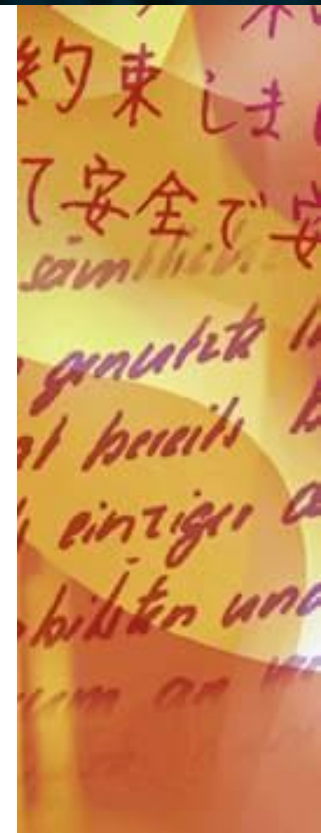
- Первенство УРФО
- 6 место (2.22.76)

2019

- УТС (Киргизия, Кисловодск)
- Выполнение КМС (2.14,0- УРФО 3 место)
- Первенство России (2.16.13-15 место, эстафета 2 место)
- Всероссийские соревнования – 3 место

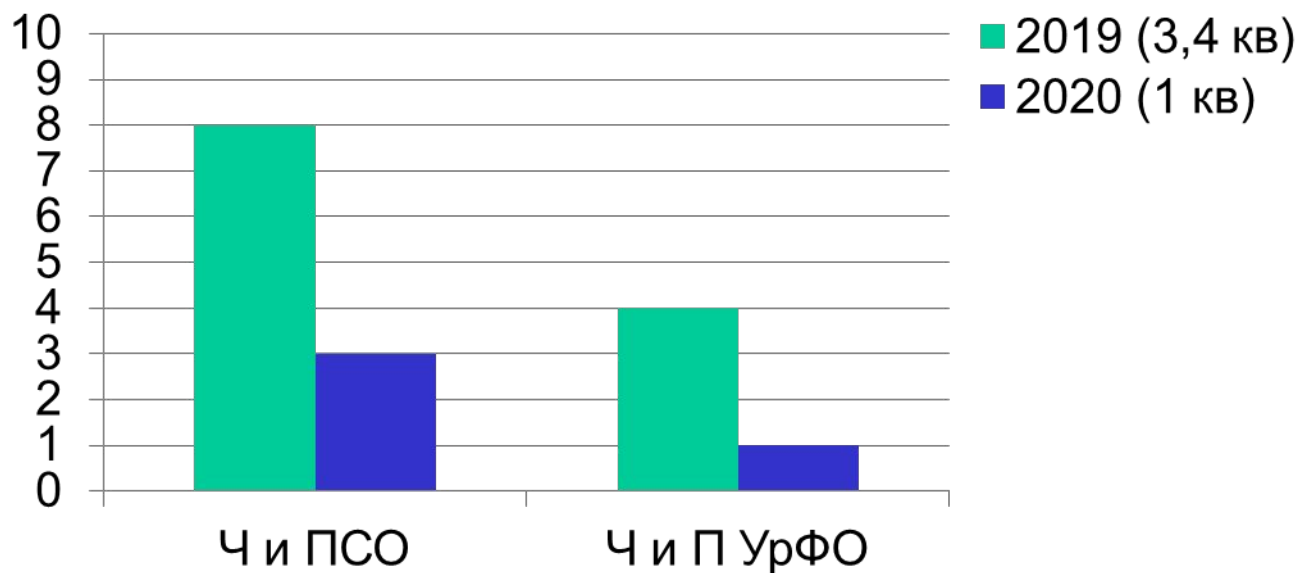
2020

- Первенство России
- 19 место (2:20,76)



## Тренировочное мероприятие август 2019 г.

(результаты спортсменов в последующих стартах после тренировочного сбора)



**Ч и ПСО – Чемпионат и Первенство Свердловской области:**

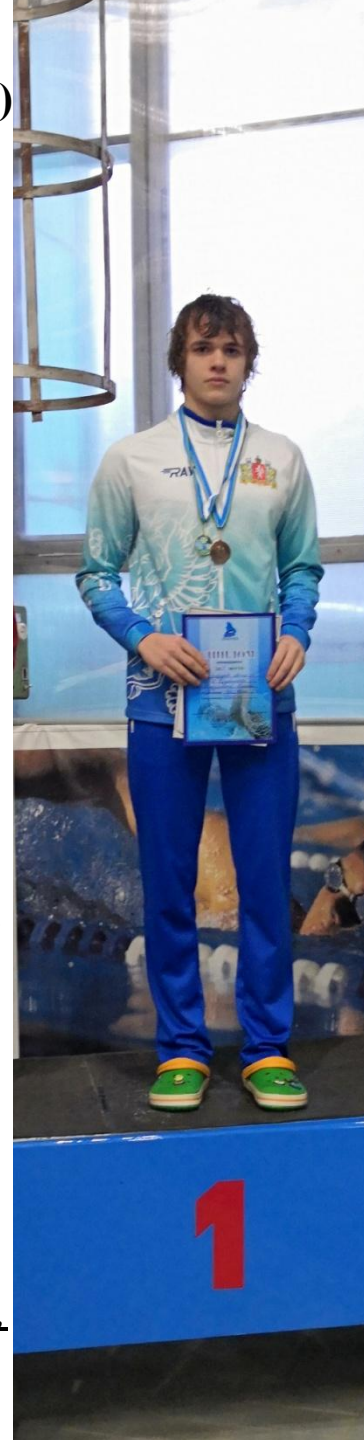
**Значение 8** – количество призовых мест в результате выступления на **Ч и ПСО** в сентябре 2019 г.

**Значение 3** – количество призовых мест в результате выступления на **Ч и ПСО** в январе 2020 г.

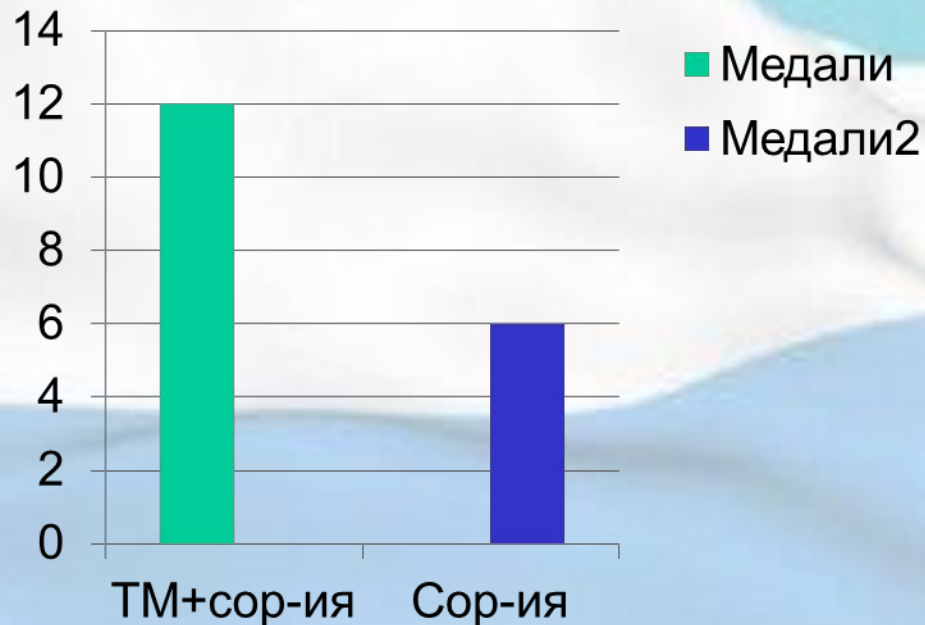
**Ч и П УрФО – Чемпионат и Первенство Уральского федерального округа:**

**Значение 4** - количество призовых мест в результате выступления на **Ч и П УрФО** в октябре 2019 г., так же выполнено **2 норматива Мастера спорта России** (присвоено 2 звания МС в 2020 г.)

**Значение 1** - количество призовых мест в результате выступления на **Ч и ПСО** в январе 2020 г. (результат значительно ниже, так как сказалось длительное отсутствие сборов, недостаточная подготовка спортсменов для отбора на соревнования регионального уровня и выступления на данном этапе соревновательной деятельности).



## Результаты боксёров в 2019 г. на примере Всероссийских соревнований



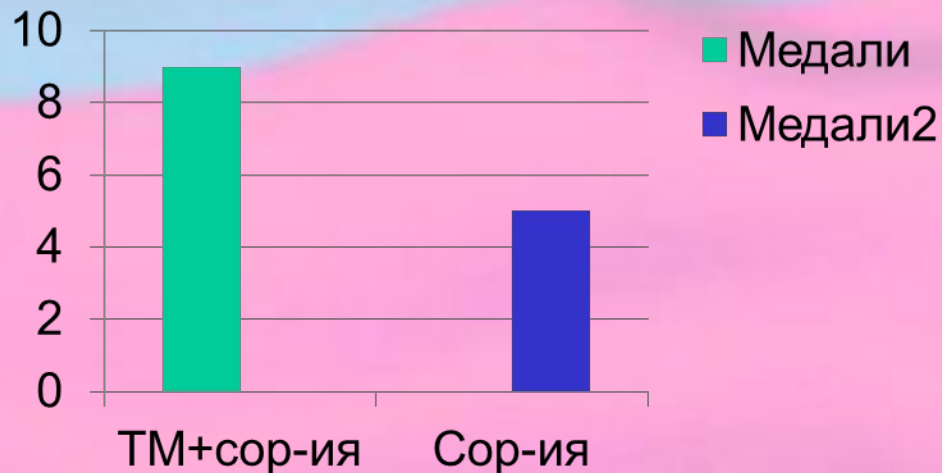
Тренировочное мероприятие с последующим участием во Всероссийских соревнованиях:  
значение 12- количество призовых мест (в это число входит серебряная медаль Первенства Европы 2019 г. –Александр Зырянов)

**Всероссийские соревнования:**

Значение 6 – количество призовых мест (показатель значительно ниже, так как в период подготовки к соревновательному сезону и перед стартами нет возможности принять участие в тренировочных сборах)

## Результаты боксёров в 1 полугодии 2020 г.

на примере областных и региональных соревнований (отбор на Всероссийские соревнования)



Тренировочное мероприятие с последующим участием в областных и региональных соревнованиях:

значение 9- количество призовых мест

**Областные и региональные соревнования:**

значение 5 – количество призовых мест (отсутствие тренировочных сборов сказывается не только на Всероссийском уровне, но и на уровне областных и региональных соревнований.)

# Индивидуальные показатели спортсмена в зависимости от ТМ:

## Полякова Валерия (лыжные гонки):

2018

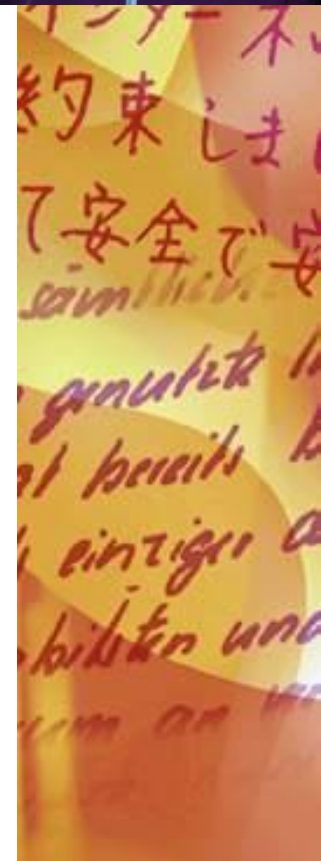
- Всероссийские соревнования
- 33 место

2019

- Участие в ТМ в составе сборной СО (4 сбора)
- Первенство России 1 место
- Всероссийские соревнования 1 место
- Неоднократный победитель СО

2020

- Участие в ТМ в составе сборной СО (2 сбора)
- УРФО- 2 место
- Спартакиада учащихся России -10 место (3 место – в составе сборной СО)



# Пример влияния ТМ на результаты спортсменов на примере спортсмена лыжного отделения

**Бурмистрова Александра (2005 г.р.)**



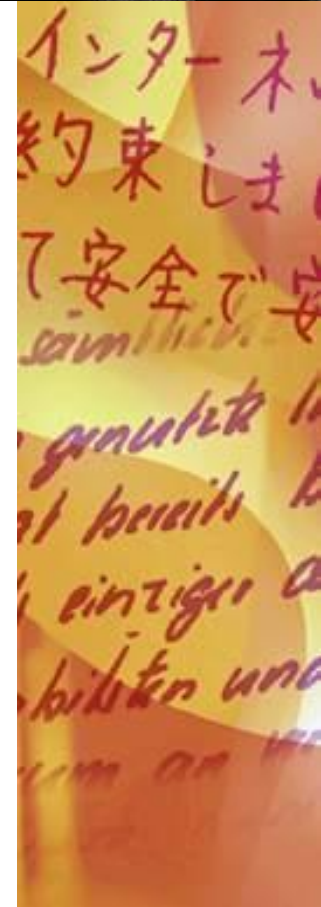
Кросс 2 км -8.37.23

ТМ в г. Нижний Тагил

Кросс 2 км – 8.12.0

Тренировки на базе ЛСК  
Краснотурьинска

Кросс 2 км –8.35.61



## Расчёты проведения сбора на ближайших тренировочных базах (1 сбор на 15 человек\*14 дней)

Вид спорт	Место проведения	Питание	Проживание	Дорога	Всего
Бокс	Парамоново	210 000	195 000	270 000	<b>675 000</b>
Плавание	Киргизия	210 000	195 000	300 000	<b>705 000</b>
Легкая атлетика	Кисловодск	210 000	195 000	270 000	<b>675 000</b>
Лыжные гонки (лето)	Нижний Тагил	210 000	195 000	30 000	<b>435 000</b>
Лыжные гонки (зима)	Тюмень	210 000	195 000	90 000	<b>495 000</b>
Коньки	Челябинск	210 000	195 000	48 000	<b>453 000</b>

**\* Места проведения сборов выбраны, с учётом необходимых условий (снежная пушка, наличие стадиона, крытый ледовый дворец, лыжероллерная трасса и т.п.) для развития и подготовки спортсмена**



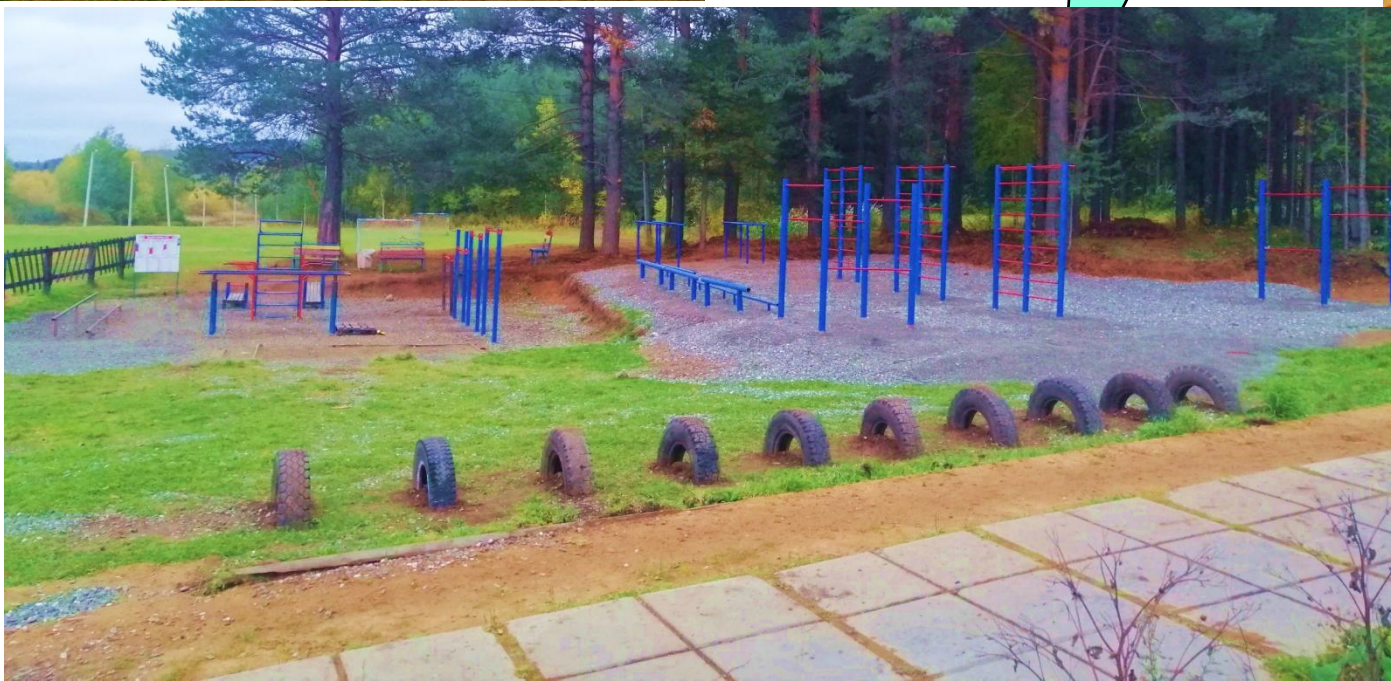
## Приобретение необходимого по федеральным стандартам спортивного инвентаря по видам спорта:

Вид спорт	Примерный перечень	Общая сумма
Бокс	Боксерская форма, тренировочные перчатки, лапы, мешок боксерский и т.д	536 000
Плавание	Лопатки , ласты, гидрокостюм, трубка для плавания и т.д	323 000
Легкая атлетика	Форма, набивной мяч, секундомер, рулетка, маты напольные, коврик гимнастический, колодки	316 600
Лыжные гонки	Лыжи, палки, лыжный комбинезон, тренажеры	7 050 000
Коньки	Ролики, коньки, комбинезон	313 920
ИТОГО		8 539 520

## Улучшение места проведения тренировочного процесса



Установлено  
собственными силами.  
Необходимо резиновое  
покрытие-1,5 млн. руб.



# Для улучшения тренировочных условий необходимо:

## Приседания ARMS076

В КОРЗИНУ

48700 ₺

Описание

Тренажер предназначен для выполнения приседаний с нагрузкой с помощью рычагов(хвата) и выпрямляем...

- ✓ Длина
- ✓ Ширина
- ✓ Высота
- ✓ Вес



oto/1091/big/arms076\_prisedaniya.png



## Тренажер жим лежа ARMS077

В КОРЗИНУ

57800 ₺

Описание Технические характеристики Отзывы

Тренажер предназначен для одного пользователя. Выбираем нагрузку с помощью весов(дисков). Принимаем положение лежа одновременно двумя руками за хват и выпрямляем руки. Выполняем несколько подходов. Развиваются мышцы рук.

## Тренажер жим вверх ARMS078

В КОРЗИНУ

57800 ₺

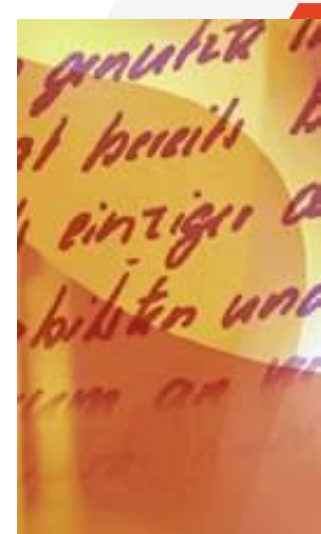
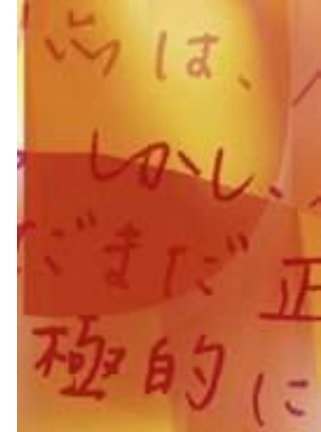
Описание Технические характеристики Отзывы

### Инструкция по применению:

- ✓ Тренажер предназначен для одного пользователя.
- ✓ Выбираем необходимую нагрузку с помощью весов(дисков).
- ✓ Принимаем положение сидя, беремся одновременно двумя руками за хват и выпрямляем упражнение жим вверх.
- ✓ Выполняем несколько подходов.
- ✓ Развиваются мышцы рук.

### Технические характеристики:

- ✓ Длина 1540 мм



## Для успешной реализации программ спортивной подготовки требуется:

1. Увеличение финансов на приобретение спортивного инвентаря – 8,5 млн. руб.
2. Увеличение финансовых средств для проведения тренировочных мероприятий и выездов на соревнования- 11 млн.руб
3. Новый легкоатлетический манеж для проведения тренировочных мероприятий.
4. Постройка лыжероллерной трассы.
5. Приобретение ретрака – 9 млн. руб.

