

# 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):

ТМ:

2018

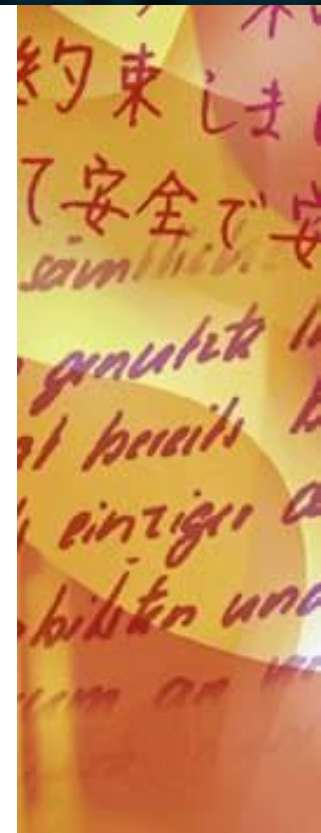
- Первенство УРФО
- 6 место (2.22.76)

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

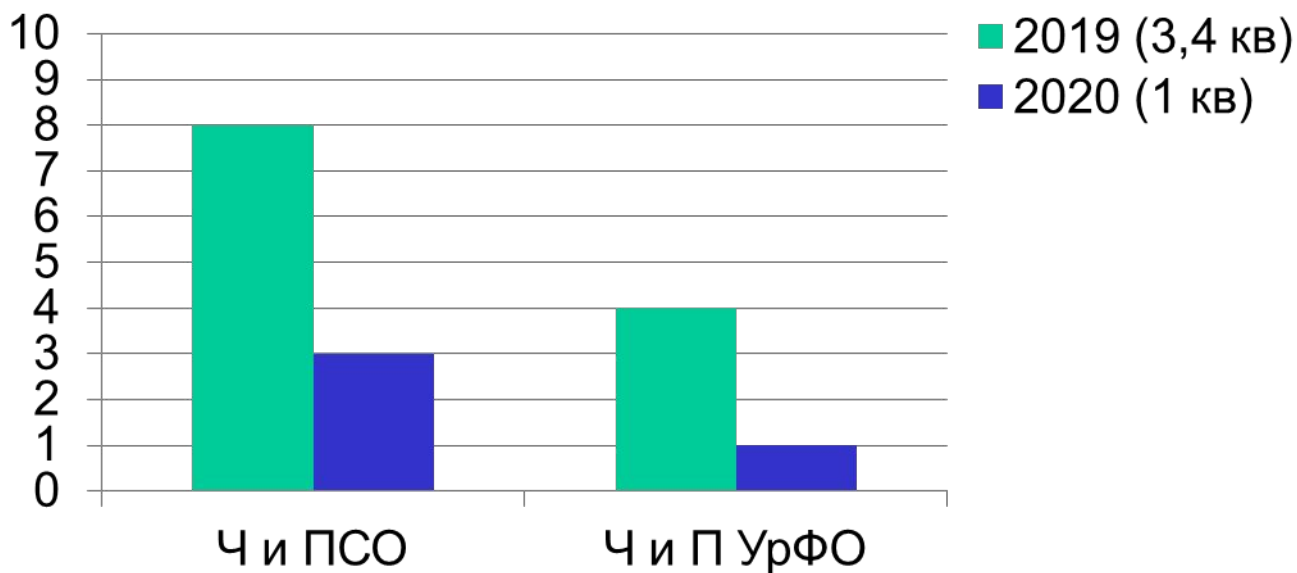
- Первенство России
- 19 место (2:20,76)





## Тренировочное мероприятие август 2019 г.

(результаты спортсменов в последующих стартах после тренировочного сбора)



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

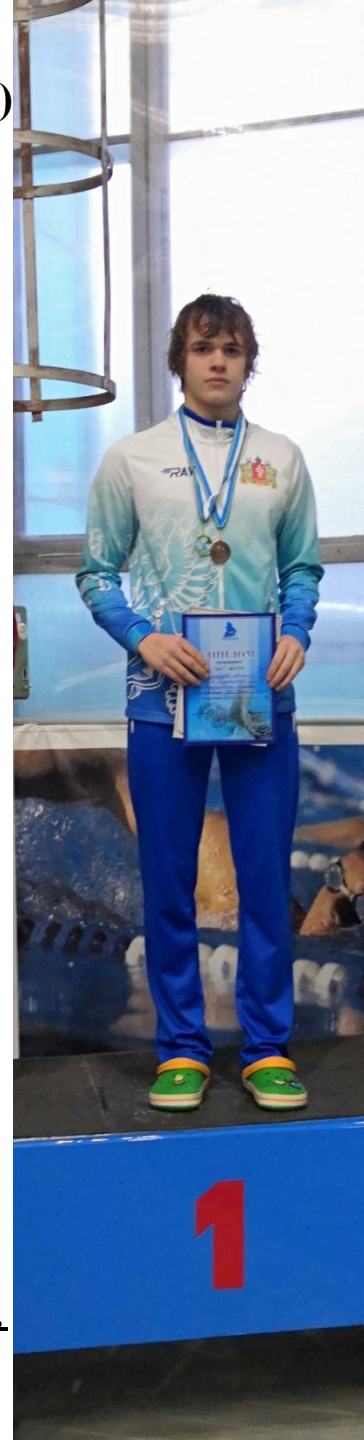
**Значение 8** – количество призовых мест в результате выступления на **Ч и ПСО** в сентябре 2019 г.

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

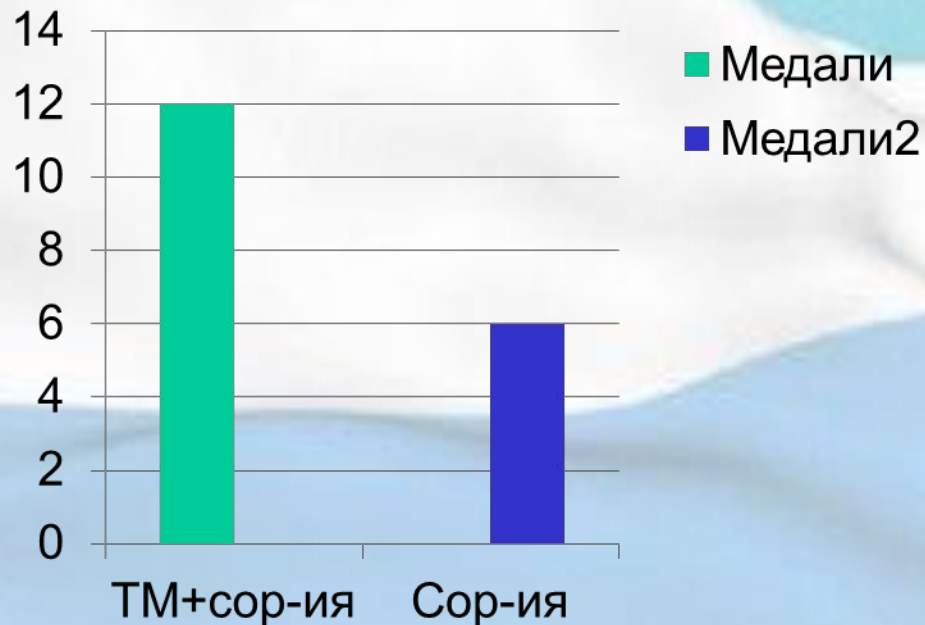
**Ч и П УрФО – Чемпионат и Первенство Уральского федерального округа:**

**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 сказались 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



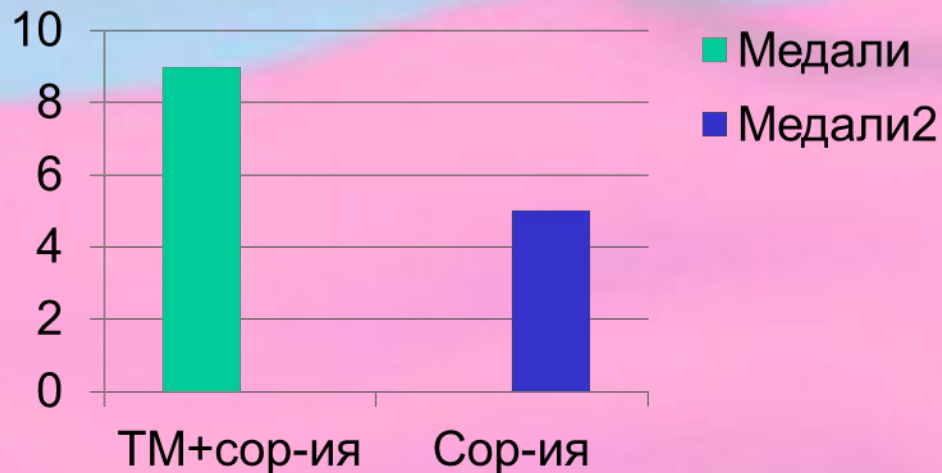
Тренировочное мероприятие с последующим участием во Всероссийских соревнованиях:  
значение 12- количество призовых мест (в это число входит серебряная медаль Первенства Европы 2019 г. –Александр Зырянов)

**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

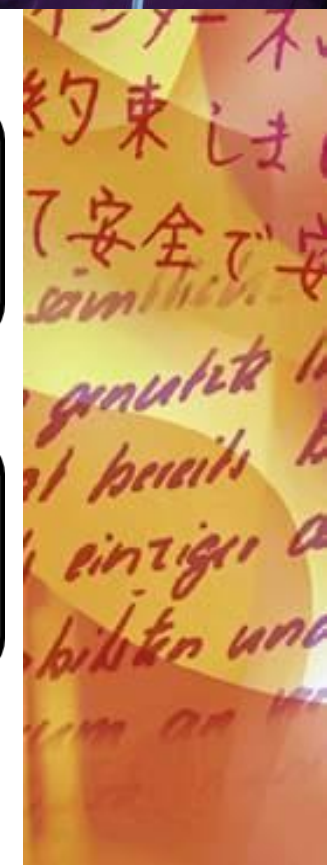
- Всероссийские соревнования
- 33 место

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.)**



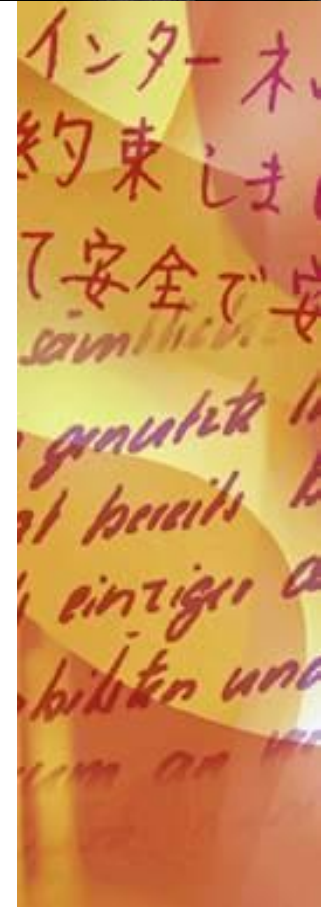
Кросс 2 км -8.37.23

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:

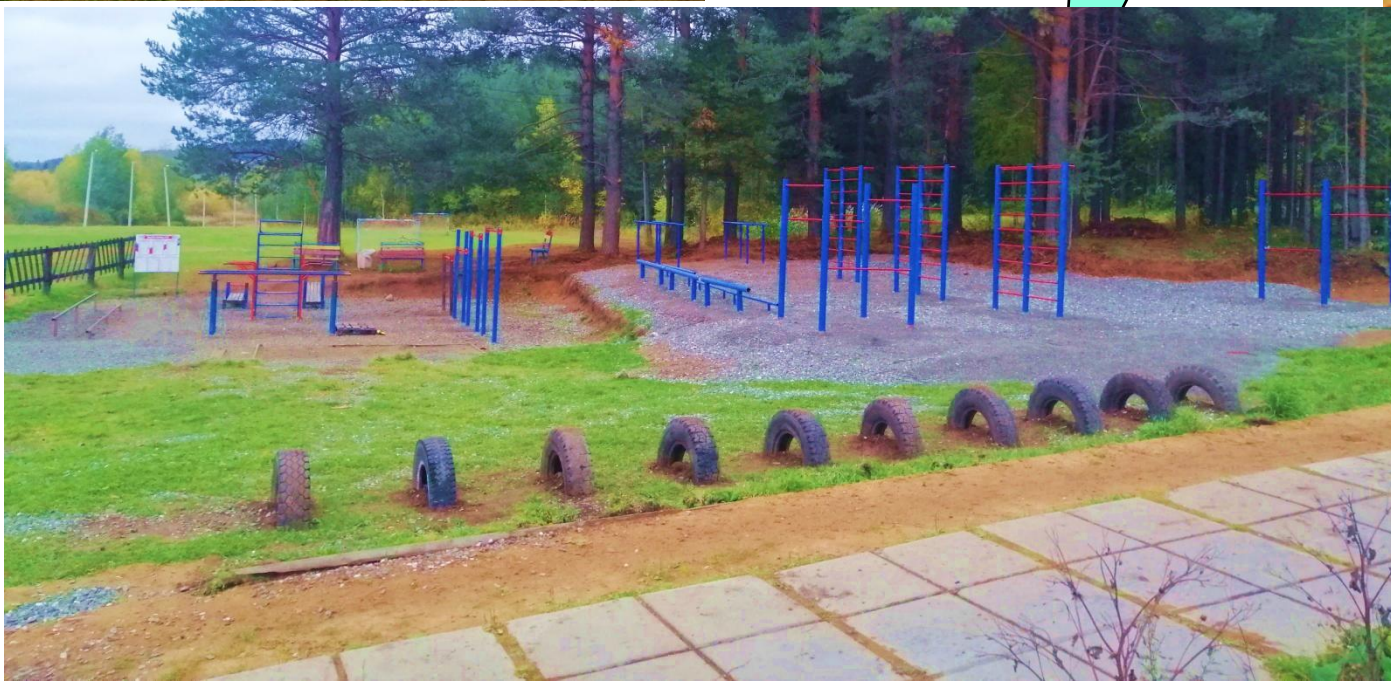
| Вид спорт       | Примерный перечень   | Общая сумма |
|-----------------|--|-------------|
| Бокс            | Боксерская форма, тренировочные перчатки, лапы, мешок боксерский и т.д                   | 536 000     |
| Плавание        | Лопатки , ласты, гидрокостюм, трубка для плавания и т.д                                  | 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 тренировки ног 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 ₺

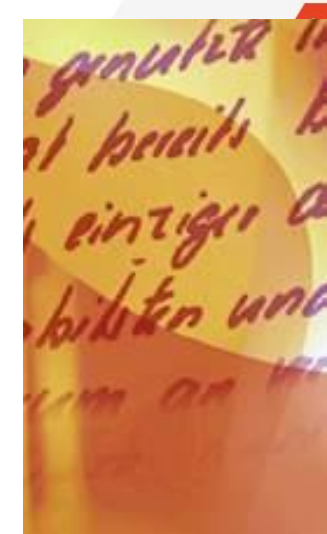
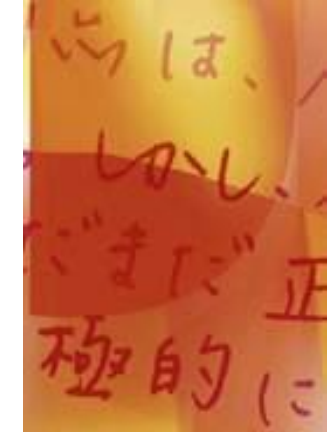
Описание Технические характеристики Отзывы

### 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.

