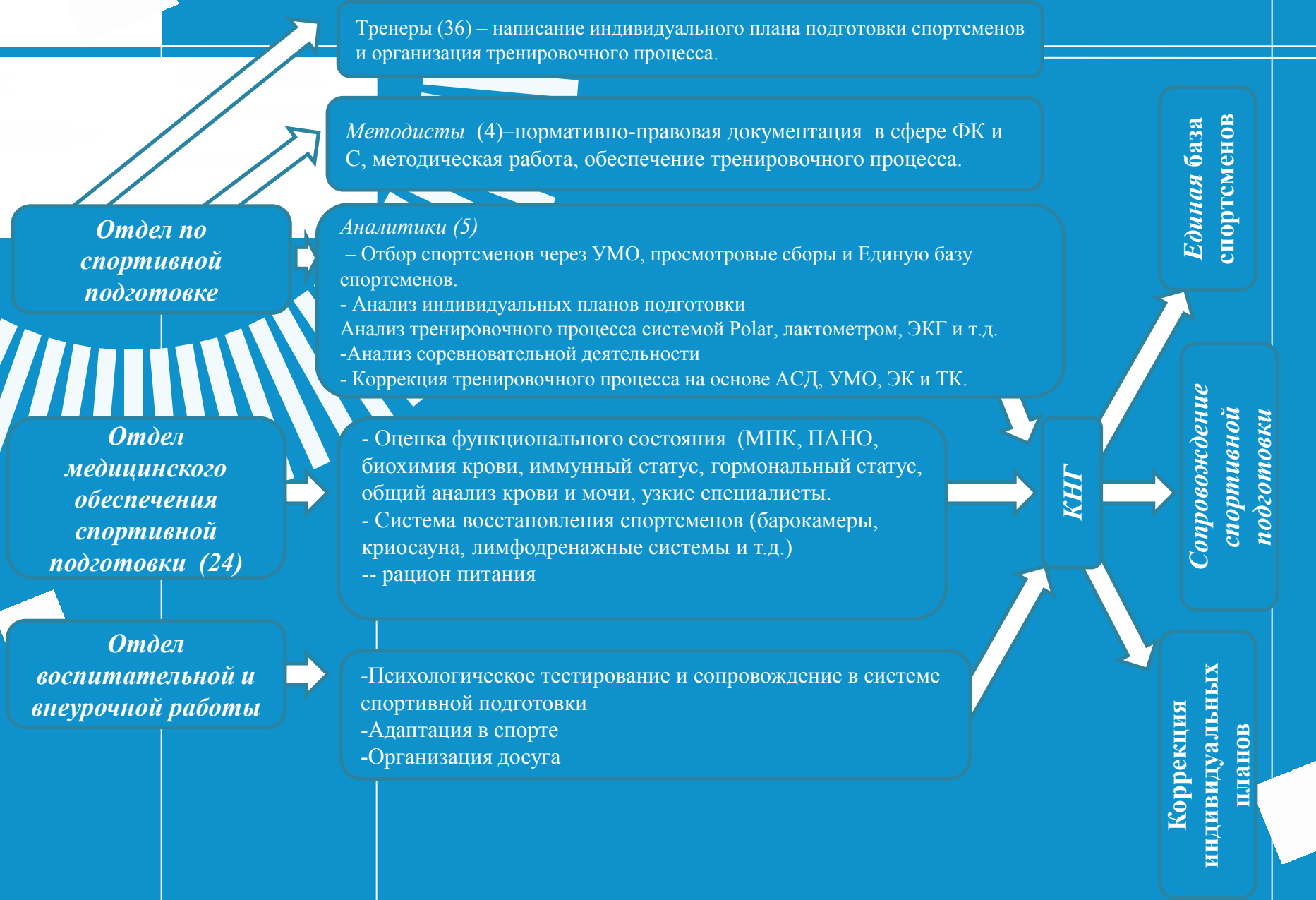


**«Энергетический подход в системе подготовки  
спортивного резерва на примере Югорского колледжа-интерната  
олимпийского резерва»**

# Организация подготовки спортивного резерва



# Система подготовки спортивного резерва на основе синергетического подхода

Индивидуальный план подготовки

База спортсменов

Тренировочный процесс

Анализ результатов

Соревновательная деятельность



# Анкетные данные при формировании Единой системы учета спортсменов

Ханты - Мансийский АО->Ханты - Мансийск-> АУ СПО ЮКИОР->6А

Класс	Прибыл из	Дата
6А		
<b>Фамилия</b> <input type="text"/>		
<b>Имя</b> <input type="text"/>		
<b>Отчество</b> <input type="text"/>		
<b>Пол</b> <input checked="" type="radio"/> М <input type="radio"/> Ж		
<b>Дата рождения</b> <input type="text"/>		
<b>Вид спорта</b> <input type="text"/>		
<b>Разряд</b> <input type="text"/>		
<b>Номер удостоверения</b> <input type="text"/>		
<b>Дата присвоения</b> <input type="text"/>		
<b>Этап подготовки</b> <input type="radio"/> СОГ <input type="radio"/> ГНП-1 <input type="radio"/> ГНП-2 <input type="radio"/> ГНП-3 <input type="radio"/> УТГ-1 <input type="radio"/> УТГ-2 <input type="radio"/> УТГ-3 <input type="radio"/> УТГ-4 <input type="radio"/> УТГ-5 <input type="radio"/> ГСС-1 <input type="radio"/> ГСС-2 <input type="radio"/> ГСС-3 <input type="radio"/> ГВСМ		
<b>Дополнительные сведения</b> <input type="radio"/> Инструктор-спортсмен <input type="radio"/> Лицо с ограниченными возможностями здоровья <input type="radio"/> Платная основа обучения		
<b>Тренер Действующий</b>		
ФИО <input type="text"/>		Первый ФИО <input type="text"/>
<b>Медицинская Страховка</b>		
Номер Полиса <input type="text"/>		
Страховая организация <input type="text"/>		
Действителен с <input type="text"/>		
по <input type="text"/>		
<b>Паспортные данные</b>		
Серия-номер паспорта <input type="text"/>		
Телефон <input type="text"/>		
ИНН <input type="text"/>		
Адрес регистрации <input type="text"/>		
<input type="button" value="Совпадает с регистрацией"/>		
Адрес фактический <input type="text"/>		
email <input type="text"/>		
ФИО отца <input type="text"/>		
ФИО матери <input type="text"/>		
Комментарий <input type="text"/>		



# Регистрируемые показатели при формировании Единой системы учета спортсменов

http://es.us.ukior.ru:88/select\_class\_ultimate.aspx - Windows Internet Explorer

http://es.us.ukior.ru:88/select\_class\_ultimate.aspx

Файл Правка Вид Избранное Сервис Справка

Избранное http--mon.ukior.ru:88-log\_in Рекомендуемые сайты (2) http--4geo Бесплатная почта Hotmail Коллекция веб-фрагментов Новая вкладка Рекомендуемые сайты

http://es.us.ukior.ru:88/select\_class\_ultimate.aspx

## Единая система учета спортсменов

Главная Евгения Гирьятович Всего(2083Уч.)(964Обсл.) Лог посещений Выйти

Главная : Работа с классами расширенная

- 1) Вы выбрали: Ханты - Мансийск / АУ СПО ЮКИОР / 4 УТГ(всего 34 учеников) **Внимание!**
- 2) Вы выбрали: Науменко Егор Андреевич
- 3) По выбранному ученику найдено 1 обл.

Справка

Дата обследования	
10.10.2012	

В начало Назад Вперед В конец

Страница 1 из 1

### Карточка Обследования

Дата измерения: 10.10.2012	ВН в базе: 1024			
<b>Физическое развитие</b>				
Рост стоя(см)	Масса(кг)	ЖЕЛ(л)	Сила лев. кисти (ДН)	Сила прав. кисти(ДН)
Индекс Кердо	Индекс Кетле	Оценка физ. разв.	Осанка	
52		выше среднего	Правильная	
<b>Показатели здоровья</b>				
Частота заб.	Гр зд.	Число проп по бол дн.		
	осн			
<b>Функциональные данные</b>				
АД диаст	АД сист	ЧСС	ПАНО	МПК
82	162	172		4,4
<b>Физическая подготовленность</b>				
Челн. бег 3*10	Бег 30	Бег 60	Бег 500	Бег 1000
Пр. в .дл с места	Накл. вп. из пол сидя	Отжимания	Подтягивания	
<b>Погодные условия</b>				
Погодные условия	Температура			
нет данных				
<b>Доп. информация</b>				

Интернет 100%

пуск счета Аюгов Редьк... Съенный диск (E:) Microsoft PowerPoint ... http://es.us.ukior.ru:...

EN 12:06

Медико-биологические показатели регистрируемые на втором этапе формирования Единой системы учета спортсменов

**Данные** [кнопки управления окном]

Сохранить [иконка крестика] Отменить

Лабораторные данные | Системы | Антропометрия | Медицинский осмотр | Наружный осмотр

❗ Клинический анализ крови    ✓ Гормональный анализ крови    ✓ Биохимический анализ крови    ✓ Иммунный статус    ❗ Общий анализ мочи

<b>Глюкоза</b> отсутствует	<b>Билирубин</b> отсутствует	<b>Кетоновые тела</b> отсутствует	<b>Удельный вес</b> единиц 1025 1010 - 1030	<b>pH</b> единиц 6 4,5 - 8
<b>Цвет</b> желт желтый	<b>Белок</b> отсутствует	<b>Уробилин</b> присутствует	<b>Эпителий</b> клетка 0 - 3	<b>Лейкоциты</b> клетка 0 - 3
<b>Прозрачность</b> прозрачный	<b>Цилиндры</b> единиц 0 - 3	<b>Соли</b> нет	<b>Бактерии</b> единиц 0 - 4	<b>Слизь</b> нет

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

подготовки спортсмена

Вершинина Кристина Игоревна

09.05.1993г.

МСМК

фамилия, имя, отчество

год рождения

звание, разряд

в годичном цикле 2013-2014 г.г.

Вид спорта, дисциплина Плавание Группа ВСМ

### 1. Планируемые спортивные результаты на 2011/12 год

Спортивный сезон, ранг, наименование и срок соревнований		Результат	Место
Зимний	Основной старт 5-9.11.11 Чемпионат России г. Волгоград (25м.);	план. 100м. <u>н.сп.</u> - 1.01,8	3 - 5
		вып.	
Летний	Отбор Чемпионат <u>Ур.Ф.О.</u> г. Тюмень (50м)	план. 200м. <u>н.сп.</u> - 2.15,5	1 - 2
		вып.	
	Главный старт 17-23.04.12 Чемпионат России г. Москва (50м)	план. 200м. <u>н.сп.</u> - 2.13,5	3 - 5
		вып.	

### 2. Основная соревновательная деятельность

№	Дата	Планируемые соревнования	Вид	Результат	Место
1.	6-11.02.12	Чемпионат и Первенство <u>Ур.Ф.О.</u> г. Тюмень	200м. <u>н.сп.</u>	2.15,5	1-2
2.	16-19.02.12	Спартакиада ХМАО г. Сургут			
3.	12-15.03.12	Всероссийский турнир на приз ВФП г. Санкт -Петербург			
4.	17-23.04.12	Чемпионат России г. Москва	200м. <u>н.сп.</u>	2.13,5	3-5
5.	26-29.04.12	Кубок ХМАО г. Ханты-Мансийск			
6.	24-28.05.12	Кубок <u>Ур.Ф.О.</u> г. Первоуральск	100м. <u>н.сп.</u>	1.05,5	1-2
7.	1-6.06.12	Международные соревнования <u>Маре-Нострум</u>			
8.	30.06-04.07.12	Кубок России г. Руза	200м. <u>н.сп.</u>	2.13,5	2-4
9.	июль	Всероссийская Летняя универсиада г. Казань			
10.	04-06.09.11	Открытый Кубок г. Сургут			
11.	10-14.10.11	Чемпионат <u>Ур.Ф.О.</u> г. Сургут	100м. <u>н.сп.</u>	1.03,5	1-2
12.	05.-09.11.11	Чемпионат России г. Волгоград	100м. <u>н.сп.</u>	1.01,8	3-5
13.	10-12.11.11	Этап Кубка Мира г. Москва			
14.	22-25.11.11	Кубок <u>Ур.Ф.О.</u> и 100 сильнейших пловцов г. Свердловск			
15.	6-11.02.12	Международные соревнования На приз В. Сальникова г. Санкт-Петербург			

№	Построение подготовки в годичном цикле											
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
периоды	подгот.	подгот.	подгот.	Сор.й	подгот.	подгот.	Сор.й	Переход	подгот.	подгот.	Сор.й	подгот.
этапы												
мезоциклы	Базов	Удар-1	Удар-2	Сор.й	Базов	Удар.й	Сор.й	Переход	Базов	Удар.й	Сор.й	Базов
микроциклы	Собств. трениров.	Собств. трениров.	предсор.ж	соревнов.	восстано.	предсор.ж	соревнов.	восстано.	Собств. трениров.	предсор.ж	соревнов.	Собств. трениров.
объем (км)	240	180	220	110	160	180	30	50	240	200	120	180
интенсивность	Ум.	Ср.	Бол.	Ум.	Ср.	Бол.	Ум.	Ум.	Ср.	Бол.	Ум.	Ср.
Пульсовая стоимость нагрузки												
1 зона %	35	20	20	35	20	20		35	25	20	30	20
2 зона %	40	35	20	25	25	20		45	30	20	25	25
3 зона %	30	30	40	30	40	40		10	30	30	30	40
4 зона %	5	10	15	5	10	15			10	20	10	10
5 зона		5	5	5	5	5			5	10	5	5
Физическая подготовка (ч)	16	18	18	16	19	22	6	16	17	20	12	10
Техническая подготовка (ч)	44	48	45	36	44	48	28	34	46	48	35	42
Тактическая подготовка (ч)	28	30	21	16	22	24	14	22	24	28	22	30
Психологическая подготовка (ч)	4	6	8	9	4	8	8	4	4	6	6	4
Интегральная подготовка (ч)	3	3	6	8	4	8	9	4	3	8	8	4
Интегральная подготовка	18	20	22	14	20	18	10	18	22	24	14	22
Направленность нагрузки	Аэробная тренирующая	Аэробно-анаэробная	Аэробно-анаэробная	Адаптивно-анаэробная	Аэробная восстановительная	Аэробно-анаэробная	Адаптивно-анаэробная	Аэробная восстановительная	Аэробная тренирующая	Аэробно-анаэробная	Адаптивно-анаэробная	Аэробная тренирующая
Контрольные тренировки		2	2			3				2	2	
Медицинское сопровождение	УМО	фармакология	фармакология	фармакология		фармакология	фармакология	УМО		фармакология	фармакология	
Научно-методическое сопровождение	Текущий контроль	Текущий контроль	Оценка функциональной готовности	Анализ соревновательности	Текущий контроль	Оценка функциональной готовности	Анализ соревновательности	Оценка функциональной готовности	Текущий контроль	Оценка функциональной готовности	Анализ соревновательности	







# Система подготовки спортивного резерва на основе синергетического подхода

Индивидуальный план подготовки

Будущая база спортсменов

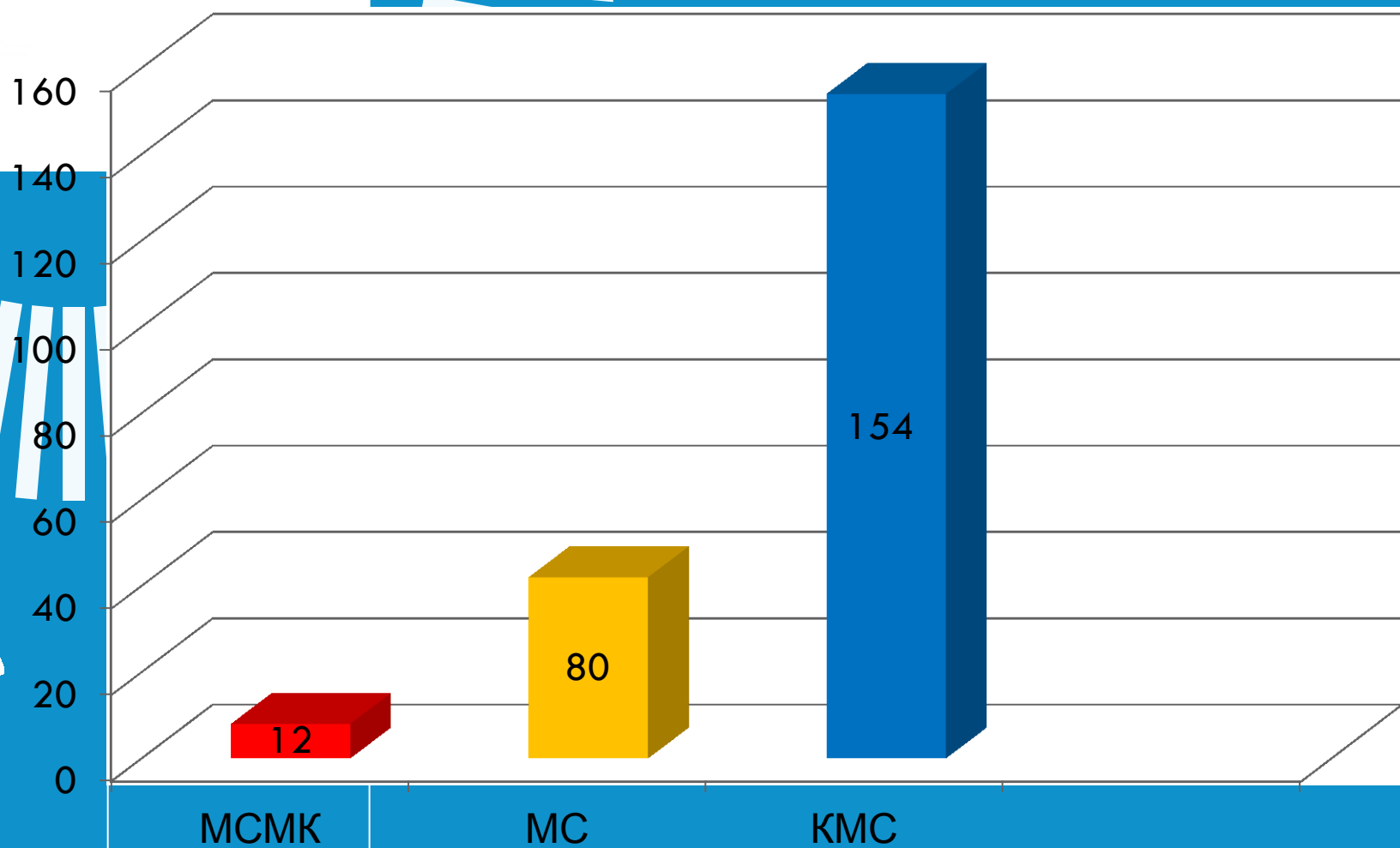
Тренировочный процесс

Анализ результатов

Соревновательная деятельность



# Количество спортсменов «ЮКИОР» выполнивших спортивные звания и разряды в течении 6 лет



# Количество спортсменов входящих в сборные ХМАО и России в 2016 году





*Спасибо за внимание*