

Департамент по спорту и молодёжной политике  
Тюменской области

Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования детей Тюменской области  
«Областная специализированная детско-юношеская  
спортивная школа олимпийского резерва»

альманах

## СПОРТВЕСТ

Издаётся с июня 2011  
Выходит 4 раза в год  
Распространяется бесплатно

**Учредитель:** ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР»

**Главный редактор:** Квитов А. Н.

**Выпускающий редактор:** Квитова Е. А.

**Редакционная коллегия:** Потапкина Г. В.,  
Фефелова Е. Ю.

**Фото:** фотобанк IStockphoto, если не указан другой  
источник

**Фото на обложке:**

Валерия Феткулова – участница зональных  
соревнований VII зимней Спартакиады по плаванию  
Автор: Квитова Е. А.

**Адрес редакции, учредителя, издателя, типографии:**

625048, г. Тюмень, ул. Щорса, 5

телефон - факс: (3452) 34-51-79, 34-51-77

E-mail: osdusshor@gmail.com

www.osdusshor.ru

Зарегистрировано Управлением Федеральной службы по  
надзору в сфере связи, информационных технологий и мас-  
совых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Ман-  
сийскому автономному округу - Югре и Ямало-Ненецкому  
автономному округу. Свидетельство о регистрации: ПИ №  
ТУ72-00379 (от 05 августа 2011 г.).

Подписано в печать 27. 06. 2015

Тираж 300 экз.

ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР»

 ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР», 2015

№2 (15)

Апрель – июнь 2015

(30.06. 2015)

# СОДЕРЖАНИЕ

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

**Христов В. В., Мальцев А. А.**

Применение средств восстановления после интенсивных тренировок и ответственных стартов  
в системе подготовки пловцов

4

**Ковязин В. М.**

Формы прогнозирования и планирования индивидуальной многолетней тренировки  
лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц от 13 до 23 лет

9

## ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

**Потапкина Г. В.**

Экспертиза дополнительной образовательной предпрофессиональной программы по видам спорта

19

**Головян Т. Н.**

Программа оздоровительного лагеря дневного пребывания детей «Олимпиец-2015»

25

## ИСТОРИЯ СПОРТА

**Квитов Н. Н.**

Факты из архива: материалы о спорте

34

## МНЕНИЕ ЮРИСТА

**Стрельцова М. А.**

Повышаем квалификацию

40

## СМИ О НАС

**Агентство гражданских сообщений «ВТюмонец»**

В Тюмени завершился II этап VII летней Спартакиады учащихся России по плаванию

42

**Шнайдер С.**

Мастера ракетки и волана выясняли отношения

44

**MOI PORTAL**

Двое тюменских теннисистов прошли в финал всероссийской Спартакиады

47

## АНТИДОПИНГ

**газета «Аргументы и факты»**

Как найти чемпиона и добыть медали с помощью укола

48