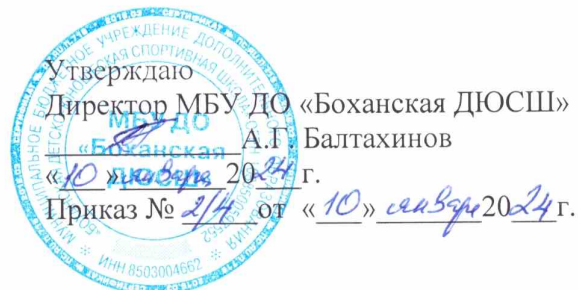


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Боханская детско-юношеская спортивная школа»
(МБУ ДО «Боханская ДЮСШ»)

Принято
Методическим советом МБУ ДО
«Боханская ДЮСШ»
Протокол № 4
от «10» января 2024 г.



Методические рекомендации
по подготовке одаренных детей к официальным стартам
по виду спорта спортивная борьба (дисциплина – вольная борьба)

Балтахинов А.Г.,
тренер-преподаватель по вольной борьбе;
Зунтоев Д.Р.,
тренер-преподаватель по вольной борьбе;
Махутов В.А.
тренер-преподаватель по вольной борьбе

п. Бохан
2024

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Основная часть	
1. Понятие «одаренный ребенок в спорте»	5
2. Учебно-тренировочные сборы как часть обогащенной образовательной среды.....	5
3. Порядок проведения учебно-тренировочных сборов.....	6
4. Роль родителей в процессе подготовки юного спортсмена.....	14
5. Взаимодействие школы, родителей и тренера-преподавателя во время выезда на учебно-тренировочные сборы и соревнования	15
Заключение	18
Список литературы	19
Приложение 1	
Приложение 2	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. В настоящее время дополнительное образование является практически самым важным звеном в системе поиска и поддержки одаренных и талантливых детей, а также их сопровождения в течение всего периода становления личности. Раскрытие и реализация их способностей и талантов важны не только для одарённого ребёнка как для отдельной личности, но и для общества в целом.

Дополнительное образование предоставляет каждому ребенку возможность свободного выбора образовательной программы, времени её освоения с учетом его индивидуальных способностей.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р и Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», одним из основных направлений образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам должно стать выявление, развитие и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности, а также создание условий для самореализации и развития талантов детей.

Работа с одаренными детьми в области физической культуры и спорта требует специального подхода. Детей, относящихся к данной группе, отличает энергичность, стремление к участию во всевозможных соревнованиях, быстрота реакции, легкость в движениях, хорошая координация, физическая выносливость. С 14 лет их можно заявлять на официальные соревнования: первенства области, федеральных округов и России. К этим стартам дети должны быть подготовлены физически, технически, тактически и психологически. Как показывает опыт работы, одним из решений этой проблемы является организация и проведение учебно-тренировочных сборов. Для подготовки к соревнованиям предлагаем систему трехнедельных учебно-тренировочных сборов,

Возраст обучающихся 14-16 лет. Период проведения – 3 недели, количество академических часов – 74.

Цель: оказание методической помощи педагогам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, тренерам-преподавателям в планировании работы с одаренными детьми во время учебно-тренировочных сборов.

Краткое описание ожидаемого результата: опыт работы по подготовке к ответственным стартам через учебно-тренировочные сборы может стать

основой для системной подготовки юных спортсменов, кроме того, подобный вид практики способствует повышению мотивации обучающихся к занятиям спортом, поддерживает интерес к участию в соревнованиях, желание добиться результата. Организация учебно-тренировочных сборов позволяет оказать талантливому ребенку всестороннюю поддержку, кроме тренера-преподавателя, ответственного за организацию и проведение сборов, значительная роль отводится также родителям и учителям общеобразовательных школ, классным руководителям. Родители контролируют распорядок дня и режим питания, учителя и классный руководитель помогают ребенку организовать учебный процесс таким образом, чтобы он мог успешно осваивать учебный материал. Совместная работа родителей, общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования способствует успешным результатам детей в спорте.

Практическая значимость. Данные рекомендации могут оказать помощь тренерам-преподавателям, родителям, методистам учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, классным руководителям, учителям общеобразовательных школ в подготовке одаренных детей к соревнованиям.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Понятие «одаренный ребенок в спорте»

Под термином «одаренность» понимается высокий уровень развития способностей, значительно отличающихся от среднего. Способности не являются врожденными, а формируются в процессе развития. Врожденными могут быть анатомо-физиологические особенности, то есть задатки, которые лежат в основе развития способностей. К таким задаткам относятся особенности высшей нервной деятельности, строение тела, свойства нервно-мышечного аппарата и т.д. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий – спортивная техника. Даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств, таких как упорство, трудолюбие, умение рационально организовывать свою деятельность не обеспечит достижения высоких результатов.

К 14 годам в единоборствах талантливые дети, как правило, уже выявлены из общей среды, формируется обогащенная образовательная среда, которая предоставляет возможность для проявления и развития способностей обучающихся, куда входит и система подготовки будущего спортсмена, создана соответствующая материально-техническая база, определены квалифицированные тренеры-преподаватели, составлены программы и индивидуальные планы работы с обучающимися.

2. Учебно-тренировочные сборы как часть обогащенной образовательной среды

Учебно-тренировочные сборы для подготовки юных спортсменов к соревнованиям как раз являются необходимой частью обогащенной образовательной среды. В условиях организованного учебно-тренировочного сбора с обучающимися проводят интенсивные тренировки, отвечающие за повышение уровня физической, тактико-технической, психологической подготовки, способствующие восстановлению юных спортсменов, поддержанию оптимального уровня тренированности. Если ребенок хотя бы раз в год участвует в сборах, это значительно повышает его подготовку к участию в спортивных соревнованиях. Кроме физической, функциональной подготовки, запаса энергии, занимающиеся имеют возможность пообщаться с ведущими в своем возрасте спортсменами, тренерами, получить незаменимый опыт и мотивацию.

Учебно-тренировочные сборы являются еще одной возможностью повысить свой физический уровень, помимо основных тренировок, за счет более интенсивной подготовки. Плановые занятия чаще проходят в режиме

3-4 раза в неделю по 2-3 академических часа. Учебно-тренировочные сборы помогают исправить недостатки обычного режима тренировок, многократно умножая время и качество занятий. Если ребенок в обычном режиме в неделю получает от 8 до 12 академических часов для тренировок, то в течении учебно-тренировочных сборов - не менее 4 академических часов ежедневно.

Подготовку возглавляет тренерский совет, работа которого строится на основе коллегиальных решений. На тренерском совете обсуждаются вопросы организации тренировочных занятий, воспитательной работы.

На сбор привлекаются тренеры-преподаватели, ученики которых вызваны на сбор и являются первыми номерами в составе команды. Руководит работой старший тренер сбора, у которого есть тренеры-помощники: один ведет документацию, в том числе протоколы заседаний тренерского совета, второй следит за подготовкой мест занятий, инвентаря, третий отвечает за проведение культурно-воспитательных мероприятий.

Медицинский работник должен находиться в контакте с тренерским коллективом. Он ведет систематическое наблюдение за состоянием здоровья участников сбора, при необходимости оказывает им медицинскую помощь, консультирует тренеров по вопросам влияния тренировочных нагрузок на организм, следит за питанием, помогает участникам сбора регулировать массу тела.

В каждой весовой категории выделяют двух-трех борцов, равноценных по мастерству.

3. Порядок проведения учебно-тренировочных сборов

Мы предлагаем следующую схему проведения трехнедельных учебно-тренировочных сборов: 2 недели интенсивных тренировок + 1 неделя восстановления.

Распорядок дня (Приложение 1) и режим питания первой и второй недели должен соответствовать выполнению больших объемов специальной работы, поддерживать общий уровень энергии.

Питание должно быть сбалансированным, необходимы блюда с повышенным содержанием белка, белок в рационе поддерживает мышечную массу и способствует ее адекватному увеличению, позволяет сохранить силу и функциональность мышц при потере веса, защищает кости, снижает уровень «плохого» холестерина и триглицеридов, способствует восстановлению. Источники полезного белка: яйца, творог, курица, цельнозерновые продукты, рыба, бобовые, греческий (фильтрованный)

йогурт, орехи, зелень. Рекомендуется не пить за полчаса до и полчаса после приема пищи, чтобы белковая пища усвоилась организмом.

Тренировочные занятия во время сборов должны основываться на принципе систематичности. Принцип систематичности подразумевает регулярность в занятиях и чередование работы с отдыхом. Первые две недели характеризуются высокой интенсивностью, поэтому дважды в неделю необходимы восстановительные мероприятия. Оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления - физиологическая основа постоянной и долговременной адаптации организма к физическим нагрузкам. Поэтому применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок является важной частью подготовки спортсменов. Предлагаем следующую схему проведения трехнедельных учебно-тренировочных сборов:

1 неделя

- понедельник – пятница: двухразовые тренировки 10.00 – 11.20, 17.00 – 19.00.;
- среда: восстановительные мероприятия;
- суббота: утренний кросс (4 км), игровая вечерняя тренировка (специализированные спортивные игры), восстановительные мероприятия;
- воскресенье: день отдыха.

2 неделя

- понедельник – пятница: двухразовые тренировки 10.00 – 11.20, 17.00 – 19.00.;
- среда: восстановительные мероприятия;
- суббота: утренний кросс (4 км), игровая вечерняя тренировка (специализированные спортивные игры). Восстановительные мероприятия;
- воскресенье: день отдыха.

3 неделя

- понедельник – суббота (утренние пешие прогулки на открытом воздухе не менее 30 мин.), вечерняя тренировка с 17.00 до 19.00);
- воскресенье: день отдыха.

Вид подготовки	Основные действия	Планируемый результат
1 неделя		
Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения для общей физической подготовки и специальной физической подготовки (Приложение 2)	Развитие двигательных способностей, повышение общей работоспособности
Технико-тактическая подготовка	- отработка приемов и вариантов ранее усвоенных технических действий; - изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность) на первой тренировке; - проведение соревновательных поединков; - отработка способов отдыха в поединке - увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением. - отработка способов утомления противника:	Умение принять решение, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Накопление двигательного опыта. Самоконтроль.

	неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа. - видеосъемка схваток, анализ проведенных схваток, выявление ошибок, индивидуальная работа над устранением ошибок	
Психологическая подготовка	Определение уровня тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности – незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности – прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности – критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.	Саморегуляция состояний юного борца
Специализированные спортивные игры	Специализированные подвижные игры в содержание которых	Формирование необходимых физических качеств, развитие тактических

	входят специфические элементы спорта, где нужно применять элементарные приемы борьбы. Соединение подвижной игры с тактической игрой. Простые игры на ловлю соперника, а также гандбол, баскетбол и футбол.	замыслов
Восстановительные мероприятия	Сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.	Обеспечение быстрого и, по возможности, полного восстановления специальной работоспособности к следующей интенсивной тренировке
Нравственная подготовка	- беседы о поведении в школе, в секции, дома; - аккуратность, опрятность внешнего вида и одежды; - взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов; - поддержка, страховка партнера; - дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, учебно-	Соблюдение борцами норм и требований морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Воспитание ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности,

	тренировочных сборов, соревнований.	трудолюбия, гуманизма.
2 неделя		
Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения для общей физической подготовки и специальной физической подготовки (Приложение 2)	Развитие двигательных способностей, повышение общей работоспособности
Технико-тактическая подготовка	- отработка приемов и вариантов ранее усвоенных технических действий; - изучение особенностей партнеров с разными физическими данными в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойчники, правостойчники, темповики). - тактика участия в соревнованиях. Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках; - подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану; - видеосъемка схваток, анализ проведенных схваток, выявление ошибок, индивидуальная работа над устранением ошибок	Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Накопление двигательного опыта. Самоконтроль.
Психологическая подготовка	Состояние юных борцов перед поединком боевая	Саморегуляция состояний юного

	готовность, предстартовая лихорадка, апатия Методы снижения – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым борцу предстоит встретиться в соревнованиях	борца
Специализированные спортивные игры	Специализированные подвижные игры в содержание которых входят специфические элементы спорта, где нужно применять элементарные приемы борьбы. Соединение подвижной игры с тактической игрой. Простые игры на ловлю соперника, а также гандбол, баскетбол и футбол.	Формирование необходимых физических качеств, развитие тактических замыслов
Восстановительные мероприятия	Сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.	Обеспечение быстрого и по возможности полного восстановления специальной работоспособности к следующей интенсивной тренировке

Нравственная подготовка	- беседы о поведении в школе, в секции, дома; - аккуратность, опрятность внешнего вида и одежды; - взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов; - поддержка, страховка партнера; - дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, учебно-тренировочных сборов, соревнований.	Соблюдение борцами норм и требований морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Воспитание ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбия, гуманизма.
3 неделя		
Специальная физическая подготовка	Упражнения для специальной физической подготовки Приложение 2	Развитие двигательных способностей, повышение общей работоспособности
Технико-тактическая подготовка	Отработка «коронных» приемов, совершенствование технико-тактического мастерства. Контроль веса.	Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно).
Психологическая подготовка	Специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная,	Снижение отрицательных эмоций

	коллективная), психогигиена, разнообразие досуга.	
Нравственная подготовка	- беседы о поведении в школе, в секции, дома; - аккуратность, опрятность внешнего вида и одежды; - взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов; - поддержка, страховка партнера; - дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, учебно-тренировочных сборов, соревнований.	Соблюдение борцами норм и требований морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Воспитание ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбия, гуманизма.

Учебно-методическую документацию сбора (общий план работы, учебный план, индивидуальные планы и распорядок дня) составляют на основе анализа предшествующей сбору подготовки спортсменов и с учетом задач на предстоящих соревнованиях.

План воспитательной и культурно-массовой работы составляют с учетом особенностей местности, где проводится сбор, и контингента спортсменов.

Выполнение планов учебной и воспитательной работы организует и контролирует дежурный тренер. График дежурств составляют на весь период сбора с учетом занятости каждого из тренеров в конкретных мероприятиях общего плана работы.

4. Роль родителей в процессе подготовки юного спортсмена

Участие ребенка в учебно-тренировочных сборах не ограничивается отношениями юный спортсмен – тренер-преподаватель, особое внимание должно уделяться пониманию и определению роли родителей в занятии ребенка спортом. Именно родители играют главную роль в психологической составляющей подготовки ребенка, мотивационный климат в семье,

создаваемый родителями, влияет (положительно или отрицательно) на спортивный опыт ребенка. Чем более согласованы представления родителя, тренера и ребенка, их установки и убеждения, тем больше вероятность того, что у ребенка будет положительный опыт в спорте. Чрезмерная вовлеченность или равнодушие со стороны родителей мешают достижению успеха.

Основные ошибки, совершаемые родителями, ведут к неустойчивой мотивации, вплоть до отказа занятий спортом, а именно:

- вмешательство в учебно-тренировочный процесс;
- противоречия с тренером-преподавателем;
- излишние комментарии по поводу работы и личности наставника;
- агрессивные высказывания в сторону других детей;
- неправильные установки на самооценку;
- отсутствие поддержки или наказания за неудачи;
- запреты на тренировки, сборы и выезды на соревнования в случае неудовлетворительных оценок в школе;
- отсутствие интереса к тому, чем занят ребенок;
- ухудшение отношений между родителями и детьми;
- отсутствие контроля за питанием ребенка;

Тогда как оказание финансовой, материально-технической и социально-эмоциональной поддержки, проявление безусловной любви, понимание напряженного труда помогают ребенку получать удовольствие от занятий спортом и повышать уровень обученности и эффективности. Для качественной поддержки детей родителям необходимо разбираться в выбранном ребенком виде спорта, знать его особенности.

Многие проблемные вопросы могут быть решены путем правильно выстроенного общения тренера и родителей: регулярные родительские собрания перед учебно-тренировочными сборами и ответственными стартами, на которых обсуждается квалификация тренера, программа подготовки, правильное отношение к победам и поражениям, роль тренера, родителей и спортсмена, правила соревнований, правила спортивного поведения и правила коллектива. Наличие родительского Совета в качестве связующего звена также является хорошим способом поддержания качественной коммуникации.

5. Взаимодействие школы, родителей и тренера-преподавателя во время выезда на учебно-тренировочные сборы и соревнования

Проблема взаимодействия общеобразовательной школы, родителей и учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной

направленности также является комплексной и зависит от приоритетов, расставленных, чаще всего, родителями. Если одаренный ребенок не обучается в специализированном (спортивном) классе или спортивном интернате, то периодически он испытывает трудности, связанные с пропуском занятий в общеобразовательной школе по причине выездов на учебно-тренировочные сборы и соревнования. Возраст 14-16 лет как раз совпадает с подготовкой и сдачей обязательного государственного экзамена, когда выпускнику 9 класса необходимо сдать четыре предмета, два из которых обязательные (русский язык и математика) и два по выбору школьника. Ситуация становится особенно патовой, если учесть что первенство России по вольной борьбе среди юношей, согласно Единому календарному плану, проводится в начале июня (исключение 2024 год, в этом году первенство России проводится в феврале). Юный спортсмен, его родители и тренер-преподаватель становятся перед выбором. Одаренный ребенок, добившийся путевки на первенство России, или пропускает ОГЭ и сразу определяется на пересдачу или лишается шанса проявить себя на главных в его жизни соревнованиях. Необходимо учесть также, что перед соревнованиями, для достижения высокого результата, ему необходимо пройти учебно-тренировочные сборы.

Уметь совмещать спорт и учёбу непросто, но возможно. Для этого правильно планировать время. Задача тренера, учителей и родителей донести важность четкого планирования времени и организации деятельности. Школа, как фактор хорошего образования и больших возможностей в жизни, остается той постоянной нагрузкой, которая необходима. Если до 12-13 лет режим тренировок не имеет усиленных режимов в виде учебно-тренировочных сборов, то проблема организации учебного времени практически отсутствует. Но после 12 лет, когда спорт становится не просто увлечением и требует большего времени и напряжения, в это же время возрастает и нагрузка в школе и еще ребенок переходит в стадию полового созревания, следует помнить, что попытки совмещать повышенные умственные нагрузки и плотный график спортивной жизни может привести к выгоранию. Задача всех заинтересованных лиц – найти правильный баланс, чтобы устраивал и учителей, и родителей и ребенка. Не стоит ставить ребенка перед буквальным выбором: спорт или учеба. Прежде всего, имеет смысл сделать акцент на конкретных предметах, интересных ребенку, знания которых необходимы ему в будущем. При помощи учителей и классных руководителей выстроить график учебы и тренировок, на время прохождения учебно-тренировочных сборов использовать дистанционные методы

обучения, а также организовать индивидуальный график обучения, чтобы у ребенка были дополнительные возможности для сдачи контрольных работ, зачетов и т.д. Несмотря на плотный режим тренировок во время сборов, там присутствует четкий распорядок дня (Приложение 1) и у ребенка есть возможности для учебы. Любые успехи ребенка в учебе приветствуются учителями, тренерами и родителями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одаренные дети – это потенциал страны. Одаренные в спорте дети – это будущие победы на мировой арене, Подготовка борцов вольного стиля – это комплексная многолетняя работа, где на первый план выступают психические качества, в основе которых лежит система процессов, определяющая возможность в кратчайшие сроки воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения.

Учебно-тренировочные сборы позволяют более насыщенно и интересно спланировать тренировочный процесс с максимальным итоговым результатом, а также помогают тренерам и спортсменам достигать высоких результатов на соревнованиях всех уровней. Учебно-тренировочные сборы также решают задачи развития необходимых для борцов физических качеств, происходит укрепление различных морально-волевых качеств, укрепление психики, снятие эмоциональной напряженности, сплочение команды и укрепление командного духа.

Проведение учебно-тренировочных сборов для детей 14-16 лет невозможно без взаимодействия родителей, тренера-преподавателя и учителей общеобразовательных школ. Совместная, четко выстроенная организация работы всех заинтересованных лиц ведет к успешному результату.

Список литературы

1. Алексеев А.В. Психическая подготовка в спорте, преодолей себя. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2006. – 352с.
2. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. – М.: «Олимпия пресс», 2007. – 272с.
3. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев [и др.]. - М.: Советский спорт, 2003.
4. Волкова И.П. Практикум по спортивной психологии. – СПб.: «Питер», 2002. – 288с.
5. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. – СПб.: «Питер», 2009. - 448с.
6. Китаева М.В. Психология победы в спорте. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2006. – 208с.
7. Николаев А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. - СПб.: «Питер», 2005. – 300с.
8. Тарас А.Е. Психология спорта – М.: изд. АСТ; Мн.: изд. «Харвест», 2007. – 352с.
9. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - М.: Высш. шк.,1997. - 189 с, ил.

Интернет-ресурсы

<https://olimpdeti.ru/ru/life/article/rol-roditeley-v-detskom-sporte-kak-vospitat-chempiona/>
<https://school.synergy.ru/school/kak-sovmestit-shkolu-i-sport>

Распорядок дня во время учебно - тренировочных сборах

1 и 2 недели

День 1	
07.00	Подъем
07.30-08.00	Утренняя зарядка
08.30-09.00	Завтрак
10.00-11.20	Утренняя тренировка
13.00-14.00	Обед
14.00-16.00	Отдых
16.00-16.30	Полдник
17.00-19.00	Вечерняя тренировка
19.30-20.00	Ужин
20.00-22.00	Личное время. Дополнительное питание (легкий перекус)
22.00	Отбой
День 2	
07.00	Подъем
07.30-08.00	Утренняя зарядка
08.30-09.00	Завтрак
10.00-11.20	Утренняя тренировка
13.00-14.00	Обед
14.00-16.00	Отдых
16.00-16.30	Полдник
17.00-19.00	Вечерняя тренировка
19.30-20.00	Ужин
20.00-22.00	Личное время. Дополнительное питание (легкий перекус)
22.00	Отбой
День 3	
07.00	Подъем
07.30-08.00	Утренняя зарядка
08.30-09.00	Завтрак
10.00-11.20	Утренняя тренировка
13.00-14.00	Обед
14.00-16.00	Отдых
16.00-16.30	Полдник
17.00-19.00	Вечерняя тренировка
19.30-20.00	Ужин
20.00-22.00	Восстановительные мероприятия. Дополнительное питание (легкий перекус)
22.00	Отбой
День 4	
07.00	Подъем

07.30-08.00	Утренняя зарядка
08.30-09.00	Завтрак
10.00-11.20	Утренняя тренировка
13.00-14.00	Обед
14.00-16.00	Отдых
16.00-16.30	Полдник
17.00-19.00	Вечерняя тренировка
19.30-20.00	Ужин
20.00-22.00	Личное время. Дополнительное питание (легкий перекус)
22.00	Отбой
День 5	
07.00	Подъем
07.30-08.00	Утренняя зарядка
08.30-09.00	Завтрак
10.00-11.20	Утренняя тренировка
13.00-14.00	Обед
14.00-16.00	Отдых
16.15-16.30	Полдник
17.00-19.00	Вечерняя тренировка
19.30-20.00	Ужин
20.00-22.00	Личное время. Дополнительное питание (легкий перекус)
22.00	Отбой
День 6	
07.00	Подъем
07.30-08.00	Утренняя зарядка
08.30-09.00	Завтрак
10.00-11.00	Утренний кросс 4 км.
11.00-13.00	Личное время
13.00-14.00	Обед
14.00-16.00	Отдых
16.15-16.30	Полдник
17.00-19.00	Вечерняя тренировка (специализированные спортивные игры)
19.30-20.00	Ужин
20.00-22.00	Восстановительные мероприятия. Дополнительное питание (легкий перекус)
22.00	Отбой
День 7	
07.00	Подъем
07.30-08.00	Утренняя зарядка
08.30-09.00	Завтрак
10.00-11.00	Личное время
11.00-13.00	Досуговая деятельность

13.00-14.00	Обед
14.00-16.00	Отдых
16.00-16.30	Полдник
17.00-19.00	Досуговая деятельность
19.30-20.00	Ужин
20.00-22.00	Личное время. Дополнительное питание (легкий перекус)
22.00	Отбой

3 неделя

День 1	
07.00	Подъем
07.30-08.00	Утренняя зарядка
08.30-09.00	Завтрак
10.00-11.20	Пешая прогулка
11.20-13.00	Личное время
13.00-14.00	Обед
14.00-16.00	Отдых
16.00-16.30	Полдник
17.00-19.00	Вечерняя тренировка
19.30-20.00	Ужин
20.00-22.00	Досуговая деятельность. Дополнительное питание (легкий перекус)
22.00	Отбой
День 2	
07.00	Подъем
07.30-08.00	Утренняя зарядка
08.30-09.00	Завтрак
10.00-11.20	Пешая прогулка
11.20-13.00	Личное время
13.00-14.00	Обед
14.00-16.00	Отдых
16.00-16.30	Полдник
17.00-19.00	Вечерняя тренировка
19.30-20.00	Ужин
20.00-22.00	Досуговая деятельность. Дополнительное питание (легкий перекус)
22.00	Отбой
День 3	
07.00	Подъем
07.30-08.00	Утренняя зарядка
08.30-09.00	Завтрак
10.00-11.20	Пешая прогулка
11.20-13.00	Личное время

13.00-14.00	Обед
14.00-16.00	Отдых
16.00-16.30	Полдник
17.00-19.00	Вечерняя тренировка
19.30-20.00	Ужин
20.00-22.00	Досуговая деятельность. Дополнительное питание (легкий перекус)
22.00	Отбой
День 4	
07.00	Подъем
07.30-08.00	Утренняя зарядка
08.30-09.00	Завтрак
10.00-11.20	Пешая прогулка
11.20-13.00	Личное время
13.00-14.00	Обед
14.00-16.00	Отдых
16.00-16.30	Полдник
17.00-19.00	Вечерняя тренировка
19.30-20.00	Ужин
20.00-22.00	Досуговая деятельность. Дополнительное питание (легкий перекус)
22.00	Отбой
День 5	
07.00	Подъем
07.30-08.00	Утренняя зарядка
08.30-09.00	Завтрак
10.00-11.20	Пешая прогулка
11.20-13.00	Личное время
13.00-14.00	Обед
14.00-16.00	Отдых
16.00-16.30	Полдник
17.00-19.00	Вечерняя тренировка
19.30-20.00	Ужин
20.00-22.00	Досуговая деятельность. Дополнительное питание (легкий перекус)
22.00	Отбой
День 6	
07.00	Подъем
07.30-08.00	Утренняя зарядка
08.30-09.00	Завтрак
10.00-11.20	Пешая прогулка
11.20-13.00	Личное время
13.00-14.00	Обед

14.00-16.00	Отдых
16.00-16.30	Полдник
17.00-19.00	Специализированные подвижные игры
19.30	Ужин
20.00-22.00	Досуговая деятельность. Дополнительное питание (легкий перекус)
22.00	Отбой
День 7	
Выезд с учебно-тренировочных сборов	

Упражнения для общей физической подготовки

Упражнения для развития общих физических качеств:

- быстрота: легкая атлетика - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.;
- ловкость: челночный бег 3х10 м, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой;
- выносливость: бег 400 м, кросс 4 км.
- сила: гимнастика - подтягивания на перекладине; лазанье по канату, поднятие гантелей - 2-3 кг.; поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.
- для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа.
- для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища.
- подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.
- для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.
- для развития силы – приседания с отягощением; поединки на руках, на ногах, руки-ноги.
- спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, отталкивание руками от ковра с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

Упражнения для специальной физической подготовки:

- организация занимающихся без партнера в строю;
- акробатические упражнения;
- упражнения на «мосту»;
- упражнения в самостраховке;
- упражнения с партнером;
- усвоение приема по заданию тренера;
- условная схватка, имитационные упражнения;
- тренировка на снарядах. Тренировка силы и точности на манекенах;

- схватка по заданию;
- имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек: перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу.
- имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата: махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке;
- специализированные игровые комплексы.