

**Учебно-
тренировочный сбор
«Твоё здоровье»**

1.06-19.06.2018г.



Сроки и место проведения сбора

Сроки: с 01.06.18 по 19.06.18 (12 рабочих дней)

Время: с 07.50 до 15.00,
сбор в 7.50 на первом этаже спорткомплекса

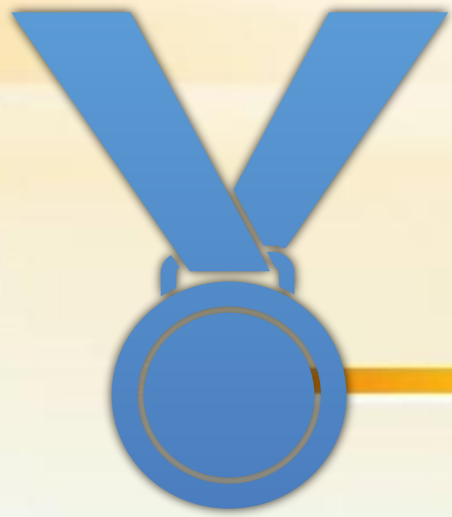
Место проведения:

структурное подразделение «Спортивное»,
ул. Новоуральская, 15/5

Питание:

на базе МБОУ СОШ № 46 (ул. Магистральная, 16)





Участники

учебно-тренировочного сбора:

- обучающиеся объединения «Дзюдо»,
- обучающиеся объединения «Футбол».

Возраст участников:

8 – 15 лет



В программе сборов

- технико-тактическая и физическая подготовка участников,
- соревнования по разным видам спорта.



Тренировочный сбор

- это система организации тренеров и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

Виды тренировочных сборов

- тренировочные сборы в каникулярный период;
- восстановительные тренировочные сборы;
- тренировочные сборы по общей физической подготовке и др.



Актуальность тренировочного сбора и круглогодичной тренировки

Пассивный отдых в течение 1 месяца ведёт к снижению достигнутого уровня работоспособности.

Длительный пассивный отдых - верный способ потерять многое из того, что было приобретено в результате продолжительных и упорных тренировок.



Актуальность тренировочного сбора и круглогодичной тренировки

Переход от напряженных тренировочных занятий и соревнований к полному отдыху может быть вреден для здоровья спортсмена и отрицательно сказаться на состоянии центральной нервной системы, функциональных возможностях всего организма.



Цель учебно-тренировочного сбора -

совершенствование спортивного мастерства и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

- обеспечить занятость подростков в каникулярное время;
- развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- мотивировать участников к повышению уровня спортивного мастерства;
- раскрытие способностей обучающихся через участие в соревновательной деятельности.



Педагоги:

Иван Владимирович Ахременко,

педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, объединение «Дзюдо», «Самбо»
опыт работы более 10 лет.

Сергей Владимирович Пушкарёв,

педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории, объединение «Футбол»,
«Общеспортивная подготовка»,
опыт работы более 10 лет.



Ответственный за гигиеническое состояние спортивных залов

Наталья Кузьмовна Ширяева,
начальник структурного подразделения «Спортивное»

Медицинское сопровождение

осуществляют медицинские работники подразделения «Спортивное» МБУДО «ЦВР «Пашинский»

Методическое сопровождение

мероприятий учебно-тренировочного сбора

осуществляют методисты структурного подразделения «Спортивное»: Н.Н. Кудряшова, О.В. Цатковская, Н.А.

Тархова



**Программа
учебно-тренировочного сбора
«Твоё здоровье»**



1 День (01.06.2018)

7.50	Сбор участников
7.50 - 08.00	Зарядка
8.00 – 9.30	Завтрак
09.30 – 10.00	Подготовка к соревнованиям
10.00 - 12.00	Соревнования по Дзюдо и сумо
12.00 - 13.30	Обед
14.00 - 15.00	Продолжение соревнований. Награждение



2 День (04.06.2018)

7.50	Сбор участников
7.50 - 08.00	Зарядка
8.00 – 9.30	Завтрак
09.30 – 10.00	Подготовка к соревнованиям
10.00 - 12.00	Соревнования по легкой атлетике
12.00 - 13.30	Обед
14.00 - 15.00	Тренировочное занятие



3 День (05.06.2018)

7.50	Сбор участников
7.50 - 08.00	Зарядка
8.00 – 9.30	Завтрак
09.30 – 10.00	Подготовка к соревнованиям
10.00 - 12.00	Соревнования по Дартс
12.00 - 13.30	Обед
14.00 - 15.00	Тренировочное занятие



4 День (06.06.2018)

7.50	Сбор участников
7.50 - 08.00	Зарядка
8.00 – 9.30	Завтрак
09.30 – 10.00	Подготовка к соревнованиям
10.00 - 12.00	«Веселые старты»
12.00 - 13.30	Обед
14.00 - 15.00	Тренировочное занятие



5 День (07.06.2018)

7.50	Сбор участников
7.50 - 08.00	Зарядка
8.00 – 9.30	Завтрак
09.30 – 10.00	Подготовка к соревнованиям
10.00 - 12.00	Соревнования по ОФП
12.00 - 13.30	Обед
14.00 - 15.00	Тренировочное занятие



6 День (08.06.2018)

7.50	Сбор участников
7.50 - 08.00	Зарядка
8.00 – 9.30	Завтрак
09.30 – 10.00	Подготовка к занятиям
10.00 - 12.00	Игровая тренировка
12.00 - 13.30	Обед
14.00 - 15.00	Тренировочное занятие



7 День (09.06.2018)

7.50	Сбор участников
7.50 - 08.00	Зарядка
8.00 – 9.30	Завтрак
09.30 – 10.00	Подготовка к соревнованиям
10.00 - 12.00	Соревнования по футболу
12.00 - 13.30	Обед
14.00 - 15.00	Тренировочное занятие



8 День (13.06.2018)

7.50	Сбор участников
7.50 - 08.00	Зарядка
8.00 – 9.30	Завтрак
09.30 – 10.00	Подготовка к соревнованиям
10.00 - 12.00	Диагностика выносливости по Тесту Купера
12.00 - 13.30	Обед
14.00 - 15.00	Тренировочное занятие



9 День (14.06.2018)

7.50	Сбор участников
7.50 - 08.00	Зарядка
8.00 – 9.30	Завтрак
09.30 – 10.00	Подготовка к соревнованиям
10.00 - 12.00	Соревнование по троеборью
12.00 - 13.30	Обед
14.00 - 15.00	Соревнование по троеборью



10 День (15.06.2018)

7.50	Сбор участников
7.50 - 08.00	Зарядка
8.00 – 9.30	Завтрак
09.30 – 10.00	Подготовка к тренировочному занятию
10.00 - 12.00	Тренировочный кросс-поход
12.00 - 13.30	Обед
14.00 - 15.00	Тренировочное занятие



11 День (18.06.2018)

7.50	Сбор участников
7.50 - 08.00	Зарядка
8.00 – 9.30	Завтрак
09.30 – 10.00	Подготовка к соревнованиям
10.00 - 12.00	Соревнования по гандболу
12.00 - 13.30	Обед
14.00 - 15.00	Соревнования по гандболу



12 День (19.06.2018)

7.50	Сбор участников
7.50 - 08.00	Зарядка
8.00 – 9.30	Завтрак
09.30 – 10.00	Подготовка к занятиям
10.00 - 12.00	Тренировочное занятие
12.00 - 13.30	Обед
14.00 - 15.00	Подведение итогов сбора



**ВАЖЖЖНАЯ!
ИНФОРМАЦИЯ!**



Одежда и обувь

Участники сбора должны иметь с собой: кимоно, сланцы, шорты, полотенце, кепку, блокнот и ручку.

ОБЯЗАТЕЛЬНО - сменная футболка и носки.

Одеваемся по погодным условиям.

В дождливую погоду приветствуется дождевик или зонт, в солнечную - кепка.

Удобная обувь.

Следите за своими вещами и не оставляйте их без присмотра!



Рекомендовано:

брать с собой на занятия негазированную воду, 1 литр

