

**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**

