

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____ Е.О.Гузий
« ____ » _____ 2022 г.

Краткосрочная программа учебно-тренировочных сборов

МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»

Срок реализации программы:

1 смена - 1 по 10 июля 2022 года

2 смена – 20 по 29 августа 2022 года

Возраст обучающихся – 6 - 17 лет

Авторы составители:.

тренер-преподаватель по лыжным гонкам Сафонов Г.В.

тренер-преподаватель по лыжным гонкам Подымахин В.А.

методист Делаяган М.А.

Магистральный, 2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Участники программы
4. Содержание программы
5. Учебно-тематический план
6. Методическое обеспечение программы
7. Ожидаемый результат
8. Режим дня
9. Приложения

Пояснительная записка

Организация учебно-тренировочных восстановительных сборов является одним из важнейших циклов круглогодичной подготовки юных спортсменов. Именно в них возможно проведение 2-3 –разовых тренировок в день, мероприятий по восстановлению и поддержанию физической формы юных спортсменов и организации активного отдыха детей.

Из-за современного образа жизни у сегодняшних детей плохо развиты такие необходимые для жизни качества, как: самостоятельность, самоконтроль, ответственность, целеустремлённость, умение создавать условия для достижения поставленной цели.

Совершенствование физической подготовки и развитие двигательных качеств посредством изучения не только выбранного вида спорта, но и участия в разнообразных тренировках по другим видам спорта. Приобретение теоретических знаний для самостоятельной организации спортивно-тренировочного процесса, здорового образа жизни (ЗОЖ) и основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ). А также предполагается реализация специальных программ спортивного направления по совершенствованию спортивного мастерства, приобретению теоретических знаний выбранного вида спорта.

Цели и задачи

Целью настоящей программы является организация учебно-тренировочных восстановительных сборов с целью создания условий для активного отдыха, оздоровления и поддержания физической формы и подготовленности юных спортсменов.

Проведение учебно-тренировочных сборов для обучающихся МБУ ДО ДЮСШ – обусловлено необходимостью:

- Продолжения непрерывного учебно-тренировочного процесса, проведение учебно-тренировочных сборов (УТС) по лыжным гонкам в условиях спортивного лагеря;
- Создания единого коллектива обучающихся и педагогов;
- Повышение спортивного мастерства обучающихся;
- Оздоровления детей;
- Продолжения работы по повышению уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебных программ по видам спорта;
- Создание условий для лидерского и творческого потенциала детей и подростков игровыми приемами и средствами.

Реализация данных целей предполагает:

- осуществление физкультурно-оздоровительной работы среди обучающихся и подростков, направленное на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- сочетание индивидуальных и командных состязаний, соревнований; самоуправление;
- раскрытие творческого потенциала и роста каждого участника, предоставление возможности самореализации и саморазвития участников .

Воспитательные задачи:

- создать условия для личностного развития каждого ребенка;
- создать условия, способствующие формированию навыков здорового образа жизни;
- содействовать формированию активной жизненной позиции обучающихся;
- создать условия для воспитания культуры общения.

Образовательные задачи:

- создать условия для повышения уровня теоретической подготовки ребят в области физической культуры и спорта.

Развивающие задачи:

- развивать способности глубокого сосредоточения, содержания наблюдаемого живого объекта в многообразии его жизненных проявлений;
- создать условия для развития координированности и коммуникативности детского коллектива – через творческую самостоятельную, объединяющую деятельность, через самоуправление.

Участники программы

Обучающиеся, занимающиеся в МБУ ДО ДЮСШ на отделении «Лыжные гонки» в возрасте от 6 до 17 лет.

Тренеры-преподаватели по виду спорта - лыжные гонки.

Содержание программы

Учебные - тренировочные сборы, направленные на укрепление здоровья юных спортсменов, развитие двигательных качеств с помощью игрового метода тренировки, привлечение детей к здоровому образу жизни (ЗОЖ), изучение основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ). Обучение начальной

туристической подготовке, дисциплине, гигиене, а также равноправному общению с природой и отдельными её компонентами.

Уделяется большое внимание повышению функциональной, общей физической подготовке юных спортсменов, улучшение их технического мастерства в отдельных упражнениях направленных на специализацию лыжных гонок, создание фундамента высокой работоспособности, а также проведение досуговых мероприятий, экскурсий.

Этапы и сроки реализации программы.

Организация настоящей Программы предполагает 3 этапа:

1). Подготовительный

- разработка программы учебно-тренировочных сборов
- подбор тренеров-преподавателей
- подбор учебных, методических и прочих сопутствующих материалов.

2). Основной

- размещение детей;
- организация работы по плану;
- проведение тренировочных занятий;
- спортивные игры и соревнования;
- интеллектуальные игры и конкурсы;
- лекции, беседы о здоровом образе жизни.

3). Заключительный

- сдача контрольных нормативов;
- анализ качественных изменений за период лагерной смены;

Сроки реализации настоящей программы:

- Первая смена со 1 по 10 июля 2022 года (10 календарных дней);
- Вторая смена с 20 по 29 августа 2022 года (10 календарных дней).

Основные формы реализации программы:

В основу реализации программы заложены разнообразные формы и методы.

Оздоровительная работа

Основополагающими идеями в работе с детьми на учебно-тренировочных сборах является сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому в программу включены следующие мероприятия:

- утренняя зарядка;

- принятие солнечных и воздушных ванн (в течение всего времени пребывания в лагере в светлое время суток);
- организация пешеходных экскурсий;
- организация спортивно-массовых мероприятий:
- спортивные эстафеты;
- тренировочные занятия;

Учебно-тематический план

Тренировки в летнем спортивном лагере являются одним из важнейших циклов круглогодичной подготовки спортсменов, позволяющей значительно укрепить здоровье, поднять уровень спортивного мастерства занимающихся и качественно изменить показатели по ОФП и СФП за счет проведения ежедневных 2-3-х разовых тренировочных занятий.

Примерное распределение учебного материала для подготовки юного лыжника на период учебно-тренировочных сборов

Время	Мероприятие	Содержание мероприятия
1 день		
10.00	Прибытие участников	Заезд участников. Разбивка лагеря и т.д.
10.30-11.00	Общий сбор. Инструктаж участников	Информация о программе сборов, о правилах поведения, ответы на вопросы участников и т.д.
11.00-13.00	Обустройство лагеря	Обустройства быта лагеря
13.00-14.00	Обед	
14.00-15.00	Час отдыха	Послеобеденный сон
15.00-16.30	Спортивные игры	Спортивные мероприятия, ОФП
16.30-17.00	Полдник	
17.00-18.00	Теоретические занятия	Занятия по теоретической подготовке
18.00-19.00	Отдых	Личное время
19.00-20.00	Ужин	
20.00-21.30	Время поведения итогов дня	Подведение итогов дня, обсуждение значимых событий и д.р.

21.30-22.00	Вечерняя линейка Вечерний ужин	Общее построение лагеря, сообщение дополнительной информации
22.00-22.30	Досуговые мероприятия	Общение у костра в специально отведенном месте
22.30	Отбой	
2 день		
7.30-9.00	Подъем	Подъем, зарядка, туалет (марш-бросок 3 км)
9.00-10.00	Завтрак	
10.00-10.30	Линейка	Общее построение участников лагеря, сообщение плана на предстоящий день
10.30-11.30	Теоретическая подготовка	«Школа выживания»
11.30-13.00	Тренировка 1	Проводится согласно плану тренировок
13.00-14.00	Обед	
14.00-16.00	Отдых	Послеобеденный сон, отдых
16.00-18.00	Тренировка 2	Согласно плана тренировок
18.00-18.30	Полдник	
18.30-19.00	Отдых	Личное время участников сборов
19.00-20.00	Ужин	
20.00-21.30	Культурное время	Спортивные мероприятия, игры и т.д.
21.30-22.00	Вечерняя линейка Вечерний ужин	Общее построение лагеря, сообщение дополнительной информации
22.00-22.30	Досуговые мероприятия	Общение у костра в специально отведенном месте, песни под гитару и т.д.
22.30	Отбой	
3 день		
7.30-9.00	Подъем	Подъем, зарядка, туалет
9.00-10.00	Завтрак	
10.00-10.30	Линейка	Общее построение участников лагеря, сообщение плана на предстоящий день

10.30-11.30	Теоретическая подготовка	«Школа выживания»
11.30-13.00	Тренировка 1	Проводится согласно плану тренировок
13.00-14.00	Обед	
14.00-16.00	Отдых	Послеобеденный сон, отдых
16.00-18.00	Тренировка 2	Согласно плана тренировок
18.00-18.30	Полдник	
18.30-19.00	Отдых	Личное время участников сборов
19.00-20.00	Ужин	
20.00-21.30	Культурные мероприятия	Проведение конкурсов и т.д.
21.30-22.00	Вечерняя линейка	Подведение итогов дня
	Вечерний ужин	
22.00-22.30	Досуговые мероприятия	Общение у костра в специально отведенном месте, песни и т.д.
22.30	Отбой	
4 день		
7.30-9.00	Подъем	Подъем, зарядка, туалет Марш-бросок 3 км
9.00-10.00	Завтрак	
10.00-10.30	Линейка	Общее построение участников лагеря, сообщение плана на предстоящий день
10.30-11.30	Теоретическая подготовка	Оказание первой медицинской помощи
11.30-13.00	Тренировка 1	Проводится согласно плану тренировок
13.00-14.00	Обед	
14.00-16.00	Отдых	Послеобеденный сон, отдых
16.00-18.00	Тренировка 2	Проводится согласно плана тренировок
18.00-18.30	Полдник	
18.30-19.00	Отдых	Личное время участников сборов
19.00-20.00	Ужин	

20.00-21.30	Культурные мероприятия	Спортивные соревнования, игры и т.д.
21.30-22.00	Вечерняя линейка Вечерний ужин	
22.00-22.30	Досуговые мероприя	Общение у костра в специально отведенном месте, песни и т.д.
22.30	Отбой	
5 день		
7.30-9.00	Подъем	Подъем, зарядка, туалет Марш-бросок 3 км
9.00-10.00	Завтрак	
10.00-10.30	Линейка	Общее построение участников лагеря, сообщение плана на предстоящий день
10.30-11.30	Теоретическая подготовка	Оказание первой медицинской помощи
11.30-13.00	Тренировка 1	Проводится согласно плану тренировок
13.00-14.00	Обед	
14.00-16.00	Отдых	Послеобеденный сон, отдых
16.00-18.00	Тренировка 2	Проводится согласно плана тренировок
18.00-18.30	Полдник	
18.30-19.00	Отдых	Личное время участников сборов
19.00-20.00	Ужин	
20.00-21.30	Культурные мероприятия	Спортивные соревнования
21.30-22.00	Вечерняя линейка Вечерний ужин	Обсуждение результатов дня
22.00-22.30	Досуговые мероприятия	Общение у костра в специально отведенном месте, песни и т.д.
22.30	Отбой	
6 день		
7.30-9.00	Подъем	Подъем, зарядка, туалет Марш-бросок 3 км

9.00-10.00	Завтрак	
10.00-10.30	Линейка	Общее построение участников лагеря, сообщение плана на предстоящий день
10.30-11.30	Теоретическая подготовка	Оказание первой медицинской помощи
11.30-13.00	Тренировка 1	Проводится согласно плану тренировок
13.00-14.00	Обед	
14.00-16.00	Отдых	Послеобеденный сон, отдых
16.00-18.00	Тренировка 2	Проводится согласно плану тренировок
18.00-18.30	Полдник	
18.30-19.00	Отдых	Личное время
19.00-20.00	Ужин	
20.00-21.30	Культурные мероприятия	Культурные мероприятия
21.30-22.00	Вечерняя линейка Вечерний ужин	
22.00-22.30	Досуговые мероприятия	Общение у костра в специально отведенном месте, песни и т.д.
22.30	Отбой	
7день		
7.30-9.00	Подъем	Подъем, зарядка, туалет Марш-бросок 3 км
9.00-10.00	Завтрак	
10.00-10.30	Линейка	Общее построение участников лагеря, сообщение плана на предстоящий день
10.30-11.30	Теоретическая подготовка	Оказание первой медицинской помощи
11.30-13.00	Тренировка 1	Проводится согласно плану тренировок
13.00-14.00	Обед	
14.00-16.00	Отдых	Послеобеденный сон, отдых
16.00-18.00	Тренировка 2	Проводится согласно плану тренировок
18.00-18.30	Полдник	

18.30-19.00	Отдых	Личное время участников сборов
19.00-20.00	Ужин	
20.00-21.30	Культурные мероприятия	Спортивные соревнования
21.30-22.00	Вечерняя линейка Вечерний ужин	Обсуждение прошедшего дня, подведение итогов тренировок
22.00-22.30	Досуговые мероприятия	Общение у костра в специально отведенном месте, песни и т.д.
22.30	Отбой	
8 день		
7.30-9.00	Подъем	Подъем, зарядка, туалет Марш-бросок 3 км
9.00-10.00	Завтрак	
10.00-10.30	Линейка	Общее построение участников лагеря, сообщение плана на предстоящий день
10.30-11.30	Теоретическая подготовка	Оказание первой медицинской помощи
11.30-13.00	Тренировка 1	Проводится согласно плану тренировок
13.00-14.00	Обед	
14.00-16.00	Отдых	Послеобеденный сон, отдых
16.00-18.00	Тренировка 2	Проводится согласно плану тренировок
18.00-18.30	Полдник	
18.30-19.00	Отдых	Личное время участников сборов
19.00-20.00	Ужин	
20.00-21.30	Культурные мероприятия	Конкурсы
21.30-22.00	Вечерняя линейка Вечерний ужин	Подведение итогов
22.00-22.30	Досуговые мероприятия	Общение у костра в специально отведенном месте, песни и т.д.
22.30	Отбой	
9 день		

7.30-9.00	Подъем	Подъем, зарядка, туалет Марш-бросок 3 км
9.00-10.00	Завтрак	
10.00-10.30	Линейка	Общее построение участников лагеря, сообщение плана на предстоящий день
10.30-11.30	Теоретическая подготовка	Оказание первой медицинской помощи
11.30-13.00	Тренировка 1	Проводится согласно плану тренировок
13.00-14.00	Обед	
14.00-16.00	Отдых	Послеобеденный сон, отдых
16.00-18.00	Тренировка 2	Проводится согласно плану тренировок
18.00-18.30	Полдник	
18.30-19.00	Отдых	Личное время участников сборов
19.00-20.00	Ужин	
20.00-21.30	Культурные мероприятия	Закрытие сборов
21.30-22.00	Вечерняя линейка	Подведение итогов дня
	Второй ужин	
22.00-22.30	Досуговые мероприятия	Общение у костра в специально отведенном месте, песни и т.д.
22.30	Отбой	
10 день		
7.30-9.00	Подъем	Подъем, зарядка, туалет Марш-бросок 3 км
9.00-10.00	Завтрак	
10.00-10.30	Линейка	Общее построение участников лагеря, сообщение плана на предстоящий день
10.30-14.00	Подготовка к отъезду	Сборы снаряжения и имущества, уборка территории.
14.00-15.00	Обед	
14.00-16.00	Отъезд	Отъезд участников

Методическое обеспечение программы

Организационно-педагогическая деятельность:

- комплектование лагеря кадрами;
- совещание при директоре по организации летнего отдыха учащихся;
- проведение инструктажей с тренерами - преподавателями по технике безопасности и охране здоровья детей;

Педагогическое обеспечение программы:

- максимальное включение детей в различные формы деятельности, участие в разработке, подготовке, анализе жизни лагеря;
- участие в делах лагеря строго добровольное
- сочетание индивидуального и коллективного включения детей в различные формы деятельности;
- систематическое информирование о результатах состязаний, конкурсов, соревнований, об условиях участия в том или ином деле;
- организация различных видов стимулирования детей и взрослых, многообразие предлагаемых видов деятельности;
- систематическое наблюдение за психологически и физическим состоянием детей в лагере.

Кадровое обеспечение.

Данная программа реализуется тренером – преподавателем или группой тренеров. Перед тренировочными занятиями дети получают инструктаж по технике безопасности. Коллектив работников учебно-тренировочных сборов формируется из опытных тренеров-преподавателей МБУ ДО ДЮСШ. Каждый тренер-преподаватель проходит инструктаж.

Материально- техническое обеспечение.

Все мероприятия учебно-тренировочных сборов проходят на спортивной базе МБУ ДО ДЮСШ.

Предполагается наличие спортивного оборудования:

- мяч волейбольный в количестве 7 штук,
- насос – 1 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- резиновые, футбольные мячи – 1-2 шт.
- лыжероллеры и др.

Ожидаемые результаты выполнения программы

1. Главным результатом деятельности учебно-тренировочных сборов является реализация потребностей ребёнка в активном отдыхе.

2. Значительное улучшение физической, функциональной и технической подготовки спортсменов, повышение качества имеющихся спортивных навыков.

3. Воспитать умение правильно организовать условия для поддержания здорового образа жизни.

4. Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.

5. Развитие уверенности и интереса к собственным возможностям, предпосылкам на предстоящий успех.

6. Повышение общей культуры детей, привитие им социально-нравственных норм.

Режим дня:

В процессе проведения УТС возможна корректировка времени проведения мероприятий.

1. 7.30 ч. – Подъём
2. 8.00 ч. – Зарядка, водные процедуры.
3. 9.00 ч. – Завтрак
4. 10.00ч. - Линейка
5. 10.30 ч. – Теоретические и практические занятия.
6. 11.30 ч. – Запланированные учебно-тренировочные мероприятия
7. 13.00 ч. – Обед
8. 14.00 ч. – Досуговые мероприятия. Личное время
9. 16.00 ч. – Запланированные учебно-тренировочные мероприятия
10. 18.00 ч. - Полдник
11. 18.30 ч. – Отдых
12. 19.00 ч. – Ужин
13. 20.00 ч. – Культурные мероприятия
14. 21.30 ч. – Второй ужин. Вечерняя линейка
15. 22.00 ч. – Досуговые мероприятия
16. 22.30 ч. - Отбой

Краткое содержание тренировок:

Упражнения на гибкость - после каждой тренировки выполняются в парах и индивидуально.

ОФП, СФП – общая и специальная физическая подготовка с собственным весом, в парах, с резиной.

«Рваный кросс» - интервальный бег. Еще его называют «рваный бег». Суть его заключается в том, что спортсмен бежит с неизменной небольшой скоростью, и через каждый равный промежуток времени резко ускоряется на небольшой промежуток времени, затем снова замедляется до стандартного бега. Такой бег позволяет приучить к неравномерному темпу работы и скорости, когда возникает необходимость постоянной смены стиля борьбы. Когда проводится активная атака, а через мгновение спокойная борьба, для восстановления силы.

Кросс «кондиционный» (марш-бросок) – быстрое прохождение разных дистанций группой по пересечённой местности. Во время марш-броска некоторое расстояние проходят пешком с высокой скоростью, еще одна часть — бег, и после ходьба с целью выровнять строй, и отдохнуть. Марш-броски на большое расстояние могут включать упражнения ОФП или СФП и различные задания для выполнения поставленных целей. Тренировка способствует развитию силы, выносливости и приобретению навыков.

Круговая тренировка — это последовательное выполнение специально подобранных упражнений, оказывающих воздействие на различные группы мышц и функциональные системы. Обычно за тренировку выполняется несколько таких кругов, имитирующий соревновательную нагрузку. Продолжительность тренировки составляет в среднем 40-50 минут. Круговые тренировки характеризуются высокой интенсивностью – небольшие рабочие веса (часто работа с весом своего тела), малый отдых между подходами, общий высокий темп тренировки.

ОФП «Станции» - разновидность тренировки ОФП. Тренировка направлена на развитие мышечной массы и силы основных групп мышц, 4 упражнения на определённую группу мышц объединены в «станции», 4 станции составляют 1 круг. Всего за тренировку необходимо пройти 3-4 круга.

Теоретические занятия:

1. Беседы об основах и назначениях различных типов спортивных тренировок.

2. Беседы на темы: макро и микроциклы, правильное питание, сгонка веса, переход в следующую категорию, подготовка к соревнованиям, задачи тренировки на учебно-тренировочных сборах при подготовке к соревнованиям, психологическая подготовка спортсменов и другие.

А также различные другие мероприятия, направленные на познание себя, окружающего мира и ведение здорового образа жизни.