**Отчет о проведении**

**Учебно-тренировочных сборов спортсменов ДЮСШ №16 по тхэквондо (ВТФ)**

**в рамках летней оздоровительной компании**

**в МАОУ Центр «Салют-2»**

3 смена с 29.06-10.07 (24 чел)

Занятия проводились согласно плану учебно-тренировочного сбора. Занятия по ОФП и скоростно-силовой подготовке проводились на открытой площадке, работа в парах по лапам, ракеткам, протекторам, а также спарринги проводились на открытой площадке.

**ПЛАН И ГРАФИК ТРЕНИРОВОК**

**ОБЩИЕ ЗАДАЧИ**

• Общая физическая подготовка

• Выносливость (скоростная / силовая)

• Взрывная сила / скорость

• Гибкость (динамическая растяжка)

• Техника (статика / степ)

• Тактика (теория / видеоанализ)

• Спарринг (защита / атака / комбинации)

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ**

Нагрузка будет варьироваться в зависимости от общего физического состояния, возраста и квалификации каждого спортсмена.



**ГРАФИК ТРЕНИРОВОК**

**НЕДЕЛЯ №1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зарядка**   * Пробежка * ОФП | **Зарядка**   * Пробежка * Выносливость | **Зарядка**   * Прогулка * Игровые упр. | **Зарядка**   * Пробежка * ОФП | **Зарядка**   * Пробежка * Выносливость | **Зарядка**   * Прогулка * Игровые упр. |
| **1-ая тренировка**   * ОФП * Степ * Растяжка | **1-ая тренировка**   * Жгуты * Степ * Растяжка | **Кросс** 3-5км | **1-ая тренировка**   * ОФП * Степ * Растяжка | **1-ая тренировка**   * Удары — скорость * Удары — сила * Растяжка | **Кросс** 3-5км |
| **Игровая Тренировка** |  | **Игровая Тренировка** |
| **2-ая тренировка**   * Выносливость * Статика * Растяжка | **2-ая тренировка**   * Скорость * Удары — статика * Растяжка | **Востановительные мероприятия** | **2-ая тренировка**   * Жгуты * Удары с.к. * Растяжка | **2-ая тренировка**   * Взрывная сила * Удары с.к. * Растяжка | **Востановительные мероприятия** |
| **Видео анализ поединков** |  | **Видео анализ поединков** |

**НЕДЕЛЯ №2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зарядка**   * Пробежка * ОФП | **Зарядка**   * Пробежка * Выносливость | **Зарядка**   * Прогулка * Игровые упр. | **Зарядка**   * Пробежка * ОФП | **Зарядка**   * Пробежка * Выносливость | **Зарядка**   * Прогулка * Игровые упр. |
| **1-ая тренировка**   * Выносливость * Степ * Растяжка | **1-ая тренировка**   * ОФП * Степ — защита * Растяжка | **Кросс** 4-7км | **1-ая тренировка**   * Удары прд. нога * Жилеты прд. нога * Растяжка | **1-ая тренировка**   * Удары с.к. * Жилеты с.к. * Растяжка | **Кросс** 4-7км |
| **Игровая Тренировка** | **Игровая Тренировка** |
| **2-ая тренировка**   * Жгуты * Удары по лапам * Растяжка | **2-ая тренировка**   * Скорость * Фихтовка * Растяжка | **Востановительные мероприятия** | **2-ая тренировка**   * Нерё-чаги * Жилеты нерё-чаги * Растяжка | **2-ая тренировка**   * Жилеты фихтовка * Защита * Растяжка | **Востановительные мероприятия** |
| **Видео анализ поединков** | **Видео анализ поединков** |

**НЕДЕЛЯ №3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зарядка**   * Пробежка * ОФП | **Зарядка**   * Пробежка * Выносливость | **Зарядка**   * Прогулка * Игровые упр. | **Зарядка**   * Пробежка * ОФП | **Зарядка**   * Пробежка * Выносливость | **Отъезд с УТС** |
| **1-ая тренировка**   * Жгуты * Степ — защита * Растяжка | **1-ая тренировка**   * Выносливость * Защита * Растяжка | **Кросс** 5-8км | **1-ая тренировка**   * Скорость — нерё * Жилеты -нерё * Растяжка | **1-ая тренировка**   * Передняя нога * Жилеты * Растяжка |
| **Игровая Тренировка** |
| **2-ая тренировка**   * Удары с.к. * Жилеты с.к. * Растяжка | **2-ая тренировка**   * Удары по лапам * Фихтовка * Растяжка | **Востановительные мероприятия** | **2-ая тренировка**   * Удары с.к. * Жилеты с.к. * Растяжка | **2-ая тренировка**   * Спарринг задания * Спарринг * Растяжка |
| **Видео анализ поединков** |

В течение учебно-тренировочных соборов, график тренировок может быть изменен! Все изменения будут проводиться тренером, исходя из состояния и успехов спортсменов.

**РАСПОРЯДОК ДНЯ**

ВРЕМЯ МЕРОПРИЯТИЕ

07:40 Подъем

08:00 — 08:45 Зарядка

09:00 — 09:30 Завтрак

09:45 — 11:00 Уборка в помещении

11:30 — 13:30 1-ая тренировка

14:10 — 14:40 Обед

15:00 — 16:30 Тихий час

17:00 — 19:00 2-ая тренировка

19:30 — 20:00 Ужин,2 ужин

20:00 — 21:30 Свободно время

21:30 — 22:00 Собрание

22:00 Отбой

**ДОПОЛНИТЕЛЬНО**

Расписание построено таким образом, что бы спортсмены после тяжелых тренировок успевали полноценно отдохнуть и восстановиться к последующим мероприятиям. В течение дня спортсмены обязаны сдать тренеру мобильные телефоны и планшеты, чтобы ничего не отвлекало от тренировок и восстановительного процесса. У родителей будет возможность связаться со своими детьми только в период свободного времени с 20:00 по 21:30.

**РАСПОРЯДОК ДНЕЙ НА УТС**

Расписание и график тренировок для учебно-тренировочных сборов составлялся с учетом возраста и уровня квалификации спортсменов. Для более эффективного результата, в течение недели будут не только тренировочные дни, но и 2 восстановительных дня и 1 выходной день, что даст возможность спортсменам полноценно отдохнуть и быть готовым к последующим тренировкам.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДНИ ( ПН|ВТ|ЧТ|ПТ )**

**ВРЕМЯ МЕРОПРИЯТИЕ**

07:40 Подъем

08:00 — 08:45 Зарядка

09:00 — 09:30 Завтрак

09:45 — 11:00 Уборка в помещении

11:30 — 13:30 1-ая тренировка

14:10 — 14:40 Обед

15:00 — 16:30 Тихий час

17:00 — 19:00 2-ая тренировка

19:30 — 20:00 Ужин

20:00 — 21:30 Свободное время

21:30 — 22:00 Собрание

22:00 Отбой

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ДНИ ( СР|СБ )**

**ВРЕМЯ МЕРОПРИЯТИЕ**

08:00 Подъем

08:15 — 08:45 Прогулка

09:00 — 09:30 Завтрак

09:45 — 11:15 Уборка в помещении

11:30 — 12:00 Кросс

12:00 — 13:30 Игровая Тренировка

14:10 — 14:40 Обед

15:30 — 16:15 Восстановительные мероприятия

17:00 — 17:15 Полдник

17:30 — 19:00 Видео анализ поединков

19:30 — 20:00 Ужин

20:00 — 21:30 Свободное время

21:30 — 22:00 Собрание

22:00 Отбой

**ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ ( ВС )**

**ВРЕМЯ МЕРОПРИЯТИЕ**

08:30 Подъем

09:00 — 09:30 Завтрак

09:45 — 11:15 Уборка в помещении

12:00 — 13:00 Игровая Тренировка

14:10 — 14:40 Обед

15:00 — 19:00 Развлекательная программа

19:30 — 20:00 Ужин

20:00 — 21:30 Свободное время

21:30 — 22:00 Собрание

22:00 Отбой

**СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ**

Время для прогулки. Так же в это отрезок у спортсменов будет возможность связаться с родителями.

**ВИДЕО АНАЛИЗ ПОЕДИНКОВ**

Теоретическое занятие, где мы разбираем и анализируем поединки знаменитых спортсменов с чемпионатов Мира и Европы.

**РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

Участие в различных конкурсах в центре Салют-2

**ПРАВИЛА**

Спортсмены обязаны строго следовать графику мероприятий! К каждому мероприятию необходимо быть готовым за 5-10 минут!

Учебно-тренировочные сборы прошли без серьезных травм и простудных заболеваний.

Помимо учебно-тренировочных занятий спортсмены ДЮСШ №16 принимали активное участие в мероприятиях проводимые в МАОУ Центре «Салют-2». Грамоты прилагаются.

С каждым годом УТС проходит более организованно и продуктивно, все поставленные задачи были успешно выполнены! Но следует помнить, что одними УТС не заканчивается подготовка к сезону, нам еще предстоит проделать большой объем работы перед началом первых официальных турниров.

В результате учебно-тренировочных занятий стало заметным улучшения скоростно-силовых качеств спортсменов, повышения уровня физической выносливости. К учебному сезону 2017-2018 спортсмены ДЮСШ №16 подготовлены с общей оценкой «хорошо».

Ст. тренер

Отделения тхэквондо (ВТФ) Бочков С.Н