

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
для тренеров  
по организации и проведению тренировочных сборов спортсменов**

Разработала:  
Инструктор-методист МАУ ДО  
«Спортивная школа ГО Красноуфимск»  
Артемьева Ксения Васильевна

г. Красноуфимск, 2023 год

В течение учебного года занимающиеся отделений спортивной принимают участие в учебно-тренировочных сборах (УТС).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются УТС, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Тренировочные сборы – это система организации тренеров и спортсменов в целях совместного решения соревновательных задач.

Существуют две формы проведения тренировочных сборов: централизованная и децентрализованная.

Централизованная форма сборов – это форма организации, когда игроки и тренеры живут все вместе в какой-либо гостинице или пансионате и решают оперативные задачи.

Децентрализованная форма сборов – это форма организации, когда игроки живут по своим домам, собираются командой для проведения тренировок, а также получают специальные суммы на питание. Основной формой проведения сборов является централизованная (стационарная), которая в полной мере решает задачи сбора:

- а) психологическое воздействие на коллектив;
- б) более рациональное распределение объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- в) организация режима дня, питания, отдыха, условий реабилитации;
- г) более рациональное методическое обеспечение тренировочного процесса.

Проведение тренировочного сбора начинается с предварительной организации. Составляется смета расходов на проведение сбора, подбирается база, решаются вопросы, связанные с питанием и размещением спортсменов, организуется работа транспорта. Все эти виды предварительной организации имеют большое значение для дальнейшего успешного прохождения сбора. Обычно всеми этими вопросами занимается тренер.

Рекомендуется на сборах оформлять специальный стенд, где должны вывешиваться распорядок дня, дежурство, расписание тренировочных занятий, часы работы бани, массажной, врача.

Сборы организуют и дисциплинируют спортсменов, что положительно сказывается на улучшении технико-тактического мастерства, на укреплении дружбы коллектива. Но, в то же время спортсмен во время сборов оторван от семьи, от родных и близких, поэтому большое значение приобретает культурно-массовая работа, организация досуга спортсменов.

Виды сборов и режим работы на специальных сборах различных периодов подготовки. Существует несколько видов сборов:

- а) сборы по физической подготовке – сборы первого этапа подготовительного периода;
  - б) сборы по технико-тактической и игровой (соревновательной) подготовке – сборы второго и третьего этапов подготовительного периода;
  - в) сборы для поддержания спортивной формы – это сборы соревновательного периода;
  - г) оздоровительные сборы, которые применяются в переходном периоде.
- Оптимальная продолжительность сборов не должна превышать 15 дней.

На протяжении всего периода подготовки в режиме тренировочного дня практикуются одноразовые и двухразовые тренировки, не считая утренней зарядки (30–40 минут), которая проводится ежедневно. Одноразовые тренировки более интенсивны, с повышенными нагрузками в течение всей тренировки.

Основными задачами УТС являются:

- подготовка и успешное выступление на международных спортивных соревнованиях;
- совершенствование мастерства лучших спортсменов.

Тренировочные сборы относятся к кратковременным формам повышения спортивного мастерства. На сборах для участников создаются наилучшие условия подготовки к соревнованиям: строгий режим дня, регулярное питание, хорошее материально-техническое оснащение мест занятий; постоянный врачебный контроль и др.

УТС проводятся в каникулярное время, в соответствии с утвержденными программами спортивной подготовки по виду спорта и этапом подготовки, в соответствии с утвержденными Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта.

Учреждениям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении УТС в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы занятий на группу (индивидуальные планы подготовки спортсменов), медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение УТС, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствование профессионального мастерства спортсменов;
- назначить начальника УТС (либо возложить его функции на одного из тренеров).
- утверждать сметы расходов на проведение УТС в соответствии с нормативными правовыми актами РФ в пределах утвержденных нормативов финансовых затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнение работ) на очередной финансовый год и на плановый период;
- осуществлять контроль за проведением УТС, рациональным расходованием выделенных средств;
- обеспечить страхование жизни и здоровья участников УТС в соответствии с законодательством РФ.

Для планирования работы на УТС и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые Учреждением, осуществляющим спортивную подготовку:

- расписание занятий (теоретических и практических) с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов. Расписание занятий (тренировок) на период тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря утверждает администрация Учреждения по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм;

- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Основными документами по планированию и контролю на УТС являются:

1. План-график (месячный, недельный).
2. Поурочный план.
3. Индивидуальные планы.
4. Журнал тренера.
5. Дневник спортсмена.
6. Распорядок дня.
7. Таблицы выполнения контрольных заданий.

В распорядке дня предусматривается время подъема, зарядки, завтрака, проверки индивидуальных дневников спортсменов, проведения теоретических занятий, тренировок, обеда, отдыха, свободного времени, вечерней прогулки, отбоя.

Таблицы выполнения контрольных заданий составляются по видам подготовки, где против фамилии каждого волейболиста проставляются его показатели на тренировочных занятиях и в контрольных соревнованиях.

Организация питания лиц, проходящих спортивную подготовку (спортсменов), осуществляется в соответствии с рационами питания, установленными Технологическими регламентами на оказание государственных услуг. При составлении рационов питания спортсменов по видам спорта рекомендуется использовать деление видов спорта в зависимости от длительности и интенсивности физических нагрузок, приведенных в приложении № 10 к Методическим рекомендациям по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований, с учетом таблицы 6 Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ, утвержденных Минспортом 12 мая 2014 г.

Тренер должен обеспечить проведение с со спортсменами, участвующими в УТС следующих инструктажей:

- по санитарно-гигиеническим правилам;
- по правилам пожарной безопасности;
- по правилам поведения детей на воде, в походах, на прогулке;
- при проведении спортивных и других мероприятий;
- по технике безопасности при выходе за территорию спортивно-оздоровительного лагеря (поход, пробежки, кроссы и т. д.);
- по предупреждению дорожно-транспортного травматизма;
- при проведении занятий по плаванию;
- при проведении занятий по физической культуре и спорту.

Тренер обязан отчитаться об участии обучающихся в УТС для составления сводных и промежуточных отчетов администрацией спортивной школы.

Тренер предоставляет отчет в СШ не позднее 3 дней после окончания УТС.