



*Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение «Емецкая средняя
школа имени Н.М. Рубцова»*



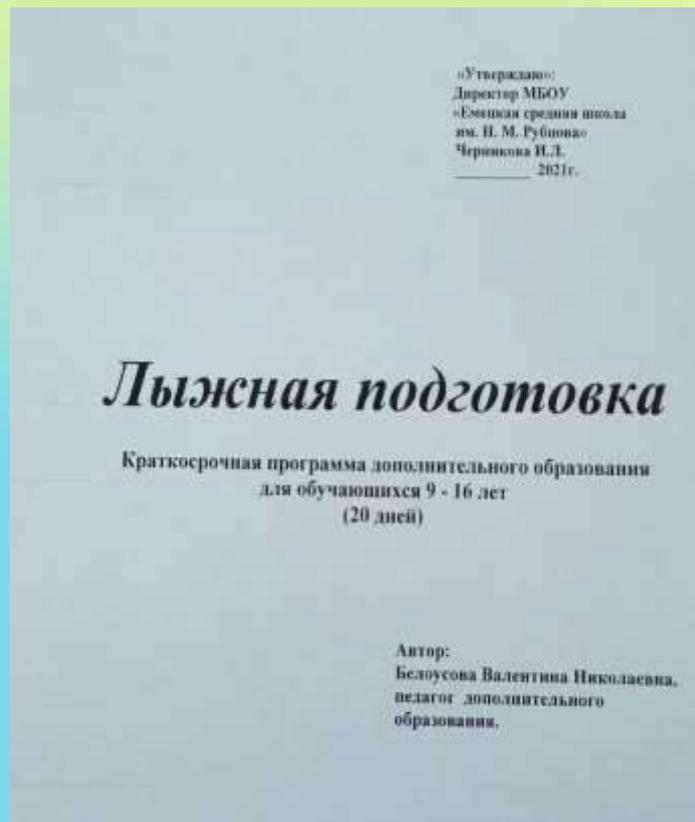
Белоусова Валентина Николаевна – учитель
физической культуры
МБОУ «Емецкая средняя
школа имени Н. М. Рубцова»



**«Организация и
проведение летних
сборов по лыжной
подготовке»**

**Краткосрочная программа дополнительного
образования
для обучающихся 9 - 16 лет
(20 дней)**

Лыжная подготовка



Цель: Создание условий для отдыха и оздоровления детей в летний период, улучшение спортивных результатов, поддержание спортивной формы, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика.

Задачи:

- прививать интерес к занятиям лыжным спортом;
- укреплять здоровье обучающихся и закаливать их организм;
- осуществлять всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов;
- овладевать основами техники лыжных ходов, имитационных и других физических упражнений;
- воспитывать черты спортивного характера;
- воспитывать должные нормы общественного поведения;
- выявлять задатки, способности и спортивную одарённость.

Основные направления работы:

- 1. Проведение теоретических занятий.**
- 2. Проведение практических занятий.**
- 3. Проведение воспитательных и культурно - массовых мероприятий.**

**Состав занимающихся – 18
обучающихся;
Возраст – 9 – 16 лет.**

Список участников тренировочного сбора.

1. Минин Павел
2. Минин Сергей
3. Фёдоров Александр
4. Драгоценный Тимур
5. Пучков Богдан
6. Белова Мария
7. Кузнецова Анастасия
8. Дианова Юлия
9. Сипягова Полина
10. Кубрак Полина
11. Панкратова Яна
12. Иванова Дарья
13. Гуцул Ярослав
14. Базанов Максим
15. Багрецов Никита
16. Короткий Семён
17. Гуцул Максим
18. Гуцул Глеб
19. Белоусова Валентина Н.
20. Багрецова Екатерина С.
21. Базанова Татьяна А.
22. Буракова Ольга Н.



Подготовка к поездке:

- создание группы в сети «Контакт»
 - сбор документов
 - покупка билетов
- проведение собраний с детьми и родителями

Требование:

- К началу освоения программы необходимо принести справку об отсутствии противопоказаний для занятий в секции лыжным спортом от педиатра.
- Обязательна страховка от несчастных случаев при занятиях спортом.

Содержание программы:

- Программа рассчитана на 20 день (период с 24.06 – 13.07) .
- Тренировки проводятся 2 раза в день по 3 часа – 120 ч.

План тренировочного сбора.

Крым (Морское) 24.06-13.07.2021г.

План тренировочного сбора Крым Морское 24.06 - 13.07. 2021								
24-27.06 Дорога Емецк - Морское	① — купание, плавание, солнечные ванны	⑤ Уматты Развивающая 60-80% плавание	⑤ У Креста Спец сила руки Плавание	⑥ У Матты Спец сила ноги Плавание	⑦ — ОТДЫХ -катание на катамарану -плавание солнечн. ванны	⑧ У Креста Быстрая сила Плавание	⑨ Громовка Подготовка к Кросс- походу 12 км Перемежная плавание	⑩ Поход, 13 Чабан - Кале 16 км не состоится дождь!!!
27.06 - Воск	② Шаговая имитация 50-60% гимнастика, плавание	28.06 - Пон	29.06 - Вт	30.06 - Ср	1.07 - Четв	2.07 - Пятн	3.07 - Субб	04.07 - Воск
	④ Виноградни ки БЕГ 30 мин Гимнастика Плавание	⑥ Виноградни ки БЕГ 40 мин Гимнастика Плавание	⑧ Стадион Спортигры ФУТБОЛ	⑨ ОТДЫХ	⑩ Виноградни ки Кросс 60 мин имитация плавание	⑪ Стадион Имитационн. УПР; Упра равно веске. Плавание	⑫ Кросс по Морскому 60 мин. гимнастичес плавание	
	⑭ Кросс- поход в Чабан - Кале 16 км плавание	⑬ ОТДЫХ Экскурсия -Парк Львов "Тайган" -Дельфинари	⑯ Громовка Кросс-поход гимнастичес плавание	⑰ Стадион Упр-я на рав- новесие, имитационн. упра по веске, Работа о спанде	⑱ ОТДЫХ Поездка в Аквапарк Судак.	⑲ Стадион Работа с спандерами, мачами от. тренажеры спортигры плавание	⑳ Плавание отъезд	11-13.07 Дорога Морское - Емецк
	5.07 - Пон	6.07 - Вт	7.07 - Ср	8.07 - Четв	9.07 - Пятн	10.07 - Субб	11.07 - Воск	
	⑮ Стадион Бег гимнастичес плавание	⑯ Стадион Бег гимнастичес спортигры плавание	⑰ Виноградни ки Кросс 30 мин гимнастичес плавание	⑱ Громовка Бег 40 мин. гимнастичес плавание	⑲ У Креста Имитация прыжково- шаговая 2 часа плавание гимнастичес	⑳ Виноградни ки Кросс 1 час гимнастичес плавание Собр подготовка к отъезду		

Дорога вперёд



Тренировки по содержанию:

- развивающая, шаговая и прыжковая имитация,
- спецсила руки и ноги,
- равномерный бег,
- работа с эспандерами,
- упражнения статического характера,
- упражнения на равновесие и имитационные упражнения,
- быстрая сила,
- спортивные игры,
- кросс – походы и походы.

Естественные условия для тренировочного процесса



Шаговая и прыжковая имитация



Спецсила ноги



Спецсила руки



Равномерный бег



Работа с эспандерами



Быстрая сила



Спортивные игры



Кросс-поход в Громовку



Поход в Чабан Кале



Воспитание самостоятельности в процессе тренировок (Операция «ДРОН»)



Помощь родителей



**Активный и разнообразный отдых-
способствует хорошим тренировкам!**

Купание!



Солнечные ванны!



Поздравление именинников



Катание на катамаранах



Аквпарк (г.Судак)



Парк львов «Тайган»



Дельфинарий (г.Коктебель)



Прогулки по набережной



Дорога домой



Подведение итогов:

- просмотр тренировочных дневников;
- индивидуальные беседы и рекомендации;
- выдача тренировочных заданий на июль-август.

Дневник
План тренировок
14-18 июля - отпуск

Дата	Время	Утренние	Вечерние	Примечания
14.07	6:00	1000	1000	
15.07	6:00	1000	1000	
16.07	6:00	1000	1000	
17.07	6:00	1000	1000	
18.07	6:00	1000	1000	
19.07	6:00	1000	1000	
20.07	6:00	1000	1000	
21.07	6:00	1000	1000	
22.07	6:00	1000	1000	
23.07	6:00	1000	1000	
24.07	6:00	1000	1000	
25.07	6:00	1000	1000	
26.07	6:00	1000	1000	
27.07	6:00	1000	1000	
28.07	6:00	1000	1000	
29.07	6:00	1000	1000	
30.07	6:00	1000	1000	
31.07	6:00	1000	1000	
1.08	6:00	1000	1000	
2.08	6:00	1000	1000	
3.08	6:00	1000	1000	
4.08	6:00	1000	1000	
5.08	6:00	1000	1000	
6.08	6:00	1000	1000	
7.08	6:00	1000	1000	
8.08	6:00	1000	1000	
9.08	6:00	1000	1000	
10.08	6:00	1000	1000	
11.08	6:00	1000	1000	
12.08	6:00	1000	1000	
13.08	6:00	1000	1000	
14.08	6:00	1000	1000	
15.08	6:00	1000	1000	
16.08	6:00	1000	1000	
17.08	6:00	1000	1000	
18.08	6:00	1000	1000	

СОБРАНИЕ ПО ИТОГАМ ПОЕЗДКИ

Творческое задание.

Написать синквейн о сборах.

Синквейн - стихотворение из 5 строк. Форма подчиняется строгим правилам:

-первая строка – тема синквейна, одно слово, существительное или местоимение;

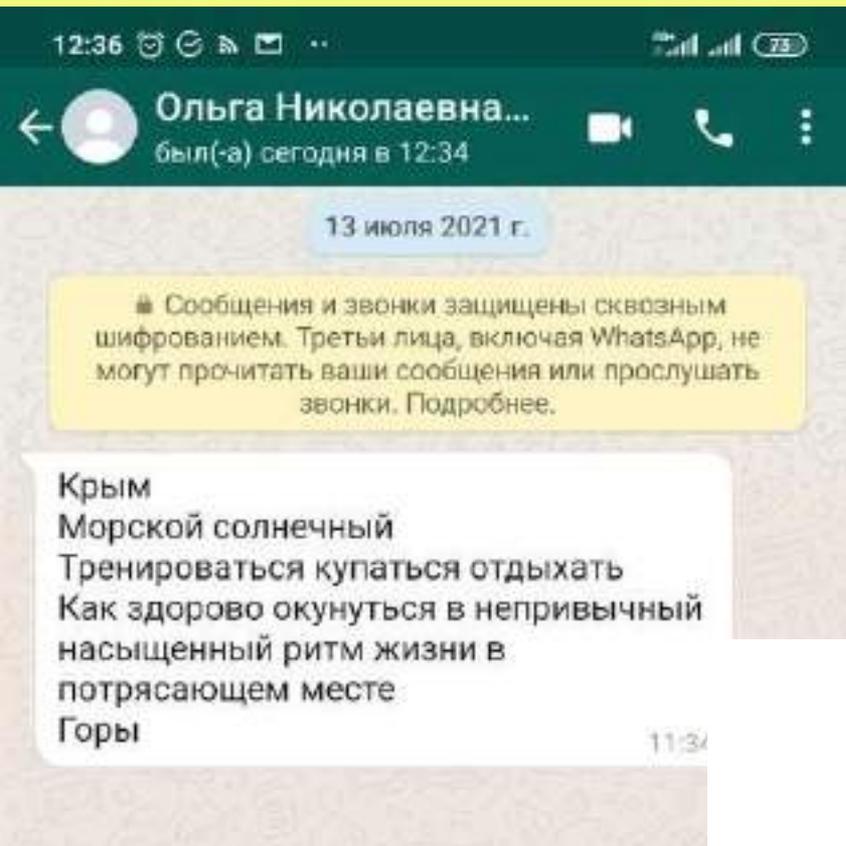
вторая строка – два прилагательных или причастия, которые описывают свойства темы;

-третья строка – три глагола или деепричастия, рассказывающие о действиях темы;

- четвертая строка – предложение из четырех слов, выражающая личное отношение автора синквейна к теме;

-пятая строка – одно слово (любая часть речи), выражающее суть темы (своего рода резюме);

Творческое задание. Написать синквейн о сборах.



**Спорт учит красиво побеждать !
Спорт учит достойно проигрывать!
Спорт учит жизни!
Летние сборы - это целая жизнь!**

