**"Велосипед спортынан олимпиадалық даярлау орталығы" РМҚК**

**Оқу – жаттығу жиынын өткізу туралы**

**ЕСЕБІ**

**Нұр-Сұлтан қ., 2020 ж.**

**Отчет о проведении дистанционного УТС по СФП и ОФП**

**Старший тренер**  Головащенко А.В.

**Отделение** Маунтинбайк.

**Начало и окончание УТС**

**С 13.07 по 20.07.2020г.**

**Место проведения:** Казахстан (в домашних условиях)

Количество проведенных занятий: 12

Количество проведенных часов: 22 ч

Тренерский состав сбора: 1. Головащенко А.В.

Основные цели и задачи сбора:

На время карантина продолжить подготовку, поддержать обще-физическую, спортивную форму спортсменов у себя в регионах. Провести контрольную тренировку.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ФИО** |  | **Индивидуальная гонка по шоссе 15 км** |
| 1 | Карасев Егор | 2002 г.р. | 19мин 53 сек. |
| 2 | Аханов Алтынбек | 2002 г.р. | 20мин 10 сек. |
| 3 | Соловей Роман | 2004 г.р. | 21мин 11 сек. |
| 4 | Алпатов Мирас | 2004 г.р. | 21мин 23 сек. |

**Выводы и предложения по проведенному УТС**

Во время сбора в домашних условиях спортсмены смогли поддержать физическую форму, Спортсмены тренировались индивидуально, в домашних условиях. Карасев Егор и Аханов Алтынбек тренировались вместе, Соловей Роман и Алпатов Мирас также тренировались вместе. Иногда спортсмены выезжали на грунт, но в основном тренировались на шоссе. На второй тренировки спортсмены выполняли ОФП. Все спортсмены справились с заданиями согласно индивидуальных планов. София Шкулова заболела перед контрольной тренировкой, поэтому не смогла участвовать в заезде. В плохих погодных условиях спортсмены тренировались на станках. В конце сбора провели контрольную тренировку индивидуально по шоссе 15 км.

**Отчет о проведении дистанционного УТС по СФП и ОФП**

**отделения юниоры шоссе на Карантине 13.07-19.07.2020**

Состав Жаппарулы Б.- Кзылорда на УТС Табаган(АО) с 6.06.20

Достиев И.- Шымкент

Ремхе А.-Талгар

Ремхи Р.-Талгар

Носков Д.-Уральск на УТС Табаган(АО) с 6.06.20

Винокуров А.- Франция, Винокуров Н.- Франция

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | Зарядка | **Работа** | км/время |
| **13.07** |  | АДО | 1.5 часа,  30-40 км |
| **14.07** | ОРУ, растяжка 15 мин | Холмы  20км разминка (120-130)  50 км 90-100 об\м пульс 140-143  20 км (120-130) | 90 км 3-3.5часа |
| **15.07** | ОРУ, растяжка 15 мин | горы  15км разминка (120-130)  90 км (140-143) в гору (150-165)  15 км (120-130) | 120 км 4,5часа |
| **16.07** | ОРУ, растяжка 15 мин | горы  20км разминка (120-130)  100 км (140-143) в гору (150-165)  20 км (120-130) | 140 км 5-5.30 часов |
| **17.07** |  | АДО | 30-40км 1.5 часа |
| **18.07** | ОРУ, растяжка 15 мин, | Холмы  20км разминка (120-130)  80 км 90-100 об\м пульс 140-143  20 км (120-130) | 120 км 4.5часа |
| **19.07** | ОРУ, растяжка 15 мин | горы  15км разминка (120-130)  120 км (140-143) в гору (150-165)  15 км (120-130) | 150 км 6 часов |

УТС прошел по плану, все спортсмены справились с нагрузкой, тренировки проводились в режиме онлайн видеозвонки утром и вечером, также скидывались данные по Гармин и страва , все тренировки проходили на шоссе. Все находятся в хорошей физической форме и ждут начало соревновательного периода, психологически устали тренироваться по домам, однообразие трасс и неопределенность начала соревнований или УТС сборной Цопа. Носков Д. и Жаппарулы Б. проявляют инициативу за собственные средства продолжают подготовку в горах(высота 1600м) на Табагане уже с 06.06.20 периодически тренируются с командой Vino.

Спортсменам (Жаппарулы Б., Носков Д., Ремхе А.,Ремхи Р.,которые в Алмате и Алматиской области в воскресенье не удавалось проводить тренировки в связи с жестким карантином.

Достиев И. в Шымкент из-за сильной жары делал выезды очень рано а 5-5.30 утра.

На данный момент с неопределенным началом соревновательного периода план тренировок рассчитан на набор силовой работы и общего объема, т.к. интенсивную нагрузку пока смысла нет делать, в связи с переносом соревнований на август, а возможно и далее.

Братья Винокуровы находятся на УТС с командой Monaco Junior и Astana ProTeam на УТС в горах с 8-28 июля проходят силовую подготовку и готовятся к первому старту после карантина к юниорской гонке в Испании с 28.07-02.08.20. Эти спортсмены идут по плану команды, я всегда на связи с тренером команды Мизорувым А. и тренировки также отслеживаются по Гармин и страва. Этих спортсменов уже основательно будем готовить к участию в ЧМ, т.к. у них есть гонки в Европе и они находятся недалеко от места старта ЧМ.

**Отчет о проведении дистанционного УТС по СФП и ОФП**

**Старший тренер: Елькин В.Г**

**Отделение: Сборная** юношей 15-16 лет:

**Карабутов Илья 2004г.р Карагандинская обл.**

**Мусабаев Александр 2004 г.р Карагандинская обл.**

**Скворцов Дмитрий 2004 г.р Карагандинская обл.**

**Олейников Дмитрий 2004г.р г.Карагандинская обл.**

**Сыйлыкбек Аслан 2005 г.р г Кызылорда**

**Генне Данил 2004г.р СКО**

**Ваганов Алексей 2004г.р СКО**

**Олейник Никита 2004г.р Нур-Султан**

**Ахметбаев Мират 2005г.р Нур-Султан**

**Сичкарев Вячеслав 2005г.р Нур-Султан**

**Житниковский Игорь 2005г.р Нур-Султан**

**Лихтенберг Олег 2005г.р Нур-Султан**

**Начало и окончание УТС**

**С 14.07 по 19.07. 2020г.**

**Место проведения:** Казахстан.Домашний карантин

Количество проведенных занятий: 5

Количество проведенных часов: 20

Старший Тренер :Елькин В.Г

Цели задачи на УТС: Поддержание спортивной формы спортсменов во время прохождения ими карантина.

Во время сбора были поставлены задачи спортсменам на индивидуальную подготовку, используя недельный план, при этом все ведется под контролем тренера с видео отчетом.

Во время сбора провели тренировки на Шоссе по возможности (места прибывания карантина)

Самочувствие спортсменов во время сбора было отличным. Аппетит у всех хороший, сон крепкий. Пульс хороший . Восстановительные процессы (Сон,домашнее питание)

**Выводы и предложения по проведенному УТС**

Учебно-тренировочный сбор прошел на хорошом уровне . Были проведены хорошие тренировки на шоссе (поддержание кардио -тренеровок) большое внимание уделили на растяжку и на гимнастику. Спортсмены проявили себя с отличной стороны,выполняли все добросовестно и ответсвенно. Больных выявлено небыло. Сбор прошел по плану.

**Отчет о проведении дистанционного УТС по СФП и ОФП**

**Старший тренер - Купешов Б.А**

Отделение - Велоспорт трек - темп

**Начало и окончание**

С 13 по 19.07.2020г.

Цель: Отработка скоростных отрезков.

**Участники УТС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | Индивид-2км  1 – заезд. | Индивид-2км  2 – заезд. | Индивид -2 км  3 – заезд. | Индивид – км  4 – заезд. |
| 1 | Бетц А | 2 мин 45 сек | 2 мин 50 сек | 2 мин 47 сек | 2 мин 40 сек |
| 2 | Жагипаров В | 2 мин 50 сек | 3 мин 5 сек | 3 мин 3 сек | 3 мин 15 сек |
| 3 | Колтунов В | 2 мин 45 сек | 2 мин 50 сек | 2 мин 55 сек | 3 мин 2 сек |
| 4 | Стрельченко К | 2 мин 50 сек | 2 мин 47 сек | 2 мин 50 сек | 3 мин 10 сек |
| 5 | Васильев Д | 2 мин 55 сек | 3 мин 3 сек | 3 мин 5 сек | 3 мин 15 сек |
| 6 | Лихтенберг О | 3 мин 1 сек | 3 мин 5 сек | 2 мин 55 сек | 2 мин 57 сек |

**Выводы и предложения по проведенному УТС**

Провели промежуточные отрезки с тихого хода, для проверки функционального состояния спортсмена. Старты проводили индивидуально по 2 км, для просмотра промежуточного уровня тренированности спортсменов.

В целом спортсмены держат не плохую физическую форму для домашнего уровня, но результаты не такие какие должны быть в этом промежутке времени и месяце. Чувствуется, что не хватает централизованных УТС и соревновании вместе с командой. У некоторых спортсменов проявляется упадок сил и настроя в психоэмоциональном состоянии, в том плане, что сезон потерян. Мы стараемся поддерживать спортсменов во всем, объясняем, подбадриваем их и настраиваем на работу.

Все спортсмены выполняют тренировки со своими областными тренерами, так как есть возможность тренироваться в группе и есть сопровождение для их безопасности. Проходят обсуждения с областными тренерами по нагрузкам спортсменов.