**«Велосипед спортынан олимпиадалық даярлау орталығы» РМҚК**

**Оқу – жаттығу жиынын өткізу туралы**

**ЕСЕБІ**

**Центр олимпийской подготовки по велосипедному спорту**

**г. Нур-Султан.**

**Отчет о проведении УТС по ОФП во время карантина.**

**СТАРШИЙ ТРЕНЕР: ЮДА ЮРИЙ ЮРЬЕВИЧ**

**Отделение: молодежный состав трек темп** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Начало и окончание УТС**

**с\_13.04\_\_\_\_\_\_\_\_\_ по\_19.04\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г.**

**Место проведения: Дистанционный сбор во время карантина. В домашних условиях.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Количество проведенных занятий\_\_6\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество проведенных часов\_\_\_\_15\_\_\_\_\_\_\_

Основные цели и задачи сбора: совершенствование и развитие физических качеств спортсмена. Работа на общую и специальную выносливость.

**Участники УТС**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **ФИО** |
| 1 | Юсифов Игорь |
| 2 | Бекенов Александр |
| 3 | Потапенко Дмитрий |
| 4 | Азен Габиден |

**План тренировок на шоссе**

**Отделение: молодежный состав трек, темп**

|  |  |
| --- | --- |
| **дата** | **1 тренировка** |
| 13 | Восстановительная тренировка 50 км |
| 14 | Аэробная тренировка 130 км спокойно пульс до 150 уд |
| 15 | Анаэробная тренировка 100 км работа индивидуально 4х10км, каждая нечетная на 4 балла, каждая четная на 4+ балла из 5... отдых между упр. 10 км |
| 16 | Анаэробная тренировка нейрономышечной системы  90-100 км работа: 10км индивидуально, либо в паре на 4 балла, 8 финишей по 300 метров, перед каждым финишем работа 1 км с нарастающей интенсивностью, в паре или индивидуально, после 300 метров восстановление и финиш. Отдых между финишами 5 км. |
| 17 | Восстановительная тренировка 50-60км. |
| 18 | Аэробная тренировка 140км спокойно пульс до 150уд |
| 19 | Анаэробная тренировка 120 км работа 4х15км на 4 балла индивидуально или в паре |
| 20 | Анаэробная тренировка на ГМВ 1,2 типа 90-100 км 8 подъемов в гору каждый 2 подъем на увеличенной передаче посадка за низ руля не вставая с седла |
| 21 | Восстановительная тренировка 50-60км |

**План тренировок в домашних условиях**

|  |  |
| --- | --- |
| **дата** | **1 тренировка** |
| 13 | Аэробная тренировка  разминка: суставов круговые движения шея,плечи,логти, кисти, таз, колени, голеностоп. Планка на логтях в статике 30 сек + 30 сек на правой руке + 30 сек на левой руке + 30 сек на логти-ладони (стато-динамика) + 30 сек скручивания с правой руки + 30 сек скручивания с левой руки + 30 сек лодочка. Далее 2 подхода Пресс 20раз, отжимания 20 раз, экстензия 20 раз.  Тренировка станок 1 час  10мин втягивание, работа на оптимальной передаче 20 мин (пульс до 150)+ 10 мин легкая передача + 20 мин работа на оптимальной передаче (пульс до 150)  упражнение на ОМВ полуприсед с весом (5 литров воды), 4 подхода  подход 1 мин (статика) + 30 сек отдых + 45 сек (статика) +30 сек отдых + 30 сек (статика) между подходами отдых 5 минут!!!!  заминка растяжка |
| 14 | Анаэробная тренировка  разминка стандарт повтор см. от 13.04  тренировка на ГМВ тип 2 станок 1 час  10мин втягивание + 10 мин (работа)+ 5 мин отдых+ 10 мин (работа) + 5 мин отдых + 10 мин работа. Работа на завышенной передаче, темп держать на пороге закисления. То есть если чуток добавить, то нагрузку и темп не сможешь удержать так как начнешь закисляться. Обязательно фиксация ЧСС во время работы.  Заминка растяжка |
| 15 | Анаэробная тренировка  разминка стандарт повтор см. от 13.04  тренировка на ГМВ тип 1  лестница 6 подходов прыжок вверх 5 этажей, если нет возможности то в длину около 45 секунд без перерыва на отдых, между подходами отдых 5-7 мминут!!! после присед на одной ноге 15 раз 4 подхода на кажду ногу, выпрыгивания 30 раз 4 подхода с ускорением на месте поле выполнения...  заминка растяжка |
| 16 | Восстановительная тренировка 45 минут станок спокойно |
| 17 | Аэробная тренировка  разминка: суставов круговые движения шея,плечи,логти, кисти, таз, колени, голеностоп. Планка на логтях в статике 30 сек + 30 сек на правой руке + 30 сек на левой руке + 30 сек на логти-ладони (стато-динамика) + 30 сек скручивания с правой руки + 30 сек скручивания с левой руки + 30 сек лодочка. Далее 2 подхода Пресс 20раз, отжимания 20 раз, экстензия 20 раз.  Тренировка станок 1 час  10мин втягивание, работа на оптимальной передаче 20 мин (пульс до 150)+ 10 мин легкая передача + 20 мин работа на оптимальной передаче (пульс до 150)  упражнение на ОМВ полуприсед с весом (5 литров воды), 4 подхода  подход 1 мин (статика) + 30 сек отдых + 45 сек (статика) +30 сек отдых + 30 сек (статика) между подходами отдых 5 минут!!!!  заминка растяжка |
| 18 | Тренировка нейрономышечной системы  разминка стандарт  тренировка станок 1 час 10 мин втягивание + 5 мин (работа на увеличенной передаче 120 оборотов) + 5 мин отдых +45 сек ускорение на оптимальной передаче +5 мин отдых + 3мин (Работа на оптимальной передаче 120 оборотов) + 3 мин отдых + 45 сек ускорение + 5 мин отдых + 2 минуты (работа на оптимальной передаче 130 оборотов) + 3 мин отдых +45 сек ускорение + 5 мин отдых + 1 мин (работа 140 оборотов)+ 3 мин отдых + 45 сек ускорение.  Выпрыгивания 4 подхода по 25 раз.  растяжка |
| 19 | ПДО |

**Выводы и предложения по УТС**

В связи с вводом карантина в некоторых городах, мной было сделано два плана тренировок для спортсменов в изоляции и для спортсменов вне карантина. Планы тренировок были выполнены на 90 процентов. Так на шоссе в связи с погодными условиями в плане на шоссе пришлось внести изменения.

**Отчет о проведении УТС по ОФП во время карантина.**

**СТАРШИЙ ТРЕНЕР БРУСЕНСКАЯ ВАЛЕНТИНА АНАТОЛЬЕВНА**

**Отделение**: Велоспорт (Шоссе) юниорки

**Начало и окончание УТС**

**с\_13.04\_\_\_\_\_\_\_\_\_ по\_19.04\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г.**

**Место проведения: Дистанционный сбор во время карантина. В домашних условиях.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Количество проведенных занятий\_\_6\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество проведенных часов\_\_\_\_13\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тренерский состав сбора: 1.Брусенская В.А.**

Основные цели и задачи сбора:

1. Силовая подготовка
2. Прыжковые упражнения.
3. Упражнения на статику .
4. Развитие координации и реакции;
5. Повышение общей силовой выносливости.

**Участники УТС**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **ФИО** |
|
| 1 | Сухаребрик Ульяна 2002 г |
| 2 | Буканова Диана 2002 г |
| 3 | Бикмаева Зарина 2003 г |
| 4 | Мандракова Елена 2003 г |
| 5 | Тропина Виктория 2003 г |
| 6 | Бытырбекова Бота 2003 г |
| 7 | Чернышева Кристина 2003 г |
| 8 | Тюлькина Дарья 2003 г. |

**План подготовки по ОФП команды юниорок (шоссе) во время карантина.**

**Период 13.04-19.04.2020 г.**

**13.04.2020 г.**

**1-тренировка**:

Разминка 15 мин. Бег-10 мин ЧСС(120-140) уд.

ОРУ-15 мин. Выпрыгивание 30\*3 серии.

Спина 15\*3 серии.

Приседание-30\*3 серии

Пресс -20\*3 серии.

Вело станок 30 мин.

Планка  развивает мышечную выносливость, которая поможет вам дольше находиться в аэропозиции. Лягте на живот, согните руки в локтях, обопритесь на предплечья, расположив локти чётко под плечами. Поднимите бёдра над полом. Ноги опираются на носки (буквально на кончики пальцев), спина прямая, живот втянут. Следите за тем, чтобы не было прогиба в пояснице. Задержитесь в таком положении на 3 минуты. Дышать во время выполнения упражнения лучше грудью.

**14.04.2020 г.**

1- тренировка:

Разминка 15 мин. Бег 10 мин.

ОРУ 15 мин.

Выполнений серий.

Выпрыгивание 30\*3.

Отжимание 20\*3.

Приседание 30\*3.

Пресс 20\*3.

Подтягивание на максимум.

**Планка Боковая**

**Что работает :** поперечная и косые мышцы живота.Лягте на правую сторону, правую руку согните в локте, обопритесь на предплечье (локоть находится чётко под плечом). Правую ногу положите на левую. Левой рукой тянитесь вправо. Одним движением поднимите бёдра над полом так, чтобы ваше тело образовало прямую линию. Затем опустите бёдра, но не до конца: остановитесь в 5 см от пола, а потом снова поднимите их вверх. Выполните 1 минуту на одну сторону, затем сделайте то же самое на другую сторону.Сильные косые мышцы улучшают вашу стабильность во время езды, позволяя вам делать более крутые повороты на большей скорости.

Вело станок 40 мин.

**15.04.2020 г.**

Разминка 15 мин.

Выполнений серии.

Выпрыгивание 30\*3.

Отжимание 10\*3.

Приседание 30\*3

Пресс20\*3. Спина 15\*3.

Вело станок 45 мин.

**16.04.2020г.**

1-тренировка:

Бег 10 мин. ОРУ 10 мин.

Выполнений серий.

Выпрыгивание 30\*3.

Отжимание 15\*3.

Приседание 30\*3.

Пресс 20\*3. Спина 20\*3

Планка Угол:

**Что работает:** поперечная мышца живота, мышцы нижней части спины. Сядьте на пол, руки немного отведены назад и упираются в пол, ноги выпрямлены. Держа ноги вместе, оторвите их от пола, руки вытяните вперёд на уровне плеч. Живот втянут, а туловище и ноги образуют угол 90 градусов. Если вам сложно держать ноги выпрямленными, можете слегка согнуть их в коленях. Задержитесь в таком положении на 60 секунд. Как и планка, это упражнение улучшает стабильность в нижней части спины и развивает выносливость мышц кора. То есть вам будет намного легче находиться в полусогнутом положении длительное время или же заехать на холм без потери скорости

Вело станок 40 мин.

**17.04.2020 г.**

**1-тренировка;**

ОРУ 15 мин.

Выполнений серий.

Выпрыгивание 30\*3.

Отжимание 20\*3.

Пресс 20\*3. Спина 20\*3.

Подтягивание на максимум.

Вело станок 45 мин.

**18.04.2020 г.**

**1-тренировка:**

Бег 15 мин. Ору 15 мин.

Выпрыгивание 40\*3.

Отжимание 25\*3.

Приседание 40\*3. Пресс 20\*3. Спина 20\*3.

Планка Стоя у стены полу присев , руки опущены вниз. Ноги раздвигаются на ширине плеч ,корпус необходимо опускать вниз в движение схожим с усаживанием на стул, затылок прижав к стене. Держать на максимум.

**Вело станок 45 минут.**

**1-тренировка: 19.04.2020 г.**

Бег 15 мин. ОРУ 15 мин.

Выполнений серии.

Выпрыгивание 40\*3 Отжимание 25\*3.

Приседание 40\*3. Пресс 20\*3. Спина 20\*3.

Подтягивание на максимум.

Вело станок 1 час.

**Выводы и предложения по УТС**

Основной задачей недельного сбора было: поддержать морально, психологически спортсменов в условиях домашнего карантина. План подготовки был составлен для поддержания общей физической формы. Спортсмены справились с поставленной задачей.

Каждый день заполняли дневной выполненный план индивидуально и отправляли тренеру. Ежедневно снимали видеоролики, фото своих тренировок. Во время проведенных тренировок по выполнению упражнений замечаний нет. Самочувствие спортсменов контролировалось ежедневно. Спортсменка Тюлькина Дарья выполняла выборочно упражнения из-за перелома ключицы, в данный момент сняли гипс. Старается поддерживать свою форму. План подготовки был составлен с одноразовыми тренировками, чтобы спортсменки успевали проходить занятия по учебе.

Силовые упражнения выполнялись во время тренировок, приседания, выпрыгивание, это помогают защитить спортсмена от полученных травм, отодвигают наступление утомления и позволяют спортсмену повысить уровень выработки энергии для достижения оптимальной результативности. **Силовые** **тренировки** являются одним из видов физических **упражнений** с использованием сопротивлений; с надлежащим выполнением обеспечивают значительные функциональные преимущества и улучшают общее состояние здоровья, в том числе укрепляют мышцы, сухожилия, связки и кости, улучшая их совместную функцию, снижают опасность повреждений, увеличивая плотность костной ткани, увеличивают метаболизм. Также ведется работа на статику, отдельные упражнения для увеличения силовых качеств, всего тела в целом, работа над опорно-двигательной системой.

Ряд дыхательных упражнений. Проводится работа всех тактических моментов, также работа над правильным выполнением всех упражнений. Упражнения основаны на имитации посадки велосипеда, примерное построение рук и ног туловища, работа над координацией. Единственное в дневных планах можно увидеть, что не все спортсмены употребляют витамины. Их просто у них нет и нет средств купить. В основном питаются фруктами. Проверяя планы можно заметить о питании спортсменов, подсказать и исправить по возможности. В целом спортсменки справились с поставленной задачей.

**Отчет о проведении УТС по ОФП во время карантина**

**СТАРШИЙ ТРЕНЕР НИКОЛАЕВА Е.А.**

**Отделение**  Девушки 2004-2005 г.р.

**Начало и окончание УТС**

**С** 13.04  **по** 19.04**.**2020**г.**

Тренерский состав сбора:1. Николаева Е.А. тренер

Цель и задачи:

1. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий
2. Укрепление мышц кора, развитие двигательных навыков и координации
3. Поддержание спортивной формы в условиях карантина, используя подручные методы и условия.

**Список спортсменок:**

1. Спирина Алина 2004 г.р. г.Уральск
2. Гринберг Елизавета 2004 г.р. Акмолинская область
3. Аяпова Жанель 2004г.р. Акмолинская область
4. Калиткина Виктория 2004 г.р. г.Тараз
5. Марчук Виктория 2005 г.р. г.Тараз
6. Тушина Мария 2005 г.р. Павлодарская область
7. Казакбай Дария 2005 г.р. Алматинская область
8. Зотова Арина 2005 г.р. Алматинская область
9. Салимуллина Карина 2005г.р. Карагандинская область

10 Габайдулина Кристина 2005 г.р. Карагандинская область

**Выводы и предложения по УТС**

Перед началом УТС, был проведен опрос о распорядке дня, о времени учебных занятий и о распорядке дня на карантине. У большинства занятия начинались с 8ч30 и до 12ч30 и после занятий, практически всем необходимо было до 16 часов выполнить домашнее задание. Дальнейший опрос выявил, что велостанков у большинства спортсменок не имелось. Исходя из этой информации, было предложено два варианта тренировок: ОФП+планки и Станок+ОФП

Упор в первом плане был на поддержание, а также развитее двигательных навыков и координации. Во втором варианте: работа на велостанке была дана больше втягивающего характера и дополнительно работа в планках и офп

Ежедневно спортсменки сдавали видеоотчеты тренировок, обсуждали правильность выполнения упражнений. Некоторые девушки, в частности спортсменки Алматинской области принимали участия со своими личными тренерами в открытых уроках, которые проводились у них в области. Спортсменки Акмолинской области выполняли дополнительные упражнения от личного тренера.

**Отчет о проведении УТС**

**СТАРШИЙ ТРЕНЕР САВИЦКИЙ ВАЛЕНТИН СЕРГЕЕВИЧ**

**Отделение** Трек-Спринт (молодежный состав)

**Начало и окончание УТС**

**С 30.03.2020 по 17.04.2020 УТС в условиях карантина и самоизоляции спортсменов.**

**Место проведения: самоизоляция по адресам фактического проживания**

Количество дней сбора: 18 дней

Количество тренировочных дней: 16 дней

Тренерский состав сбора: старший тренер Савицкий В. С.

Основные цели и задачи сбора:

1. Формирование первичной спортивной формы после межсезонья.
2. Обучение и адаптация к особым тренировочным условиям.
3. Импровизация организации тренировочных пространств в особых условия карантина и самоизоляции.
4. практика правильного питания, режима отдыха, сна и тренировочного процесса в режиме самоизоляции, в основу которой ложиться самоконтроль.
5. Психологическая подготовка в условиях карантина, практика рефлексии, формирование навыка духовного равновесия в условиях неопределенности, проработка индивидуальных моделей поведения в условиях неопределенности
6. Развитие навыка использования систем дистанционных тренировок, внедрение в работу приложений для контроля тренировочного процесса в онлайн режиме.

**Участники УТС**

Рудер Богдан

Налетов Максим

Пономарев Сергей

Резанов Дмитрий (особый тренировочный режим)

Сафаров Александр

Чугай Андрей

Голов Виктор

Воржев Павел (представитель НОК)

**Информация по проведенному УТС**

**Информация:**

Данный тренировочный период ознаменован вызовами, которые нам представила мировая пандемия коронавируса.

Так как тренировочный процесс начался уже после введения карантина и черезвычайного положения, все спортсмены не смогли взять соответствующий тренировочный инвентарь, своих велосипеды, велотуфли и иную индивидуальную экипировку и тренировочные средства. В этой связи построение тренировочной программы началось с выявления возможностей каждого спортсмена и тех ограничительных мер, которые присутствуют в каждом регионе. После анализа данной ситуации, в программу легла аэробная нагрузка на доступных средствах (велостанок, шоссе, лестничные маршы) и статодинамический и плиометрический комплекс адаптированный к выполнению дома, во дворе коттеджа и на лестничных клетках.

Также повседневным рабочим инструментом спортсменов стали их телефоны для записи видеофайлов для отчетности и самоконтроля, а способом удаленной коммуникации и контроля стали приложения DUO и ZOOM.

В особом тренировочном режиме находится Резанов Д ввиду рекомендаций по интенсивности тренировочного процесса от врачебно-физкультурного диспансера.

Контроль и связь с Рудером Богданом ограничена ввиду отсутствия у спортсмена телефона по причине поломки.

Пономарев

Сафаров

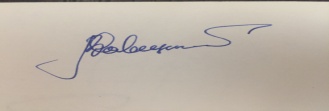
Голов

Чугай

Налетов располагают не своими велосипедами и велотуфлями и имеют плохого качества велостанки

Воржев имеет индивидуальный инвентарь и велотуфли.

Структура тренировочного процесса будет корректироваться каждую последующую неделю в соответствии с паном подготовки и изменяющимися ограничениями карантина и погодными условиями.

**Старший тренер  Дата: 18.04.2020**

**Отчет о проведении УТС**

**СТАРШИЙ ТРЕНЕР ТАРАСОВА С.А.**

**Отделение**  юниорки (трек)

**Начало и окончание УТС**

**С** 13  **по** 19 апреля2020**г.**

Основные цели и задачи сбора:

Цель:

Развитие общефизической выносливости

Задачи:

1.Развитие всесторонних и специальных физических качеств.

2.Общее повышение уровня физических возможностей организма.

**Участники УТС**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** |
| 1. | Титовская К |
| 2. | Стужук К |
| 3. | Рафикова М. |
| 4. | Якупова А |
| 5. | Юкман А. |
| 6. | Осим Акпейыл |

**Выводы и предложения по проведенному УТС**

Перед началом учебно - тренировочный сбора с каждой спортсменкой была проведена беседа. Были собраны данные о самочувствие, общие данные о физической подготовке, общего километража, условиях проведения тренировки в домашних условиях. На основе собранных всех данных были составлены планы тренировок под каждую спортсменку. Ежедневно спортсменки отчитывались о проведение тренировки. Так же каждые 2 недели проводятся соревнование по О.Ф.П. после которых даются рекомендации обратить внимание на те или иные упражнения. Практически все спортсменки улучшают свои показатели. По итогам недельного микроцикла так же была проведена беседа со спортсменками о выполнение плана, были даны рекомендации.

**Контрольная тренировка по ОФП**

**15.04.2020г.**

**Команда Юниорки (трек-темп)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **Год**  **Рож-ния** | **Пистолеты**  **л/п**  **за 1 мин** | | **Отжимание** | | **Планка** | | **Общее**  **кол-во**  **очков** | **Общее**  **место** |
| **результат** | **место** | **результат** | **место** | **результат** | **место** | **результат** | **место** |
| 1 | Зайцева Нина | 2004 | 42/43 | 85-1 | 43 | **1** | 5.03 мин | **2** | **4** | **1** |
| 2 | Осим Акпейыл | 2002 | 36/35 | 71-3 | 38 | **2** | 6.20 мин | **1** | **6** | **2** |
| 3 | Титовская Кристина | 2002 | 35/37 | 72-2 | 37 | **3-4** | 4.16 мин | **5** | **10,5** | **3** |
| 4 | Абашева Ева | 2004 | 17/22 | 39-7 | 38 | **2-3** | 4.42 мин | **4** | **13,5** | **4** |
| 5 | Стужук Кристина | 2002 | 27/31 | 58-4 | 36 | **5-6** | 4.05 мин | **6** | **15,5** | **5** |
| 6 | Репп Любовь | 2004 | 25/29 | 54-5 | 37 | **3-4** | 2.40мин | **8** | **17** | **6** |
| 7 | Юкман Алина | 2004 | 23/30 | 53-6 | 36 | **5-6** | 3.15 мин | **7** | **19** | **7-8** |
| 8 | Якупова Александра | 2003 | 8/10 | 18-8 | 15 | **8** | 4.43 мин | **3** | **19** | **7-8** |
| 9 | Штро Нина | 2002 | 15/15 | 30-7 | 23 | **7** | 2.34 мин | **9** | **23** | **9** |

**Отчет о проведении УТС по ОФП+СФП**

**Старший тренер** Аканов Т.К.

**Отделение** Маунтинбайк.

**Начало и окончание УТС**

**С 13.04 по 19.04.2020г.**

**Место проведения:** Дистанционно

Количество проведенных занятий: 18

Количество проведенных часов: 14 ч

Тренерский состав сбора:1. Аканов Т.К.

**Состав спортсменов:**

1.Алпатов М

2.Семенюк Р

3.Олейник Н

4.Нелис А

Ниятжук А.

**Основные цели и задачи сбора:**

Набрать обще-физическую подготовку. Повышение уровня физических и функциональных возможностей спортсменов. Поднять уровень растяжки и увеличение аэробной работоспособности.

Сбор прошел в целом удовлетворительно все спортсмены справились поставленными задачами. Один спортсмен заболел Ниятжук А (лечится)

Самочувствие спортсменов во время сбора было выше среднего, отличным. Аппетит у всех хороший, сон крепкий. Пульс в первые два дня сбора был немного завышен на 3-5 ударов, на третий день стал ровным и даже ниже. Восстановительные процессы (питание,сон,баня)

**Старший тренер: Аканов Т.К.**

**Отчет о проведении УТС**

**СТАРШИЙ ТРЕНЕР КУПЕШОВ Б.А**

**Отделение - Велоспорт трек - темп**

**Начало и окончание УТС**

**С . 13. По 19.04. 2020г.**

**Основание на проведение УТС:**

Основные цели и задачи сбора:

Цель:

Совершенствование и повышение функциональных систем организма.

**Участники УТС**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **ФИО** |
|
|
| 1 | Бетц Андрей |
| 2 | Жагипаров Владимир |
| 3 | Колтунов Владимир |
| 4 | Стрельченко Кирилл |
| 5 | Васильев Дмитрий |
| 6 | Лихтенберг Олег |

**Выводы и предложения по проведенному УТС**

Перед УТС провели опрос об общем состоянии организма спортсменов, далее прошел опрос об имеющемся инвентаре для домашних тренировок, только после этого был скорректирован план тренировок для общей группы. Из этого плана каждый спортсмен может выбрать для себя тренировку, которая подходит под его домашние условия.

Недельный тренировочный план в домашних условиях спортсменами был выполнен. Дополнительно спортсмены занимались самообразованием, при этом общий тонус и состояние спортсменов хорошее. Не смотря, на карантин, спортсмены тренируются на позитиве, все тренировочные задания выполняются. План тренировок на следующую неделю уже отправлен спортсменам. Для тренировок даются задания доступные для домашнего выполнения. Все спортсмены держат свою физическую форму. Весь план тренировок построен на то, чтобы спортсмены старались удержать ту физическую форму, которая необходима для дальнейших активных тренировок.

Старший тренер: Купешов Б.А

**Отчет о проведении УТС**

**СТАРШИЙ ТРЕНЕР КУЛИМБЕТОВ .Н**

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

**Белугин Вадим 2005 г.р г.Уральск**

**Галкин Никита 2004 г.р АО**

**Абубакар Жалгас 2005 г.р Уральск**

**Бейсембаев Ризван 2005г.р г.Караганда**

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

**Начало и окончание УТС**

**С 13.04 по 19.04 2020г.**

**Место проведения:** Казахстан.Домашний карантин

Количество проведенных занятий: 10

Количество проведенных часов: 17,5

Старший Тренер Кулимбетов

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 вело-станках и ОФП по возможности(места прибывания карантина)

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

**Выводы и предложения по проведенному УТС**

Учебно-тренировочный сбор прошел на хорошом уровне . Были проведены хорошие тренеровки на вело-станках(поддержание кардио тренеровок) большое внимание уделили на растяжку и на гимнастику, а также работали над силовой подготовкой,много времени уделяли ОФП. Спортсмены проявили себя с отличной стороны,выполняли все добросовестно и ответсвенно. Сбор прошел по плану.

**Старший тренер Кулимбетов.Н**

**Отчет о проведении УТС**

**СТАРШИЙ ТРЕНЕР ЕЛЬКИН.В**

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

**Начало и окончание УТС**

**С 13.04 по 19.04 2020г.**

**Место проведения:** Казахстан.Домашний карантин

Количество проведенных занятий: 10

Количество проведенных часов: 17,5

Старший Тренер Елькин.В

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 вело-станках и ОФП по возможности(места прибывания карантина)

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

**Выводы и предложения по проведенному УТС**

Учебно-тренировочный сбор прошел на хорошо. Были проведены хорошие тренеровки на вело-станках(поддержание кардио тренеровок) большое внимание уделили на растяжку и на гимнастику, а также работали над силовой подготовкой,много времени уделяли ОФП. Спортсмены проявили себя с отличной стороны,выполняли все добросовестно и ответсвенно. Сбор прошел по плану.

**Старший тренер Елькин.В**

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

**СТАРШИЙ ТРЕНЕР ГОЛОВАЩЕНКО А.В.**

**Отделение** Маунтинбайк.

**Начало и окончание УТС**

**С 13.04 по 19.04.2020г.**

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

Количество проведенных занятий: 13

Количество проведенных часов: 9 ч

Тренерский состав сбора: 1. Головащенко А.В.

Основные цели и задачи сбора:

На время карантина поддержать обще-физическую, спортивную форму спортсменов в домашних условиях. Развить гибкость и поработать над растяжкой мышц.

**Выводы и предложения по проведенному УТС**

Во время сбора были проведены тренировки на станке и по ОФП. Команда ЦОП по МТБ категория юниоры выполнила УТС в домашних условиях. Тренировки были направлены в основном на поддержание физической формы спортсменов, также уделили особое внимание на гибкость и растяжку. Спортсмены полностью справились с поставленными задачами. В первый день сбора из-за плохих погодных условий (ливневый дождь) Турсункали Дамир не смог выехать на тренировку на байке поэтому он пошел в зал и заменил тренировку на ОФП. После каждой тренировки спортсмены в течении дня отправляли выполненные задания.

**Старший тренер: Головащенко А.В.**

**Отчет о дистанционном УТС в период 13-19.04.2020**

**Состав спортсменов:** **Место нахождения:**

1. Пащенко Светлана АО(Талдыкурган)
2. Султанова Рината Нур-Султан
3. Соловьева Анжела АО (Сарканд)
4. Абрамчук Алена Караганда
5. Саркулова Алина Алматы
6. Толемисова Ассем Кызылорда
7. Лынник Анастасия АО(Талдыкурган)

**Анализ:**

В связи со всемирной пандемией объявленной Всемирной Организацией здравоохранения весь мир приостановил масштабные мероприятия, в том числе спортивные.

После видео конференции организованной 15.04.2020 года UCI приостановило все мероприятия до 1 июля 2020 года. Так же и национальные ЧРК перенеслись на конец августа месяца.

Ситуация привела к тому, что спортсменам пришлось остаться дома без возможности тренироваться в привычном режиме. В некоторых регионах страны, где установлен строгий карантин спортсмены не могут выезжать на шоссейные тренировки.

Все виды спорта, все спортсмены, как и остальные люди земного шара переживают сейчас это вместе.

**Вывод:**

Спортсмены вынужденные сидеть дома, максимально стараются поддерживать физическую форму в тонусе.

Проводятся постоянные переписки со спортсменками о их возможности тренироваться в домашних условиях.

Многим удается выполнять очень хороший объём физической работы, а не которым приходиться компенсировать работу в домашнем хозяйстве, что так же энергозатратно и трудоемко.

Пример: перекапать огород, покрасить дом и навести порядок. Все это компенсируется как дополнения к основным тренировкам.

Беседы проводятся регулярно, все в хорошем настроение и желанием тренироваться. Соответственно все спортсменки понимают, что начнут сезон выкатывания, набора километража и спортивной формы заново после снятия карантина и безопасного открытого передвижения внутри и вне страны.

**Старший тренер: Килибаев А.Б.**

**Отчет по недельному ПЛАНУ**

**отделения юниоры шоссе на Карантине 13-19.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| **Дата** | ОФП | **Велостанок** | Шоссе |
| **13.04** | ОРУ, растяжка 15 мин,  3 круга силовая  1.Пистолет 10р на кадждой ноге  2.отжимание от пола 20р  3.пресс 20 р  4.приседание 30р  5.лодочка 20р  6.Планка 1мин  7.берпи 15р  8. статика полуприсед 1 мин | 1 час  10мин разминка 42\16  40 мин за низ руля 52\18\20 на 90-100 об\м пульс 120-130  10 мин замика 42\16 | 60 км 2часа |
| **14.04** | ОРУ, растяжка 15 мин | 1ч 30мин  10 мин разминка 42\16  4 по 15 мин за низ руля 52\18 на 100-110 об\м пульс 140-160 с отд 5 мин  Заминка 5 мин | 70 км 2.5 часа |
| **15.04** | ОРУ, растяжка 15 мин | 2 часа  10 мин разминка 42\16  силовая 4 по 20 мин за низ руля 52\14 на 75-80 об\м пульс 130-140 с отд 5 мин  Заминка 10 мин | 90 км 3 часа |
| **16.04** | ОРУ, растяжка 15 мин,  4 круга силовая  1.Пистолет 10р на кадждой ноге  2.отжимание от пола 20р  3.пресс 20 р  4.приседание 30р  5.лодочка 20р  6.Планка 1мин  7.берпи 15р  8. статика полуприсед 1 мин | 1час  10мин разминка 42\16  40 мин за низ руля 52\18\20 на 90-100 об\м пульс 120-130  10 мин замика 42\16 | 40км 1.5 часа |
| **17.04** | ОРУ, растяжка 15 мин | 1ч 30мин  10 мин разминка 42\16  4 по 15 мин за низ руля 52\17 на 90-100 об\м пульс 140-160 с отд 5 мин  Заминка 5 мин | 70 км 2.5 часа |
| **18.04** | ОРУ, растяжка 15 мин | 2 часа  10 мин разминка 42\16  работа 5 по 15мин за низ руля на 90-100 об\м  5 мин 52\20  4 мин 52\19  3 мин 52\18  2 мин 52\17  1 мин 52\16  с отд 5 мин  Заминка 10 мин | 90 км 3 часа |
| **19.04** | ОРУ, растяжка 15 мин | 2 ч 30 мин  10 мин разминка 42\16  силовая 5 по 20 мин за низ руля 52\14 на 75-80 об\м пульс 130-140 с отд 5 мин  Заминка 10 мин | 110 км 3.5 часа |

Состав Жаппарулы Б.- Кзылорда

Носков Д.- Уральск

Ремхе А.-Талгар

Ремхи Р.-Талгар

УТС прошел по плану, все спортсмены справились с нагрузкой, тренировки проводились в режиме онлайн видеозвонки, также скидывались данные по Гармин и страва , практически у всех в городах нет возможности выезжать на трассу, стоят блок-посты, поэтому все тренировки проходили в домашних условиях.Только Ремхе А., Ремхи Р., и Носков Д. Смогли в воскресенье провести тренировку на шоссе.Считаю пока в режиме карантина мы можем только поддерживать физ.фому на базовом уровне в режиме 2-2.5 часа в день, т.к. Все спортсмены до обеда проходят еще обучение и время на тренировку только после 14.00.

**Старший тренер: Горбачесвкий В.Н.**