

«Велосипед спортынан олимпиадалық даярлау орталығы» РМҚК

Нұр-Сұлтан қ., 2020 ж.

**Оқу – жаттығу жиындарының өткізілгендігі туралы
ЕСЕПТЕР**

1. ОТЧЕТ О ПРОВЕДЕНИИ УТС ПО ОФП ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА.

Старший тренер: Брусенская Валентина Анатольевна

Отделение: Велоспорт (Шоссе) . Юниорки

Начало и окончание УТС:

с 07.07 по 12.07. 2020г.

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

Количество проведенных занятий: 6

Количество проведенных часов: 11

Основные цели и задачи:

1. Силовые упражнения.
2. Прыжковые упражнения.
3. Упражнения на статику .
4. Развитие координации и реакции;
5. Повышение общей силовой выносливости.
6. Выезд на шоссе. Или велостанок.
7. Правильное питание .

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

Список спортсменов :

1 Сухаребрик Ульяна	2002 гр.
2 Буканова Диана	2002 гр.
3 Батырбекова Бота	2003 гр.
4 Тропина Виктория	2003 гр.
5 Мандракова Елена	2003 гр.
6 Бикмаева Зарина	2003 гр.
7 Чернышева Кристина	2003 гр.
8 Тюлькина Дарья	2003 гр.

Выводы и предложения по УТС

Основной задачей сбора было контроль спортсменов , поддержать морально, психологически спортсменов в условиях домашнего карантина. План подготовки был составлен для поддержания общей физической формы. Работа велась совместно с областными тренерами. Велостанок с определенной работой или выезд на шоссе по возможности. Так как в разных областях, разные условия карантина. По возможности спортсменки выезжали на трассу. Силовые упражнения выполнялись вовремя тренировок, берпи, приседание, выпрыгивание,

пистолеты на каждую ногу. Так как 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.

Только в случае правильного применения силовые тренировки помогают защитить спортсмена от получения травм, отодвигают наступление утомления и позволяют спортсмену повысить уровень выработки энергии для достижения оптимальной результативности. А так же 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, правильное выполнение всех упражнений, упражнения основаны на имитации посадки велосипеда, примерное построение рук и ног туловища, работа над координацией, ведется контроль прием и количество пищи, также потребление воды создает режим учета веса и пульса. Замечаний по прохождению сбора не было, контроль ежедневно контролировался по телефону. Спортсменки спрашивали кому, что не было понятно по упражнениям. В целом вся команда молодцы отработали хорошо.

Ежедневно снимали видеоролики, фото своих тренировок. Во время проведенных тренировок по выполнению упражнений замечаний нет. Самочувствие спортсменов контролировалось ежедневно. План подготовки был составлен с одноразовыми тренировками, чтобы спортсменки успевали проходить занятия по учебе. На данный момент Сухореврик У, Тропина В и Бикмаева З поступают в Университет . Проводила беседу с родителями спортсменок, в основном переживают за ситуацию, сложившиеся в данный момент. Меня радует, что родители поддерживают своих детей, всячески помогают с тренировками.

Ведется контроль по питанию. Корректировка спортивного питания по возможности покупка витаминов на данный период. В целом спортсменки тренируются, выполняют упражнения согласно плана. Самочувствие в команде хорошее без жалоб.

2. ОТЧЕТ О ПРОВЕДЕНИИ ДИСТАНЦИОННОГО УТС ПО СФП И ОФП

Отделение: Юниоры (шоссе):

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

Виноку ров А.- Франция

Винокуров Н.- Франция

Дата	Зарядка	Работа	км/время
07.07	ОРУ, растяжка 15 мин	Холмы 20км разминка (120-130) 50 км 90-100 об\м пульс 140-143 20 км (120-130)	90 км 3-3.5 часа
08.07	ОРУ, растяжка 15 мин	горы 15км разминка (120-130) 80 км (140-143) в гору (150-165) 15 км (120-130)	110 км 4 часа
09.07	ОРУ, растяжка 15 мин	горы 20км разминка (120-130) 80 км (140-143) в гору (150-165) 20 км (120-130)	120 км 4.5-5 часов
10.07		АДО	30-40км 1.5 часа
11.07	ОРУ, растяжка 15 мин,	Холмы 20км разминка (120-130) 50 км 90-100 об\м пульс 140-143 20 км (120-130)	90 км 3-3.5 часа
12.07	ОРУ, растяжка 15 мин	горы 15км разминка (120-130) 110 км (140-143) в гору (150-165) 15 км (120-130)	130 км 5 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. проявили инициативу за собственные средства проходят подготовку в горах на Табагане с 06.06.20 периодически тренируются с командой Vino. 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.

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 и тренировки также отслеживаются по Garmin и страва.

3. ОТЧЕТ О ПРОВЕДЕНИИ ДИСТАНЦИОННОГО УТС ПО СФП И ОФП

Старший тренер Тарасова С.А.

Отделение юниорки (трек)

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:

1. Титовская Кристина
2. Осим Акпейыл
3. Стужук Кристина
4. Зайцева Нина
5. Репп Любовь
6. Юнкман Алина

Выводы и предложения по проведенному УТС

Первый недельный микроцикл прошел согласно плана. Репп Любовь немного простыла, пропустила 2 тренировки, остальные прошли как восстановительные, работы как таковой не было. Стужук Кристина жаловалась на боль в плече и ноге, была на приеме у врача получила назначение в виде массажа и мазей, в данный момент проходит восстановление. Остальные спортсменки чувствуют себя хорошо, все здоровы.

4. ОТЧЕТ О ПРОВЕДЕНИИ ДИСТАНЦИОННОГО УТС ПО СФП И ОФП

Старший тренер Николаева Е.А.

Отделение Девушки 2004-2005 г.р.

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

Цель и задачи:

1. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий
2. Работа над индивидуальным «ходом», работа над круговым педалированием
3. Развитие общей выносливости, поддержание физической формы при помощи ОФП и планок

Список спортсменов:

1. Спирина Алина 2004 г.р. ЗКО
2. Гринберг Елизавета 2004 г.р. Акмолинская область
3. Аяпова Жанель 2004 г.р. Акмолинская область
4. Казакова Виолетта 2004 г.р. АО
5. Казакбай Дария 2005 г.р. Алматинская область
6. Журтыбаева Мадина 2005 г.р. Алматинская область
7. Салимуллина Карина 2005г.р. Карагандинская область
8. Габайдулина Кристина 2005 г.р. Карагандинская область

Выводы и предложения по УТС

Микроцикл прошел по плану, все спортсменки здоровы, есть отдельные жалобы на боли в коленях и пояснице.

Тренировки проходили в основном в сопровождении своих личных тренеров в утреннее время

ОФП проходило в основном в утреннее время, как зарядка, иногда в послеобеденное время (в жаркие дни тренировки начинались с 8 утра)

Утренний и вечерний пульс девушками замеряется и заносится в спортивный дневник.

5. ОТЧЕТ О ПРОВЕДЕНИИ ДИСТАНЦИОННОГО УТС ПО СФП И ОФП

Старший тренер: Килибаев А.Б.

Место проведения: по местам

Количество спортсменов: 6 человек

Состав спортсменов:

- 1) Пащенко Светлана
- 2) Соловьева Анжела
- 3) Абрамчук Алена
- 4) Саркулова Алина
- 5) ТолемисоваАссем
- 6) Лынный Анастасия

Место нахождения:

- АО(Талдыкурган)
АО (Талдыкурган))
Караганда
Нур-Султан
Кызылорда
АО(Талдыкурган)

Задачи:

- 1) Подержание физической формы после пройденных УТС
- 2) Индивидуальные тренировки

3) Психологический настрой

Анализ:

Все это время во многих регионах страны ограничены передвижения по городу ТРЦ и больших супермаркетов, но, не смотря, на это разрешены индивидуальные тренировки на открытом воздухе, где и есть возможность поддерживать физическую форму набор километров по открытым дорогам.

После послабления карантинных мер число больных резко увеличилось, что привело к новым ограничениям. Наши спортсменки были привлечены к учебно-тренировочному процессу в условиях высокогорья за счет областных Управлений физической культуры. Теперь люди могут покидать пределы своих домов с не большими ограничениями.

Самое главное спортсменки Центра Олимпийской подготовки на данный момент проблем с вирусом не имели, мониторинг проводится еженедельно в групповом чате, где происходит весь диалог со спортсменками. Требуется активная пропаганда здорового образа жизни. В данной ситуации спорт отличное решение для поддержки не только здоровья, но и фигуры в тонусе.

Вывод:

Все спортсмены адаптировались к новому ритму тренировок.

Пройдя учебно-тренировочный сбор в условиях высокогорья, набрав определенные физические данные под контролем и руководством главного тренера, спортсменки, вернулись домой без травм и болезней. В данный момент все в ожидании нового стартового сезона и окончательно утвержденного календаря, который так же зависит от ограничений, введенных в стране, чтобы продолжить гоночный ритм и проявить свои возможности. Ограничения не дают им унывать, и многие спортсмены находят выход из положения, продолжая тренировки теперь уже на свежем воздухе.

После долгого отсутствия интенсивных тренировок спортсмены с повышенным рвением приступают к длительным тренировкам на улице. Все понимают ограничения и ситуацию во всем мире, поэтому с легкостью и пониманием отнеслись к тому, что выехать за пределы страны, возможно, не удастся в этом году и проявить себя на международной арене. Последние дни Толемисова Ассем заболела, простудное явление, поэтому тренировки отменились во избежание осложнений.

Выезжающие спортсмены на улицу мотивируют людей на занятие спортом.

6. ОТЧЕТ О ПРОВЕДЕНИИ ДИСТАНЦИОННОГО УТС ПО СФП И ОФП

Старший тренер - Купешов Б.А

Отделение - Велоспорт трек - темп

Цель:

Набор километража

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

На этой неделе спортсмены тренировались на набор километража.

Все спортсмены работают на отлично, в целом учебно-тренировочный процесс идет своим чередом. Основная масса спортсменов тренируется совместно с областными командами, но при этом придерживаются планов наших тренировок. Все тренировки областных тренеров обсуждаются и планируются совместно. Некоторые спортсмены выезжали на УТС с областными тренерами. Все спортсмены в порядке.

Спортсмены соблюдают все меры предосторожности при выезде на шоссейную тренировку.

7. ОТЧЕТ О ПРОВЕДЕНИИ ДИСТАНЦИОННОГО УТС ПО СФП И ОФП

Старший тренер: Головащенко А.В.

Отделение: Маунтинбайк.

Место проведения: Казахстан (в домашних условиях)

Количество проведенных занятий: 9

Количество проведенных часов: 20 ч.

Основные цели и задачи сбора:

На время карантина поддержать обще-физическую, спортивную форму спортсменов у себя в регионах. Набрать километраж.

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. Все спортсмены справились с заданиями согласно индивидуальных планов. В плохих погодных условиях спортсмены тренировались на станках.

8. 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

Место проведения: Казахстан. Домашний карантин

Количество проведенных занятий: 5

Количество проведенных часов: 20

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 хорошем уровне . Были проведены хорошие тренировки на шоссе (поддержание кардио -тренировок) большое внимание уделили на растяжку и на гимнастику. Спортсмены проявили себя с отличной стороны,выполняли все добросовестно и ответственно. Сбор прошел по плану.