**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

**Тренировочный сбор** – 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 (теоретические занятия, беседы, лекции, учебные фильмы, применение видеомагнитофона, кинограмм и т.д.).

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 администратор команды.

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

Сборы организуют и дисциплинируют игроков, 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.

В зависимости от продолжительности сбора, а также этапов подготовки применяются различные микроциклы. Недельный цикл 5–1 (пять дней – тренировочных, шестой – отдых) 4–1 и 3–1. Возможны и другие варианты.

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. При двухразовых тренировках утром раздельно в двух подгруппах проводится более сложная работа над совершенствованием, например приема подач или отрабатываются тактические варианты игры. Вечером в командной тренировке – сочетание игровых упражнений с двусторонней игрой или полностью игровая тренировка с определенными индивидуальными и командными задачами.

**Методические рекомендации**

**по организации и проведению тренировочных сборов в каникулярный период (летние и зимние каникулы) для спортсменов** [**государственных, (муниципальных) бюджетных**](http://pandia.ru/text/category/byudzhet_gosudarstvennij/) **учреждений физкультурно-спортивной направленности, отвечающих за подготовку спортивного резерва**

1. Настоящие Методические рекомендации определяют порядок организации и проведения тренировочных сборов в каникулярный период (далее – ТС) для спортсменов государственных бюджетных (муниципальных) учреждений физкультурно-спортивной направленности, отвечающих за подготовку спортивного резерва (далее – Учреждения).

2. Тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Окончание тренировочного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией Учреждения для каждого вида спорта индивидуально в соответствии с требованиями [федеральных стандартов](http://pandia.ru/text/category/gosudarstvennie_standarti/) спортивной подготовки.

3. Содержание спортивной подготовки (тренировочного процесса) определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми Учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки.

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

5. Учреждения, осуществляющие спортивную подготовку, могут иметь структурное подразделение спортивно-оздоровительный лагерь (центр) для обеспечения тренировочного процесса и оздоровления лиц, проходящих спортивную подготовку, а также для обеспечения восстановительных мероприятий перед началом и по окончании спортивного сезона.

6. Возрастная категория спортсменов Учреждения, направляемых на ТС, определяется решением тренерского совета в соответствии с этапом подготовки и на основании показателей по общей и специальной физической подготовке.

7. ТС 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.

8. Количество лиц, проходящих спортивную подготовку, и период нахождения их в спортивно-оздоровительном лагере определяются на основании утвержденных программ спортивной подготовки, но не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.

9. Учреждениям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении ТС 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](http://pandia.ru/text/category/trebovaniya_bezopasnosti/) занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;

- организовывать качественное проведение ТС, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствование профессионального мастерства спортсменов;

- назначить начальника ТС (либо возложить его функции на одного из тренеров, тренеров-преподавателей с установлением доплаты до 30% от [должностного оклада](http://pandia.ru/text/category/dolzhnostnoj_oklad/)). Для учреждений, имеющих собственные лагеря (структурные подразделения) начальником ТС может быть назначен инструктор-методист по спорту, заведующий отделением по направлению работы.

- утверждать сметы расходов на проведение ТС в соответствии с [нормативными правовыми](http://pandia.ru/text/category/normi_prava/) актами Новосибирской области в пределах утвержденных нормативов финансовых затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг ([выполнение работ](http://pandia.ru/text/category/vipolnenie_rabot/)) на очередной финансовый год и на плановый период;

- осуществлять контроль за проведением ТС, рациональным расходованием выделенных средств;

- обеспечить страхование жизни и здоровья участников ТС в соответствии с [законодательством Российской Федерации](http://pandia.ru/text/category/zakoni_v_rossii/).

11. В период каникул и пребывания в оздоровительно-спортивных лагерях во время ТС тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью.

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

- [расписание занятий](http://pandia.ru/text/category/raspisaniya_zanyatij/) (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-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов с учетом возрастных особенностей и установленных [санитарно-гигиенических норм](http://pandia.ru/text/category/sanitarnie_normi/);

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

13. Группы высшего спортивного мастерства могут работать в режиме постоянно действующих тренировочных сборов по подготовке к международным, всероссийским соревнованиям, матчевым встречам и международным турнирам, продолжительностью до 100 дней для выявления и подготовки перспективных спортсменов, кандидатов в спортивные сборные команды и до 250 дней – для подготовки спортсменов, включенных в составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

14. Порядок привлечения работников спортивной школы к работе в спортивно-оздоровительных лагерях определяется в соответствии с трудовым законодательством.

15. Организация питания лиц, проходящих спортивную подготовку (спортсменов), осуществляется в соответствии с рационами питания, установленными Технологическими регламентами на оказание государственных услуг. В зависимости от индивидуальной потребности спортсмена в энергии и основных компонентах пищи, а также интенсивности, продолжительности и цикла тренировочной и соревновательной нагрузки Учреждение, имеющее в своем составе структурное подразделение – спортивно-оздоровительный лагерь, самостоятельно разрабатывает и утверждает меню.

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 .

16. Финансирование ТС должно быть рассчитано в соответствии с нормативами на оказание услуг по организации ТС.

20. Организация ТС, в том числе в условиях оздоровительно-спортивного лагеря (рекомендательно из расчета 6 недель в летний период), является составной частью программ Учреждения и должна быть финансово обеспечена в рамках государственного задания.

21. Требования к организации ТС на базе структурного подразделения Учреждения (спортивно-оздоровительного лагеря):

- директор (начальник) спортивно-оздоровительного лагеря или уполномоченное им лицо, должен проводить инструктаж по [охране труда](http://pandia.ru/text/category/ohrana_truda/) для всех поступающих на работу лиц. Перечень инструктажей приведен в приложении № 1;

- территория спортивно-оздоровительного лагеря должна быть благоустроена, озеленена, иметь удобные подъездные пути и разделена на зоны (физкультурно-оздоровительную, административно хозяйственную, для отдыха), с оборудованием площадок для отдыха, занятий спортом, игр детей;

- используемое спортивное и игровое оборудование должно быть безопасно, исправно, надежно, устойчиво закреплено и соответствовать росту и возрасту детей;

- оборудование участка (столы, скамейки, физкультурное оборудование) во избежание травматизма должно быть в исправном состоянии и надежно закреплено;

- на все спортивные сооружения должны быть представлены акты проверки [спортивного оборудования](http://pandia.ru/text/category/sportivnij_inventarmz/) в спортивном зале и на спортивных площадках к проведению тренировочных занятий в структурном подразделении учреждения, а также испытания спортивного инвентаря и оборудования, задействованного в тренировочном процессе;

- подготовлены и [утверждены документы](http://pandia.ru/text/category/utverzhdeniya_dokumentov/) руководителя спортивно-оздоровительного лагеря в соответствии с приложением № 2.

Приложение

к Методическим рекомендациям по организации и проведению

тренировочных сборов в каникулярный период

(летние и зимние каникулы) для спортсменов

государственных (муниципальных) бюджетных

учреждений физкультурно-спортивной

направленности, отвечающих за подготовку

спортивного резерва

Мероприятия по соблюдению требований безопасности занятий

1.1. Руководитель спортивно-оздоровительного лагеря должен обеспечить проведение с работниками лагеря следующих инструктажей:

- вводный инструктаж по охране труда и профилактике детского травматизма при работе в спортивно-оздоровительном лагере (для персонала);

- по оказанию первой доврачебной помощи;

- по обеспечению [безопасности жизнедеятельности](http://pandia.ru/text/category/bezopasnostmz_zhiznedeyatelmznosti/);

- по организации помывки спортсменов и соблюдению правил поведения в бане в спортивно-оздоровительном лагере;

- по санитарно-гигиеническим правилам;

- по правилам [пожарной безопасности](http://pandia.ru/text/category/pozharnaya_bezopasnostmz/);

- по правилам поведения детей на воде, в походах, на прогулке;

- при выполнении [общественно-полезных работ](http://pandia.ru/text/category/obshestvennie_raboti/);

- при проведении спортивных и других мероприятий;

- по сбору, хранению, обезвреживанию и удалению всех видов отходов в спортивно-оздоровительном лагере;

- по [технике безопасности](http://pandia.ru/text/category/tehnika_bezopasnosti/) при выходе за территорию спортивно-оздоровительного лагеря (поход, пробежки, кроссы и т. д.);

- по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с воспитанниками в спортивно-оздоровительном лагере;

- при проведении занятий по плаванию в спортивно-оздоровительном лагере;

- при проведении занятий по физической культуре и спорту в спортивно-оздоровительном лагере (для спортсменов);

- при проведении занятий по физической культуре и спорту в спортивно-оздоровительном лагере (для тренеров, тренеров-преподавателей).

1.2. Руководитель спортивно-оздоровительного лагеря должен утвердить «Инструкцию по охране труда по каждой должности согласно штатному расписанию».

Существующие нормативные документы не охватывают всех сторон жизни спортивно-оздоровительного лагеря. В связи с этим руководитель структурного подразделения (спортивно - оздоровительного лагеря) может дополнительно утверждать своим приказом нормативные документы (инструкции), регламентирующие деятельность спортивно-оздоровительного лагеря.

Приложение

к Методическим рекомендациям по организации и проведению

тренировочных сборов в каникулярный период

(летние и зимние каникулы) для спортсменов

государственных (муниципальных) бюджетных

учреждений физкультурно-спортивной

направленности, отвечающих за подготовку

спортивного резерва

**Примерный перечень документов руководителя**

**спортивно-оздоровительного лагеря**

1. Руководитель спортивно-оздоровительного лагеря должен обеспечить выполнение следующих нормативно - правовых документов:

1.1. Приказов, регламентирующих деятельность спортивно-оздоровительного лагеря:

- Об организации тренировочной работы в структурном подразделении;

- О [введении в действие](http://pandia.ru/text/category/vvod_v_dejstvie/) инструкций по охране труда и пожарной безопасности в структурном подразделении;

- Об организации питания;

- Об организации помывки спортсменов и соблюдении правил поведения в бане;

- О возложении ответственности за содержание первичных средств пожаротушения;

- О возложении контроля за соблюдением пожарной безопасности помещений, участков, оборудования

- О проведении тренировки по эвакуации персонала и спортсменов;

- О проведении с работниками организации обучения по электробезопасности на 1 группу;

- О введении в действие инструкций по охране труда;

- О проведении с работниками обучения по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим;

- О правилах пропускного режима;

- Об утверждении графика использования бани;

- Об утверждении плана [воспитательной работы](http://pandia.ru/text/category/vospitatelmznaya_rabota/) на период летних тренировочных сборов.

1.2. Правила внутреннего трудового распорядка для работников структурного подразделения учреждения;

1.3. Штатное расписание структурного подразделения «Спортивно-оздоровительный лагерь»;

1.4. Графики дежурств работников по пищеблоку;

1.5. График выходных дней работников;

1.6. Рекомендации по профилактике детского травматизма и предупреждению [несчастных случаев](http://pandia.ru/text/category/neschastnij_sluchaj/) с детьми в спортивно-оздоровительном лагере;

1.7. Расписание ТС.