

В рамках оказания услуг по организации отдыха и оздоровления детей и подростков города Мегиона, в возрасте от 6 до 17 лет в город Эссентуки Ставропольского края на 21 день в августе месяце были направлены 20 спортсменов отделения баскетбола Муниципального бюджетного учреждения «Спорт-Альтаир». Город Эссентуки входит группу городов Кавказских Минеральных Вод. Условия для оздоровления детей в городе Эссентуки предоставляет ООО ФСК «Спартак», который имеет комплексную спортивную базу: два спортивных игровых зала, зал общей физической подготовки (тренажерный зал), гимнастический зал, зал для борьбы, 2-х этажная гостиница, питание в здании гостиницы, медпункт с квалифицированным персоналом, обеспечение безопасности. Логистически ООО ФСК «Спартак» расположен в курортной зоне парка, недалеко от железнодорожного вокзала и недалеко от питьевой нарзанной Галереи. Кроме того в ООО ФСК «Спартак» в летнее время ежегодно съезжаются для проведения тренировочных мероприятий команды баскетболистов из городов Москва, Ставрополь, Черкесск, Грозный, Ростов на Дону, Иркутск и другие России. Город Эссентуки расположен в курортной зоне в географических условиях среднегорья (700 метров над уровнем моря), что особенно привлекает спортсменов со всей страны. На базе ООО ФСК «Спартак» работает местная спортивная школа с отделением баскетбола. На базе ООО ФСК «Спартак» регулярно проводятся соревнования всероссийского уровня по баскетболу.

В рабочей программе по организации отдыха и оздоровлению детей и подростков – спортсменов отделения баскетбол города Мегиона, преследуется цель проведения тренировочных мероприятий, направленных на оздоровление и подготовку баскетболистов к спортивному сезону 2017-2018гг. В составе группы юных спортсменов - наиболее одаренные дети и подростки, входящие в составы сборных команд автономного округа и города Мегиона.

Главным преимуществом такого вида отдыха являются сочетание многих факторов: благоприятные климатические условия, группа собрана с едиными целевыми установками, единый режим дня и тренировок.



Благоприятные климатические условия в сочетании с правильно подобранными физическими нагрузками качественно повышают решение оздоровительной задачи.

Формирование группы с едиными целевыми установками позволяет более плотно вести круглогодичный педагогический процесс, направленный на повышение качества оздоровительного эффекта и повышение качества спортивной подготовленности спортсменов.

Единый режим дня и тренировок позволяет максимально эффективно планировать физическую нагрузку для спортсменов.

Мероприятия, включенные в режим каждого дня, начинаются подъема в 6.50 утра и заканчиваются отбоем в 22.00. Режим тренировок содержит три тренировочных дня и один день выходной – микроцикл. Такие микроциклы выстраивают систему

тренировочных мероприятий в три основных этапа: втягивающий микроцикл, усиленный (ударный) микроцикл и предсоревновательный.

Таким образом, спортсмены три дня тренируются и один день активно отдыхают. В режим рабочего дня включены 4 тренировки, укороченные по времени и нагрузке.

Первая тренировка начинается в 7.00 и проводится в форме утренней гигиенической гимнастики на открытом стадионе. В программу утренней гигиенической гимнастики включены упражнения на воспитание «Мышц Кора» в сочетании специальной дыхательной методикой.

Далее спортсмены выполняют физические упражнения на гимнастических снарядах (брусья и перекладина) и выполняют группу прыжковых физических упражнений. Заканчивается утренняя гигиеническая гимнастика легкой пробежкой до питьевой нарзанной Галереи, где дети принимают минеральную воду.



тестирования подводится анализ данных с возможностью корректировки физической нагрузки на спортсменов. Далее по расписанию дня вторая тренировка, которая проводится в специализированном спортивном зале для игры баскетбол.

Содержание тренировки строится в строго регламентированной направленности микроцикла. По окончании тренировки дети пьют минеральную воду, специально принесенную из нарзанной Галереи. Далее по расписанию дня обед и «Тихий час». После «Тихого часа» третья тренировка, содержание которой тоже строится в строго регламентированной направленности микроцикла. Далее по расписанию дня ужин, после которого для спортсменов с 19.00 до 20.30 предусмотрено личное время. В 20.30



распорядком дня предусмотрена четвертая тренировка, направленная на общую физическую подготовку которая, как и утренняя проводится на открытом стадионе в аэробном режиме. Заканчивается каждый день общим собранием, на котором подводятся индивидуальные итоги дня, обозначаются планы на последующий день и отбоем.

В выходные дни предусмотрены мероприятия по активному отдыху со сменой эмоционального фона. Всего по плану тренировочных мероприятий предусмотрены



четыре таких дня. Первые выходные была проведена прогулка по городу Кисловодску и его окрестностям.

По канатной дороге мы поднялись на гору Малое седло, где расположена Олимпийская база для подготовки спортсменов, далее пешком поднялись на вершину Большое седло, далее по парку спустились в город Кисловодск, посетили Свято-Никольский собор, и прошли 5 залов экспозиций Историко-краеведческого музея «Крепость».



Согласно, программных приложений смартфонов, в общей сложности физическая активность пешего движения группой достигнута более чем в 20 километров. Второй выходной запланирован выездом в город Пятигорск по Лермонтовским местам. Культурная часть начнется с мета дуэли великого Русского поэта и писателя Михаила Юрьевича Лермонтова и продолжится в Государственном музее-заповеднике М.Ю.Лермонтова. Далее запланирована прогулка по Пятигорску. Третий выходной

запланирован с посещением Суворовских термальных источников. Четвертый выходной запланирован походом в города Кисловодск или Пятигорск по выбору.

Кроме того, в режиме каждого микроцикла, запланированы контрольные игры с командами, проводящими параллельно тренировочные мероприятия: Москва, Ставрополь и Ессентуки.

Реализация рабочей программы по организации отдыха и оздоровления детей и подростков – спортсменов отделения баскетбол города Мегиона, предполагает положительный эффект в оздоровлении детей и подростков, повышении подготовленности по общей и специальной физической подготовках, технической, тактической, психологической подготовках. Обеспечится занятость детей и подростков в летнее каникулярное время организацией активного отдыха в благоприятных климатических условиях (курортная зона).

Благоприятный фон климатического влияния, где солнце, воздух и вода, особенно благоприятно, влияют на организм позволит усилить ожидаемый эффект от реализации рабочей программы.

В свою очередь спортсмены отделения баскетбола Муниципального бюджетного учреждения «Спорт-Альтаир» и их родители выражают огромную благодарность Администрации города Мегиона, лично Главе города Олегу Александровичу Дейнека и лично Ирине Александровне Уваровой за такую уникальную возможность вывезти наших детей в курортную зону, с возможностью проведения тренировочных мероприятий к спортивному сезону 2017-2018 гг.

Финансирование этого мероприятия (за исключением проезда) проводится в рамках городской летней кампании.

С.Б.Игошев