

## Описательный отчет по реализации выездных тренировочных мероприятиях по баскетболу

Сроки 12.07 -02.08 2016г.

Место г.Ессентуки, Количество детей 20, Количество тренеров 2, Количество волонтеров 1

Тренировочные мероприятия проведены в г.Ессентуки в условиях среднегорья (700 метров над уровнем моря). В Тренировочных мероприятиях приняли участие воспитанники Муниципального бюджетного учреждения «Спорт-Альтаир», количеством 20 человек (14 юношей и 6 девушек). Программа выездных Тренировочных мероприятий проведена с целью повышения количества попаданий дальних (3-х очковых) бросков баскетболистов. Решались следующие задачи: развитие силовых качеств баскетболистов, повышение уровня спортивной подготовленности баскетболистов, апробирование пуловой системы подготовки силовых физических качеств, оздоровление баскетболистов. На этой рассчитана программа Тренировочных мероприятий на 21 тренировочный день. Определены микроциклы, разработано содержание микроциклов, разработана методология педагогического и медицинского тестирований. На основе имеющихся данных мы предположили, что пуловое воздействие на развитие силовых качеств позволит повысить количество попаданий дальних (3-х очковых) бросков у баскетболистов. Занятость баскетболистов в летнее каникулярное время.

Для реализации программы нами определены 5 микроцикла, их них 1 втягивающих, 2 предсоревновательных и 2 соревновательных. Каждый микроцикл содержал 3 тренировочных дня и 1 день активного отдыха. В режим тренировочного дня входили: утренняя гимнастика (60 мин), утренняя тренировка (90 минут), вечерняя тренировка (90 мин.), занятия по ОФП (40 мин.), поведение итогов дня (30-40 мин), также плановые тестовые игры с различными соперниками (юношами и девушками). Оздоровление проводилось путем физической активности (физическими упражнениями) в условиях курортного климата на высоте среднегорья в сочетании с употреблением минеральных вод. Для тестирования уровня спортивной подготовленности использовался медицинский прибор «Амега-Тест» в сочетании с соответствующей программой и ноутбуком. В режим активного отдыха входили экскурсии по городам Кавказских Минеральных Вод.

В условия расположения при проведении Тренировочных сборов имеются гостиница на 200 чел., 3 баскетбольных площадки (1 на открытом

воздухе), спортивный зал для спортивной гимнастики, тренажёрный зал. Питание 4-х разовое. Душ и туалет на этаже и в спортивных залах. Имеются отдельные номера с душем и туалетом для тренеров и представителей команд. Вся инфраструктура находится в едином комплексе и охраняется. Имеются спарринг-партнёры из числа местных и приезжих команд, как девушек, так и юношей.

По итогам реализации программы наблюдается:

1. увеличение количества попаданий дальних (3-х очковых) бросков как у мальчиков, так и у девочек
2. увеличение уровня спортивной подготовленности как у мальчиков, так и у девочек.
3. оздоровлены 20 баскетболистов.
4. проведены экскурсии по Лермонтовским местам, окрестностям Джинальского хребта в городе Кисловодске, города Тиберде, окрестностей Домбая, парковой зоны Ессентуков, походы в кинотеатр.
5. проведено 6 контрольных тестовых игр.
6. проведена занятость в летнее каникулярное время 20 детей города.

Общее впечатление остается положительным со стороны педагогов, детей и родителей.

Пожелание продолжить развитие этого направления и увеличить количество смен и видов спорта.