

Рекомендации по подготовке к всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре в период летних каникул

Общие рекомендации.

В летний период необходимо повысить уровень общей физической подготовленности. Именно на том уровне развития физических качеств, который сформируется за каникулы, будет строиться вся дальнейшая подготовка к олимпиаде. Если «база» будет слабой, то и достигнуть высоких результатов в практических видах не получится.

Летом рекомендуем проводить минимум 2-3 тренировки в неделю, при этом нагрузка не должна быть чрезмерной. Нагрузки должны быть низкой или средней интенсивности, высокоинтенсивная работа в летний период не нужна. Самое главное, тренировки должны приносить удовольствие, заряжая позитивом и мотивацией становиться лучше.

Помимо целенаправленных тренировок, необходимо увеличивать время суточной двигательной активности: совершать пешие прогулки на свежем воздухе (в среднем темпе), играть в спортивные игры, плавать и т.д. Все это положительно скажется на уровне воспитания выносливости, ловкости и других физических качеств, а также позволит укрепить здоровье.

Также следует обратить внимание на уровень физического развития. Под этим подразумевается работа над своим телосложением (наращивание мышечной массы и/или уменьшение жирового компонента тела) и укрепление здоровья (закаливание с помощью прогулок и тренировок на свежем воздухе, насыщение организма витаминами из свежих овощей и фруктов, и др.).

Одной из задач летнего цикла подготовки является самообразование в области физической культуры и спорта. И здесь имеется ввиду не столько изучение учебников, сколько обогащение знаний другими путями: посмотрите трансляцию спортивных соревнований по телевизору, прочитайте статью о знаменитом спортсмене или сходите на какое-нибудь спортивное мероприятие и т.д. Это позволит расширить кругозор в области физической культуры и спорта, что также является одним из способов теоретической подготовки к олимпиаде.

На следующих листах даны более детальные рекомендации по самостоятельному построению тренировочного процесса на период каникул.

Обратите внимание! Вся представленная информация носит рекомендательный характер, ее следует рассматривать с учетом собственного состояния здоровья, физической и технической подготовленности!

Физическая подготовка.

В тренировочный процесс желательно включать разнообразные средства подготовки: бег, ходьбу, плавание, езду на велосипеде, силовые упражнения на все группы мышц, спортивные игры и др. Основное внимание следует уделить работе над силовыми качествами и общей выносливостью. Причем в одной тренировке можно совмещать разные средства (например, разминка, комплекс силовых упражнений в сочетании с упражнениями на гибкость, 20-минутный бег, заминка).

Варианты простых упражнений и комплексов для включения в тренировку приведены ниже. Представленные упражнения можно использовать в самостоятельных тренировках, соблюдая при этом основные правила:

- *Перед выполнением упражнений обязательно выполнить разминку!*
(бег трусцой и комплекс общеразвивающих упражнений).

- *В конце тренировки обязательно выполнить заминку!*
(упражнения на растягивание и расслабление, дыхательные упражнения)

- *При появлении болевых ощущений или плохом самочувствии прекратить выполнение упражнений!*

Силовые способности:

- верхний плечевой пояс: отжимания, обратные отжимания (из положения упор лежа сзади от скамейки), подтягивания на низкой или высокой перекладине;

- мышцы спины: подъем туловища из положения лежа на животе, одновременный подъем туловища и ног из положения лежа на животе, наклоны вперед из положения стоя с отягощением (например, бутылка с водой);

- мышцы пресса: подъем туловища из положения лежа на спине, подъем ног из положения лежа на спине, складка (одновременно поднимаем ноги и туловище из положения лежа на спине);

- мышцы ног: приседания, глубокие выпады (вперед или назад) с возвратом в исходное положение, выпрыгивания из полуприседа, прыжки на скакалке.

Всего должно получиться минимум по 30 повторений одного упражнения из каждой группы. При этом можно выполнять не сразу все повторения, а через паузу отдыха: например, если получается сделать лишь 6 повторений упражнения, сделайте 5 серии по 6 раз. Со временем постепенно необходимо увеличивать количество повторений в серии, а также увеличивать общее количество повторений (в месяц на 5-10 повторений).

Пример силового комплекса на тренировке: 3 подхода по 10 отжиманий, 4 подхода по 8 подъемов туловища из положения лежа на спине, 2 подхода по 15 одновременных подъемов туловища и ног из положения лежа на животе, 3 подхода по 10 глубоких выпадов вперед.

Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на гибкость. Это позволит достигнуть лучших показателей уровня развития этих двух физических качеств. Упражнения на гибкость следует выполнять между подходами, а также после завершения всего комплекса силовых упражнений.

Общая выносливость:

- равномерный бег в спокойном темпе 20-30 минут;
- бег с ходьбой 20-30 минут (5 минут спокойный бег, затем 5 минут ходьбы);
- переменный бег 20-30 минут (бежим 5 минут спокойно, затем 30 секунд с увеличением темпа);
- передвижение на велосипеде 30-40 минут (возможно как в равномерном, так и в переменном режиме).

Необходимо выполнять работу с низкой интенсивностью (у подростков пульс не должен повышаться выше 150-160 уд/мин). Если есть пульсометр, обязательно надевайте его на тренировку. Если пульсометра нет, ориентируйтесь на свои ощущения: при выполнении работы такой интенсивности человек может спокойно разговаривать не задыхаясь. Следите за своим дыханием: при работе на общую выносливость дыхание должно быть ровным, не должно появляться отдышки.

Теоретическая подготовка.

Помимо вышеупомянутого «расширения кругозора» можно изучать и специализированную литературу для подготовки. В этом случае рекомендуем следующие материалы:

- история олимпийского движения: «Твой олимпийский учебник»: <https://olympic.ru/upload/iblock/433/u60djz8qu2lpyzz5dlmhvf8j68ga38h1/Tvoy-olimpiyskiy-uchebnik.pdf>;
- программа и правила соревнований по видам спорта школьной программы: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, лыжные гонки. Их можно найти на сайтах федераций по видам спорта;
- задания олимпиады прошлых лет на сайте: <https://vos.olimpiada.ru/>.

Подготовка в группах кандидатов и резерва сборной Москвы после каникул.

К сожалению, часто желающих заниматься в группах подготовки к олимпиаде отчисляют уже после первого месяца подготовки из-за пропуска занятий. Это происходит по разным причинам: кто-то теряет мотивацию, кто-то не рассчитывает свои силы, у кого-то оказывается много других занятий, которые накладываются на подготовку.

Если действительно есть желание продолжать подготовку, то продумайте за время каникул свое расписание на следующий учебный год. Планируйте, что занятия в группах в октябре проходят 3 дня в неделю, а к январю-февралю количество занятий увеличивается вплоть до 5-6 дней в неделю (также, помимо занятий в группе еще необходима самостоятельная работа с вашим учителем физической культуры).

В сентябре пройдет отбор в группы подготовки. Все желающие попасть в группы, независимо от ранее показанных результатов, должны будут его пройти. Без отбора в группы попадают только победители, призеры и участники заключительного этапа олимпиады прошедшего учебного года. Также учащиеся, занимавшиеся в группах резерва прошедшего учебного года и показавшие высокий результат на итоговой диагностике по решению тренерского штаба приглашаются только на заключительный этап отбора – тестирование по легкой атлетике. Для всех остальных желающих отбор проходит на общих основаниях в первых неделях сентября (расписание и программа отбора появится в августе на сайтах <https://fk.mosolymp.ru> и <https://цпм.рф>).

Заключение.

Летние каникулы – это время, когда строится фундамент для всей дальнейшей подготовки. От того, будете ли Вы придерживаться данных рекомендаций, будет зависеть насколько крепким этот фундамент получится.

Желаем Вам хороших каникул и дальнейших успехов на всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре.

*Желаем успехов,
тренерский штаб сборной команды города Москвы
по подготовке к ВсОШ по физической культуре*