



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

2022



• смена

27.06 - 09.07

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении учебно-тренировочных сборов «ESK-camp» в городе Нерехта

1. Цели и задачи:

- Содействие популяризации и развитию плавания среди подрастающего поколения;
- Обмен опытом, повышение уровня спортивного мастерства и подготовленности пловцов;
- Развитие общей и специальной подготовки пловцов;
- Обучение, формирование и совершенствование навыков плавания;
- Общая физическая подготовка и оздоровление участников УТС;
- Обучение различным стилям плавания.

2. Сроки и место проведения:

УТС проводится: на базе спортивного комплекса «Старт» в г. Нерехта, пл. Металлистов, 2
смена – 27 июня по 09 июля 2022 года.

27 июня	28 июня	29 июня	30 июня	01 июля	02 июля
10.00 -12.00 тренировка в бассейне с подводной видеосъемкой 12.30 Обед 13.15 Разбор техники по видео, исправление ошибок. Тренировка ОФП 14.00 Отрядная деятельность – подвижные игры на улице, эстафеты, конкурсы 16.00 Завершение дня	Поездка в батутный центр в Ярославль 08.00 - выезд транспортировка на детских автобусах; 10.00 – 12.00 - прыжки на батутах; - скалодром; 12.00 – 12.30 Перекус (дети будут обеспечены сухими пайками) 12.30 – 14.30 Поездка домой 14.30 – 16.00 игры на свежем воздухе	10.00 -12.00 тренировка в бассейне с подводной видеосъемкой 12.30 Обед 13.15 Разбор техники по видео, исправление ошибок. Тренировка ОФП 14.00 Отрядная деятельность – подвижные игры на улице, эстафеты, конкурсы 16.00 Завершение дня	Поездка в аквапарк в Ярославль 08.00 - выезд транспортировка на детских автобусах; 10.00 – 13.00 купание в аквапарке 13.00-13.30 Перекус (дети будут обеспечены сухими пайками) 13.30 – выезд домой	10.00 -12.00 тренировка в бассейне с подводной видеосъемкой 12.30 Обед 13.15 Разбор техники по видео, исправление ошибок. Тренировка ОФП 14.00 Отрядная деятельность – подвижные игры на улице, эстафеты, конкурсы 16.00 Завершение дня	10.00 -12.00 тренировка в бассейне с подводной видеосъемкой 12.30 Обед 13.15 Разбор техники по видео, исправление ошибок. Тренировка ОФП 14.00 Отрядная деятельность – подвижные игры на улице, эстафеты, конкурсы 16.00 Завершение дня
04 июля	05 июля	06 июля	07 июля	08 июля	09 июля

Поход 9.20 – отправление на базу отдыха «Сосновый посад» 9.50 – размещение; 10.30 – спортивный праздник; 11.30 – лазертаг; 13.30 - Обед 15.30 – игры на свежем воздухе; 18.00 – Форт Боярд; 19.00 – ужин 20.30 – дискотека с конкурсами; 21.45 – посиделки у костра; 23.00 - отбой	Поход 09.00 – Завтрак; 10.30 – 13.30 тренировки на свежем воздухе - сухое плавание; - ОФП (развитие скоростных качеств, выносливости) - подвижные игры; 12.30 – обед 13.00 – выезд домой.	10.00 -12.00 тренировка в бассейне с подводной видеосъемкой 12.30 Обед 13.15 Разбор техники по видео, исправление ошибок. Тренировка ОФП 14.00 Отрядная деятельность – подвижные игры на улице, эстафеты, конкурсы 16.00 Завершение дня	10.00 -12.00 тренировка в бассейне с подводной видеосъемкой 12.30 Обед 13.15 Разбор техники на видео, исправление ошибок. Тренировка ОФП 14.00 Отрядная деятельность – подвижные игры на улице, эстафеты, конкурсы 16.00 Завершение дня	10.00 -12.00 соревнования 12.30 Обед 13.15 Отрядная деятельность и подведение итогов	Заключительный день: - поездка в ММЦ Нерехта; - награждение победителей соревнований - развлекательная программа; - МК по приготовлению пиццы; - дискотека;
---	--	---	---	---	---

Подробнее про УТС «ESK-camp»

Учебно-тренировочные сборы «ESK-camp» направлены на то, чтобы с максимальной пользой организовать детский летний отдых. Главный принцип – индивидуальный подход, но при этом объединение команды и создание дружного коллектива детей.

Наша задача – привить любовь не только к плаванию, но и здоровому и активному образу жизни в целом.

Отсутствие гаджетов, постоянное пребывание на свежем воздухе, занятие разными видами спорта, вкусное, полезное и разнообразное питание обеспечит детям полезный и интересный отдых.



Тренировки по плаванию

- индивидуальный подход;
- подводная и обычная съемка с целью последующего детального разбора ошибок;
- персональные советы от тренеров по улучшению техники плавания;

- лекции по мотивации, вдохновение великими спортсменами, секреты тренировочных процессов знаменитых пловцов;
- мастер-классы на воде с подробным объяснением всех элементов;

Итог:

Улучшение техники плавания, развитие специальных физических навыков пловцов и скоростно-силовых способностей.



Отрядная деятельность

Между тренировками всегда необходимо находить время развлечениям. Поэтому каждый день УТС будет насыщен играми, конкурсами и спортивными мероприятиями.

Организованные поездки в батутный центр и аквапарк в Ярославле



Мы хотим наполнить программу УТС по максимуму яркими и эмоциональными событиями. Поэтому включили в программу поездки в другой город и самые любимые детские развлечения. Во время УТС у нас будет организовано два выезда в Ярославль: в батутный центр и аквапарк. Это тоже активный и полезный отдых, который еще и обеспечивает незабываемыми эмоциями.

Транспортировка детей будет производиться на комфортабельных автобусах. В дороге ребята будут обеспечены питанием в виде сухого пайка.



Поход

Одним из самых ярких и насыщенных событий во время УТС станет поход на базу отдыха «Сосновый посад». Для ребят это будет возможность получить впечатления от загородного похода в комфортабельных условиях. Во время похода будет организовано трехразовое горячее питание и ночлег в домиках.

Программа очень насыщена:

- Спортивный праздник;
- Лазертаг;
- Игры на свежем воздухе;
- Форт Боярд;
- Дискотека с конкурсами;
- Посиделки у костра;
- Тренировки на свежем воздухе ОФП и сухое плавание;



27.06 - 09.07

Праздник в конце смены

В конце смены ребят ждет сразу два ярких события: финальные соревнования с призами и праздник в «ММЦ Нерехта».

Где нас ждет насыщенная развлекательная программа – игры, конкурсы, МК по приготовлению пиццы и, конечно, дискотека.



3. Состав специалистов УТС:

- **Харламов Егор Николаевич** – главный тренер школы плавания Energy swim kids. Кандидат в Мастера Спорта России по плаванию, полиатлону и триатлону. Многократный победитель кубков и чемпионатов Костромской области. Чемпион ЦО ФСВНГ РФ. Высшее педагогическое образование в области физической культуры и спорта. Общий стаж работы с детьми более 6 лет.
- **Лыжников Евгений Александрович** – Кандидат в мастера спорта по плаванию. Призер и победитель Чемпионатов Костромской области по плаванию. Участник Первенства и Чемпионата федерального округа РФ по плаванию. Участник первенства России по плаванию среди юниоров. Высшее педагогическое образование в области физической культуры и спорта. Общий стаж работы с детьми 4 года.
- **Авдеева Мария Викторовна** – тренер высшей категории. Высшее педагогическое образование в области физической культуры и спорта. Стаж работы тренером более 15 лет. Призер чемпионата мира в категории «Мастерс».
- **Шамин Николай Петрович** – Сертифицированный специалист по обучению детей плаванию. Высшее педагогическое образование в области физической культуры и спорта. Общий стаж работы с детьми более 4 лет.
- **Филиппова Ксения Витальевна** – Сертифицированный специалист по обучению детей плаванию. Учитель физической культуры в МОУ Гимназия. Высшее педагогическое образование в области физической культуры и спорта. Общий стаж работы с детьми более 10 лет. Участница муниципальных и региональных игр на призы губернатора Костромской области.

- **Захаркевич Михаил Юрьевич** – Учитель физической культуры в МОУ СОШ № 1. Инструктор по спорту в МБУ «СК «Старт». Сертифицированный специалист по обучению детей плаванию. Высшее педагогическое образование в области физической культуры и спорта. Общий стаж работы с детьми 7 лет.

4. **Программа учебно-тренировочных сборов:**

- Тренировки по плаванию в бассейне 25 метров;
- Ежедневные тренировки по общей физической подготовке;
- Мотивационные лекции и беседы от тренеров Energy swim kids;
- Мастер-классы на воде с подробным объяснением всех элементов плавания каждым стилем;
- Подводные видеосъемки с анализом техники плавания для каждого участника и дальнейшими рекомендациями;
- Развлекательная программа;
- Организованные поездки в аквапарк и батутный центр города Ярославль;
- Подвижные игры на свежем воздухе;
- Поход с организованным ночлегом;
- Развитие коммуникационных навыков детей;

5. **Питание**

Для участников УТС будет организовано качественное, вкусное и разнообразное питание от международного молодежного центра Нерехты. Специально разработанное под потребности организма юных спортсменов.

База, на которой будет организовано питание, имеет все необходимые проверки и сертификаты качества.



ена

09.07

6. **Участники спортивных сборов:**

К участию в спортивных сборах допускаются дети в возрасте от 7 до 15 лет.

7. **Участники допускаются к спортивным сборам:**

- По предварительной регистрации и оплаты УТС;
- При наличии перечня документов.

8. **Каждый участник спортивных сборов должен иметь:**

Для детей до 12 лет:

- анализ кала на яйца гельминтов;
- соскоб на энтеробиоз;
- заключение дерматолога;
- заключение педиатра.

Для детей старше 12 лет:

- соскоб на энтеробиоз;
- заключение дерматолога;
- заключение педиатра

9. **Стоимость спортивных сборов:**

Стоимость смены составляет 20 000 (двадцать тысяч) рублей. Для учеников Energy swim kids полностью предоставляется скидка 5%

В стоимость включены все расходы на поездки и питание. Кроме того, каждый участник сборов получит памятные призы и подарки.

10. **Условия оплаты:**

Место на УЧС бронируется по предоплате 5000 (пять тысяч) рублей.
Оплата производится в кассе бассейна.

• смена

27.06 - 09.07