

**Федерація спортивного
орієнтування України
&
команда О-ВЕСНА
представляють**



**Інформаційний
бюлетень навчально-
тренувального табору**

27.10-04.11.2018 року місто Трускавець

Шановні спортсмени!

Минулого року ми вперше зустрілись з вами на навчально-тренувальному зборі в місті Києві. Команда «О-ВЕСНА» та ФСО України зробили все можливе, щоб найкращі представники з усіх куточків нашої країни стали учасниками даного заходу. Цей збір був не першим у роботі зі збірними командами юнаків та юніорів, але він був унікальним з огляду на його програму.

Практичні та теоретичні заняття, сучасні тенденції у спортивному орієнтуванні, аналіз виступів українських спортсменів на міжнародних стартах, аналіз карт майбутнього EYOC та JWOC і багато іншого.

Чи було доцільним проведення цього заходу? Результати виступів юнаків та юніорів на **EYOC 2018** у Болгарії та на **JWOC 2018** в Угорщині свідчать, що так! Не зважаючи на відсутність нагород на цих змаганнях, і ми (тренери) і ви (спортсмени), побачили, що вітчизняні спортсмени можуть на рівних конкурувати з лідерами. Порівнюючи виступи збірних 2017 та 2018 років, помітно, що спортсмени прогресують. **Фея Цивільська, Юлія Трохимчук, Станіслав Поляниця, Марія Тимощук** – це спортсмени, які приємно здивували.

Але кортить вас запитати: **«Це все, на що здатні українські орієнтувальники?»**. Можемо з упевненістю сказати, що ні!

Саме тому, восени ми з вами зустрінемося у дивовижному місті Трускавець, де є оптимальні умови для нашої плідної співпраці: якісні, технічно складні карти, доступне розміщення, відновлювально-лікувальна база, розвинена інфраструктура тощо.

Програма навчально-тренувального збору побудована на основі досвіду тренерів збірних команд (юнацької, юніорської та дефлімпійської), аналізу виступів юнаків та юніорів на вітчизняних та міжнародних змаганнях та ваших побажань. Крім того, на всіх дистанціях у лісі заплановано використання електронної відмітки. Впевнені, що це дозволить не лише оцінити ваш рівень підготовленості, а й визначити основні напрямки для самовдосконалення.

Будемо сподіватись, що наша співпраця буде не лише цікавою, а й результативною!

З повагою, команда О-ВЕСНА

ОРГАНІЗАТОРИ ЗАХОДУ

Березовський Василь Анатолійович – старший тренер юніорської збірної команди України, кандидат педагогічних наук, тренер вищої категорії.

Подгасцький Андрій Валерійович – старший тренер юнацької збірної команди України, кандидат педагогічних наук, тренер вищої категорії.

Ткаченко Василь Володимирович – старший тренер Дефлімпійської збірної команди України, Заслужений тренер України, тренер вищої категорії.

Купрієць Антон Віталійович – Майстер спорту України зі спортивного орієнтування, провідний фахівець з кінезіотейпінгу.

МЕТА (ДЛЯ ЧОГО ПРОВОДИТЬСЯ ЦЕЙ ЗАХІД?)

Створення передумов для успішних виступів вітчизняних спортсменів на змаганнях міжнародного рівня (EYOC та JWOC).

ЗАВДАННЯ (ЩО ПОТРІБНО ЗРОБИТИ?)

1. Здійснення всебічного аналізу навчально-тренувального процесу.
2. Розширення кола знань про специфіку підготовки у спортивному орієнтуванні.
3. Оптимізація процесу підготовки до змагань.
4. Ознайомлення з сучасними світовими тенденціями у спортивному орієнтуванні.

ПЛАН ЗАХОДІВ

27.10	ранок	Приїзд учасників, розміщення
	день	Спринтерська дистанція з повторним пробіганням.
	вечір	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аналіз та розбір дистанції спринту на основі GPS трекінгу. 2. Аналіз помилок членів збірних команд на EYOC 2018 (Болгарія) JWOC 2018 (Угорщина) на дистанціях спринту: <ul style="list-style-type: none"> - Презентації спортсменів. - Причини виникнення помилок та алгоритм їх виправлення.
28.10	ранок	Середня дистанція (25-30 хв.) з повторним пробіганням (перед тренуванням спортсмени ОБОВ'ЯЗКОВО здійснюють тейпування гомілковостопного суглоба).
	вечір	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аналіз та розбір середньої дистанції на основі GPS трекінгу. 2. Аналіз помилок членів збірних команд на JWOC 2018 (Угорщина) на середніх дистанціях. <ul style="list-style-type: none"> - Презентації спортсменів. - Причини виникнення помилок та алгоритм їх виправлення.
29.10	ранок	Довга дистанція на 1-1.10 год. (перед тренуванням спортсмени ОБОВ'ЯЗКОВО здійснюють тейпування гомілковостопного суглоба).
	вечір	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аналіз та розбір довгої дистанції на основі GPS трекінгу. 2. Аналіз помилок членів збірних команд на EYOC 2018 (Болгарія) JWOC 2018 (Угорщина) на довгих дистанціях. <ul style="list-style-type: none"> - Презентації спортсменів. - Причини виникнення помилок та алгоритм їх виправлення.
30.10	ранок	Азимутальні дистанції. (перед тренуванням спортсмени ОБОВ'ЯЗКОВО здійснюють тейпування гомілковостопного суглоба). <ul style="list-style-type: none"> - Визначення (уточнення) поняття «Азимут» - особливості використання

- алгоритм дій
- типові помилки та їх виправлення
- різновиди азимутальних дистанцій.

вечір Ознайомлення з особливостями місцевостей EYOC 2019 (Білорусь) та JWOC 2019 (Данія).

31.10 ранок Різноманітні технічні завдання та їх призначення в підготовці спортсменів-орієнтувальників на прикладі комбінованої дистанції (перед тренуванням спортсмени **ОБОВ'ЯЗКОВО** здійснюють тейпування гомілковостопного суглоба).

- Коридор (з підсвіткою та без неї).
- Лінія.
- Рельєфна карта.
- Великі кола.

вечір Використання масажу у тренувальному процесі (частина 1)

- Масаж – невід’ємна частина навчально-тренувального процесу у спортивному орієнтуванні.
- Гігієнічні основи масажу.
- Основні прийоми масажу та їх функції.
- Активні та пасивні рухи.

01.11 ранок Дистанція «лабіринт» та її значення для удосконалення технічних елементів в орієнтуванні.

- вечір**
- Практичне заняття в басейні.
 - Можливості для удосконалення фізичних якостей.
 - Швидке відновлення після значних фізичних навантажень.

02.11 ранок Середня дистанція (масстарт з розсіюванням) або шведська естафета (перед тренуванням спортсмени **ОБОВ'ЯЗКОВО** здійснюють тейпування гомілковостопного суглоба).

вечір Використання масажу в тренувальному процесі (частина 2).

- Основні прийоми самомасажу
- Методика проведення самомасажу

03.11 ранок Контрольна спринтерська дистанція.

вечір

1. Аналіз та розбір дистанції спринту на основі GPS трекінгу.
2. Кінезіотейпінг та його використання в сучасному спорті.

- Що таке кінезіотейп, і навіщо його використовують у спортивному орієнтуванні?
- Як правильно підібрати та поставити кінезіотейп?
- Кінезіотейпування в залежності від потреб спортсмена.

04.11 ранок Контрольна дистанція (змагання).

обід

Роз'їзд учасників

ЦЕНТР ТРЕНУВАЛЬНОГО ТАБОРУ

Центр тренувального табору розташовано у м. Трускавці, який вже майже 200 років є популярним бальнеологічним та spa-курортом, у ДЮСК «Спортовець» вул. Данилишиних, 11 (gps: 49.276225 23.51741).

Для учасників табору є можливість відвідування плавального басейну ДЮСК «Спортовець»: по буднях – о 19 годині, по суботах – о 15, 16, 17, по неділях – о 12, 13. Вартість відвідування складає 40 грн. за годину, для школярів – 30 грн.

УЧАСНИКИ НАВЧАЛЬНОГО ТАБОРУ

У режимі навчально-тренувального збору (НТЗ) за вищезазначеною програмою прийматимуть участь кандидати до юнацької та юніорської збірних команд 2019 року (за запрошенням старших тренерів збірних).

Інші спортсмени-орієнтувальники всіх вікових категорій щиро запрошуються протестувати тренувальні дистанції, що будуть використані під час проведення занять на місцевості з використанням електронної відмітки та картографічного матеріалу в режимі **тренувального табору (ТТ)**. На кожне польове тренування будуть запропоновані дистанції двох рівнів складності: А (18-20 група) та В (16 група). Тренування у другій половині дня, розміщення та харчування для цієї категорії спортсменів – самостійні.

ФІНАНСОВІ УМОВИ

Вартість участі у **НТЗ** складає 2350 грн. (розміщення, 3-разове харчування з обіду 27.11 до сніданку 04.11, друк карт, оренда електронної відмітки, постановка дистанцій, проведення лекційних та практичних занять, оренда лекційного залу, друк інформаційних матеріалів). Оренда чіпів (у кого немає) та відвідування басейну сплачується окремо.

Вартість участі у **ТТ** (друк карт, планування та постановка тренувальних дистанцій, використання електронної системи відмітки) – 50 грн. на день за особу. За бажанням можна орендувати чип за 50 грн. на весь період табору.

ЗАЯВКИ

Заявки на участь (НТЗ та ТТ) надаються через сайт ФСОУ для заявок: <http://orientsumy.com.ua/index.php?event=1581> до 20.00 23 жовтня 2018 р.

Під час заявки просимо вказати рівень складності дистанцій (А чи В). Власникам SI-чипів треба вказати їх номери. Дні участі у програмі табору (у разі участі не в усі дні) просимо висилати на електронну адресу організаторів (див. нижче).

Мандатна комісія табору працює 27.10 з 10.00 до 13.00 у центрі змагань (ДЮСК «Спортовець»). В інші дні та час для заявок звертайтеся, будь ласка, до організаторів на аренах тренувань або за контактом (див. нижче).

СПИСОК НЕОБХІДНОГО СПОРЯДЖЕННЯ НА НТЗ

1. GPS з пульсометром.
2. Взуття з шипами та кросівки
3. Записник і ручка.
4. 3 рулони спортивних тейпів, ножиці.
5. 1 рулон кінезіотейпу.
6. Карімат, спальник.
7. Плавки купальник), шапочка, окуляри для плавання.

КОНТАКТНА АДРЕСА

Василь Березовський Телефон +380677505970 E-mail: vasberorient@gmail.com

Слідкуйте за нашими новинами у Фейсбук <https://www.facebook.com/O-Vesna1139388886116666/>