**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 вы сформируете за каникулы, будет строиться вся дальнейшая подготовка к олимпиаде. Если «база» будет слабой, то и достигнуть высоких результатов в практических видах не получиться.

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 вас 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 свой 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. Посмотрите трансляцию спортивных соревнований по телевизору, прочитайте статью о знаменитом спортсмене или сходите на какое-нибудь спортивное мероприятие (например, в субботу 31.05.25 пройдет «День московского спорта»: <https://day.sport.moscow>). Все это расширит ваш кругозор в области физической культуры и спорта, что также является одним из способов теоретической подготовки к олимпиаде.

Далее даны конкретные рекомендации по самостоятельному построению тренировочного процесса на период каникул.

***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, 30-минутный бег, заминка).

Варианты упражнений и комплексов для включения в тренировку приведены ниже. Данные 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 перекладине.

- мышцы спины: подъем туловища из положения лежа на животе, одновременный подъем туловища и ног из положения лежа на животе.

- 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 возвращением 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, 15 отжиманий, отдых и еще 15 отжиманий). Со временем постепенно увеличиваем общее количество повторений (в месяц хотя бы на 5-10 повторений).

Например, на тренировке выполняем: 3 подхода по 10 отжиманий, 3 подхода по 12 подъемов туловища из положения лежа на спине, 2 подхода по 15 одновременных подъемов туловища и ног из положения лежа на животе, 4 подхода по 10 глубоких выпадов вперед.

Силовые упражнения рекомендуем 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 всего комплекса силовых упражнений.

Общая выносливость:

- равномерный бег в спокойном темпе 30 минут и больше.

- бег + ходьба 30 минут и больше (5 минут спокойный бег, затем 5 минут ходьбы в среднем темпе).

- переменный бег 20-30 минут (бежим 5 минут спокойно, затем 30 секунд с увеличением темпа).

- передвижение на велосипеде 30 минут и больше (возможно как в равномерном, так и в переменном режиме).

Необходимо выполнять работу с низкой интенсивностью (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 подросток может спокойно разговаривать не задыхаясь. Следите за своим дыханием: при работе на общую выносливость вы должны дышать ровно и у вас не должно появляться отдышки.

***Теоретическая подготовка.***

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

- лекционные материалы с занятий.

- история олимпийского движения: «Твой олимпийский учебник»

<https://olympic.ru/wp-content/uploads/2022/10/TOU-28.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.

- теоретические задания школьных и муниципальных этапов последних лет на сайте <https://vos.olimpiada.ru>.

***Подготовка 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 у вас 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 (не считая самостоятельной работы с вашим учителем физической культуры, которая также необходима).

В сентябре пройдет отбор в группы подготовки. Все желающие попасть в группы, независимо от того, занимались ли вы раньше, 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 сразу 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](https://fk.mosolymp.ru/) и <https://цпм.рф>).

***Заключение.***

Летние каникулы – это время, когда вы должны построить 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.

Тренерский штаб сборной команды города Москвы

по подготовке к ВсОШ по физической культуре.