

## **Организация и проведение тренировочных сборов**

Тренировочный сбор (ТС) – это система организации тренировочных мероприятий, целью которых является качественная подготовка спортсменов, повышение их спортивного мастерства для решения установленных соревновательных задач.

Тренировочные сборы подразделяются на:

- *для медицинского обследования состояния спортсмена;*
- *для подготовки спортсменов в соревновательный период* (спортивно-техническая, тактическая и психологическая подготовка футболиста);
- *предсезонные ТС* (определение рисунка игры и технико-тактических параметров команды, приобретение спортсменами оптимальной спортивной формы и игрового взаимодействия).

Продолжительность тренировочных сборов зависит от задач и обычно оставляет от 7 до 20 дней. Более длительные отрицательно сказываются на психозмоциональном состоянии футболиста и качестве его спортивной подготовки.

Для проведения качественного и результативного *ТС* необходимо:

- 1) определить задачу ТС (с учетом поставленных задач для команды, уровня предстоящего соревнования, физического и психологического состояния футболистов, имеющейся материальной-технической базы и др.);
- 2) составить план тренировочного процесса, учитывающий следующие разделы: физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, теоретические занятия, восстановительные мероприятия, досуговые мероприятия и др.;
- 3) определить средства, методы и формы тренировочных мероприятий.
- 4) Основная задача организации тренировочного сбора – создать для спортсмена наилучшие условия подготовки к соревнованиям и выполнения спортивных задач: режим дня, правильное и регулярное питание, качественное материально-техническое оснащение мест проведения тренировочных мероприятий, медицинский контроль, восстановительные мероприятия и т.д.

**При планировании проведения *ТС* необходимо:**

- определить длительность ТС;
- определить состав участников ТС;
- составить план-график ТС;
- определить оператора проведения ТС (клуб, агентство) и назначить ответственного;

- определить место проведения ТС в зависимости от длительности и целей ТС;
- определить оптимальный маршрут и способ перемещения команды к месту проведения сборов и обратно, подготовить необходимые проездные документы;
- при необходимости организовать визовое сопровождение команды;
- обеспечить страхование жизни и здоровья участников ТС;
- определить (забронировать) место проживания и необходимое количество номеров, а также дополнительных помещений – инвентарная, массажная комната и т.д.;
- составить предварительное меню и график для организации питания, утвердить и согласовать с подрядчиком;
- определить спортивные сооружения и дополнительные помещения (тренажерный зал, зал для теоретических занятий и т.д.) для проведения тренировочных мероприятий, утвердить график занятий с местом проведения;
- определить перечень необходимых дополнительных услуг: прачечная, питьевой режим, досуговые мероприятия, особые условия проведения ТС и т.д., согласовать с подрядчиком;
- обеспечить транспортное обслуживание команды во время проведения ТС: автобус для команды, авто для административного персонала и тренерского штаба, подготовить необходимые документы;
- определить список и обеспечить наличие необходимой материально-технической базы для проведения ТС: спортивное оборудование, инвентарь, спортивная форма, техническое оборудование в зале для теоретических занятий и пр.;
- определить перечень и обеспечить необходимое медицинское сопровождение ТС: медикаменты, медицинское оборудование, инвентарь и т.д.;
- организовать проведение контрольных товарищеских матчей: определить команду-соперника, согласовать дату и место проведения, организовать работу судей, профессиональное медицинское сопровождение, доступ зрителей, прессы и т.д.;
- составить смету проведения ТС и утвердить ее;
- после окончания ТС подготовить отчет и представить необходимые финансовые документы в бухгалтерию клуба.

**Возможный вариант плана Учебно-тренировочного сбора****В период с ДАТА по ДАТА 2022 г. НАЗВАНИЕ , Россия**

<b>ВРЕМЯ</b>	<b>МЕРОПРИЯТИЕ</b>	<b>Примечание</b>
<b>Прибытие</b>		
<b>Дата</b>		
19:10	Приезд в г.	
19:20	Трансфер в г.	
20:30	Заселение в отель	
20:45	Ужин	
21:15	Собрание	Конференц зал
22:00	Отбой	
22:30-23:00	СОБРАНИЕ	Тренерский + Медицинский + Административный штабы!
<b>Тренировочные дни</b>		
<b>Дата</b>		
8:00	Мед. Обследование	
8:30-9:00	Завтрак	
10:20	Теория по тренировке	Конференц зал
11:00-12:30	Тренировка №1	
13:00-13:30	Обед	
13:30-15:30	Отдых	
16:20	Теория по тренировке	
17:00-18:30	Тренировка №2	
19:00	Ужин	
19:30-21:00	Теория	Конференц зал
22:00	Отбой	
<b>Игровые дни</b>		
<b>Дата</b>		
8:00	Мед. Обследование	
8:15-8:45	Завтрак	
09:00-09:45	Установка на игру / Стандарты	Конференц зал
09:50-10:00	Трансфер на игру	
10:00	Приезд на стадион	
10:15	Выход на разминку	
11:00	Игра	
13:00	Трансфер в отель	
13:30-14:00	Восстановительные мероприятия / Бассейн	
14:30-15:00	Обед	
15:00-17:00	Отдых	
19:30	Ужин	
20:00	Собрание	Конференц зал

22:30	Отбой	
<b>Отъезд</b>		
<b>Дата</b>		
07:00	Завтрак	
07:30	Трансфер на ЖД вокзал	

**Вариант технического задания на УТС для потенциального подрядчика**

№	Наименование раздела	Содержание
<b>1. Общая информация</b>		
	Предмет закупки	Проведение УТС с двумя контрольными матчами
	Место поставки товара/выполнения работ/оказания услуг	
	Срок оказания услуг	Начало: Окончание:
<b>2. Информация о Заказчике</b>		
	Наименование	Клуб Первой Лиги / Второй Лиги
	Юридический и фактический адрес	Адрес
<b>3. Требования к выполнению работ / оказанию услуг / поставке товаров</b>		
	Порядок оказания услуг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение 30 человек (возможно уменьшение кол-ва человек, возможны ранние заезды / поздние выезды)</li> <li>- Питание 3 раза в день,</li> <li>- Тренировки 2 раза в день по 90 минут</li> </ul> <p>Предоставление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Комната для инвентаря (багажная).</li> <li>Медицинская комната для врача команды для приема игроков</li> <li>Конференц-зал на 30 человек</li> <li>Лёд 10-15 кг/день</li> <li>Бутилированная питьевая вода 60 л/день</li> <li>Тренажерный зал</li> <li>Тренировочное поле</li> <li>Бассейн</li> </ul>

		<p>Транспорт</p> <p>Стирка спортивной формы</p> <p>Кофе-брейки</p> <p>Организация двух товарищеских матчей с футбольным клубом ... [ориентировочные даты матчей ... 2022 и ... 2022].</p> <p>Судьи на товарищеские матчи [2 матча по запросу и согласованию с тренерским штабом]</p>
	Характеристика объемов работ / услуг / товаров	<p><u>Размещение:</u></p> <p>X одноместных номеров</p> <p>Y двухместных номеров</p> <p><u>Питание:</u></p> <p>Выделенная зона или отдельный зал</p> <p>Питание согласно меню медицинского штаба команды.</p> <p><u>Тренировочное поле (стадион):</u></p> <p>Поле с искусственным/натуральным покрытием</p> <p>Размер поля - XXX</p> <p>Флажки - XXX</p> <p>Большие [ X ворот ] и малые переносные ворота [ X ворот ]</p> <p>Скамейка, медицинский стол, стулья с навесом на 10-15 мест.</p>
	Технические требования Заказчика	<p><u>База (Отель):</u></p> <p>Расположение рядом с тренировочным полем и игровым стадионом [15-30 мин. на автобусе]</p> <p><u>Размещение команды в отеле:</u></p> <p>Конференц-зал на 30 мест [наличие проектора, экрана, флипчарта, листы для флипчарта маркеров, системы кондиционирования].</p> <p>Тренажерный зал на 30 человек</p> <p><u>Транспорт:</u></p> <p>1 Комфортабельный автобус на 50 мест с</p>

		<p>кондиционером (аэропорт/вокзал – база - аэропорт/вокзал)</p> <p>X Микроавтобусов на 8-12 мест с кондиционером (аэропорт/вокзал – база - аэропорт/вокзал)</p> <p>Возможность вызвать такси по необходимости.</p>
	Требования к качеству оказываемых услуг	<p><u>Стирка спортивной формы:</u></p> <p>2 раза в день (температура стирки 30-40 градусов)</p> <p><u>Стадион:</u></p> <p>Освещение</p>
	Требования к персоналу Исполнителя услуг.	
	Требования к техническому уровню оснащения / технологическому уровню развития Исполнителя для выполнения работ / оказания услуг / поставки товара (приборы / инструменты / ПО / компьютерная техника и т.д.)	
	Порядок расчета стоимости и условия оплаты выполнения работ / оказания услуг	
	Условия привлечения субподрядчиков / соисполнителей	
<b>4.</b>	Прочие условия	<p><u>Транспорт в г.ГОРОД:</u></p> <p>1 Автобус (Адрес клуба-Аэропорт- Адрес клуба )</p> <p>1 Микроавтобус (Адрес клуба -Аэропорт- Адрес клуба )</p> <p>1 Грузовое авто (склад- Адрес клуба )</p> <p>Яндекс Такси по необходимости</p>

**Возможный вариант чек-листа для подготовки к УТС**

<b>Дело</b>	<b>Статус</b>
Бронь авиабилетов / жд билетов (обязательно учесть, что нужны дополнительные багажные места под инвентарь)	
Составление технического задания для подрядной организации	
Согласия на выезд несовершеннолетних игроков, если такие имеются в клубе и клуб путешествует за рубеж	
Оформление виз для участников поездки (если путешествие за рубеж)	
Список футболистов	
Список тренерского и административного штаба	
Точное подтверждение количества участников УТС и передача данных	

оператору/подрядчику	
Смета на утверждение	
Заказ на необходимую экипировку + необходимый инвентарь	
Проверка игровой формы (несколько комплектов, форма без фамилий для новичков и т.д.)	
Билеты вылет и прилет + заявки на транспорт в гостиницу / на базу	
ПЦР-тестирование при необходимости	
Капитанская повязка для матчей	
Проверить наличие паспортов/согласия/билетов	
Подготовить шаблоны расписание дня и лист размещения (кто с кем живет)	
Страховка на поездку по необходимости	
Инвентарь: фишки, манишки, мячи, насос и другое	

Сообщить медиа отделу состав и сроки поездки для публикации на официальном сайте клуба	
Предварительно договориться с судьями на контрольные матчи	