

8 спортсменов нашей школы, в том числе Анатолий Васильевич Чиканчи, который и возглавляет тренировочный процесс в этом лагере. Ему помогают тренера Кировского филиала ШБИ Сунцов Алексей Владимирович, Спиряков Дмитрий Сергеевич и Изотов Алексей Михайлович. Это отличная возможность не только повысить свой спортивный уровень, но и узнать новые методики тренировочных занятий. Вместе с нами в лагере проходят спортивную подготовку спортсмены художественной гимнастики, акробатики, легкой атлетики и лыжники. Всего около 200 спортсменов. После ужина наши ребята прошли медицинский осмотр. Затем, поиграв на улице и потанцевав на дискотеке, мы поужинали второй раз (для всех переживающих за желудок своего ребенка мы публикуем меню местной столовки; обратите внимание на пятиразовое питание -похудеть нам не удастся) и отправились смотреть ночные сны, подгоняемые местными недоброжелательными насекомыми.

Второй день начался с 40-минутной зарядки, которая прошла на свежем воздухе

В распоряжении спортсменов спортивно-игровой и танцевальный зал, а также баскетбольная, волейбольная, футбольная площадки и великолепная беговая дорожка, засыпанная опилками. В этот день прошло 3 тренировки продолжительностью от 1.5 до 2.5 часов каждая. Мы получили спортивный игровой инвентарь – мячи, теннисные ракетки и т.д.

Третий день

После зарядки и завтрака состоялась торжественная линейка, посвященная открытию третьей смены. Проявив творческие таланты и вволю покричав слова из известных куплетов спортивных песен мы отправились на объединенную тренировку со спортсменками, занимающимися художественной гимнастикой. В первой части занятия девочки показывали мастер-класс по растяжке. Тренера очень удивила подготовка наших ребят: Сурнин Дмитрий и Чиканчи Кима порой выполняли задания лучше юных гимнасток. Во второй части утреннего занятия спортсмены отрабатывали удары по ракеткам. Новые необычные упражнения внесли положительные эмоции для обеих групп. После обеда и двухчасовой тренировки с акцентом на работу в парах и технику ударов рук мы с удовольствием пошли в баню. Всех ребят порадовал экс-президент тхэквондо Кировской области Меринов Сергей Алексеевич, привезший с собой в подарок ребятам 4 огромных арбуза.

Четвертый день

В субботу в лагере начался родительский день и многих детей родители смогли забрать на выходные. Тем не менее моховик тренировочного процесса продолжал раскручиваться. Ударная нагрузка не сломала наших бойцов. Вечером состоялась массовая стирка и уборка в комнатах.

Пятый день

В воскресенье утром, вволю выспавшись (зарядка в связи с выходным была отменена), мы отправились на фотосессию, которую и предоставляем вашему вниманию. В этот день начались индивидуальные тренировки по изучению и постановке новых формальных комплексов. Все старшие пояса пройдут подготовку по программе черного пояса и будут рекомендованы для аттестации на первый дан – черный пояс, который планируется провести к новому году.

Шестой день

Сегодня жара немного спала. Несмотря на яркое солнце температура не превышает 28 градусов - благодаря приятному ветерку. Сегодня пройдет объединенная скоростно-силовая тренировка с представителями легкой атлетики. Тренер познакомит ребят с базовыми упражнениями и поработает с нашими детьми над развитием скоростно-силовых качеств.

[Фотографии в нашей фотогалерее](#)