

ОТЧЕТ

о проведении I летнего сезона онлайн - тренировочных мероприятий
по виду спорта: Стрельба из лука

Период: 08 – 28 июня 2020 г.

Старший тренер: Спиридонова Надежда Семеновна

Форма: Дистанционная

С 15 по 28 июня 2020 г. в рамках летней оздоровительной кампании Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия) 2020 года проводился I сезон дистанционных летних спортивных онлайн тренировочных мероприятий по виду спорта стрельба из лука.

Тренировочные занятия проводились под контролем старшего тренера Республики Саха (Якутия) по стрельбе из лука, старшего тренера ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» Спиридоновой Надежде Семеновне.

Спортсмены приняли участие в соревновании по ОФП, в количестве 20 человек. Также трое спортсменов приняли участие в Первом этапе Кубке России и Республиканском турнире на призы ветеранов стрельбы из лука. Все прошедшие мероприятия прошли в режиме «онлайн».

В тренировочных занятиях всего принимали участие 20 спортсмена из разных районов Республики Саха (Якутия). Все спортсмены являются членами и кандидатами в сборную команду Республики Саха (Якутия) по стрельбе из лука.

Список спортсменов I сезона онлайн – тренировочных мероприятий по виду спорта стрельба из лука

| № | Фамилия, Имя | Год. рож. | Спортивная организация |
|---|----------------------|-----------|-------------------------------|
| 1 | Жиркова Сардана | 2003 | ДЮСШ №8 г. Якутска |
| 2 | Аргунов Альберт | 2004 | ДЮСШ-5 г. Якутск |
| 3 | Антонов Александр | 2004 | РСШОР им А.Н.Иванова с.Сунтар |
| 4 | Дьячковский Петр | 2005 | РССШОР с. Бердигестях |
| 5 | Павлова Аина | 2003 | УОР г. Якутск |
| 6 | Курчатова Рената | 2003 | РСШОР им А.Н.Иванова с.Сунтар |
| 7 | Ким Родимир Павлович | 2003 | РСШОР им А.Н.Иванова с.Сунтар |

| | | | |
|----|---------------------|------|-------------------------------|
| 8 | Колмогорова Софья | 2003 | ДЮСШ-5 г. Якутск |
| 9 | Неустроев Андрей | 2005 | ДЮСШ-5 г. Якутск |
| 10 | Неустроев Ярослав | 2005 | ДЮСШ-5 г. Якутск |
| 11 | Никулина Любовь | 2005 | РСШОР им А.Н.Иванова с.Сунтар |
| 12 | Мигалкин Егор | 2006 | РСШОР им А.Н.Иванова с.Сунтар |
| 13 | Корнилова Екатерина | 2004 | РСШОР им А.Н.Иванова с.Сунтар |
| 15 | Решетникова Амалия | 2004 | РСШОР им А.Н.Иванова с.Сунтар |
| 16 | Филиппова Амелия | 2006 | РСШОР им А.Н.Иванова с.Сунтар |
| 17 | Жуллярова Настя | 2006 | ДЮСШ-5 г. Якутск |
| 18 | Кусаинов Амантай | 2003 | ДЮСШ-5 г. Якутск |
| 19 | Соколов Вячеслав | 2004 | ДЮСШ-5 г. Якутск |
| 20 | Чиряев Богдан | 2003 | ДЮСШ Вилюйский улус |

Тренировочные занятия проводились под контролем старшего тренера Республики Саха (Якутия) по вольной борьбе среди юношей, старшего тренера ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» Семеновой Надежде Семеновне.

Содержание и дозировка тренировочных мероприятий были составлены старшим тренером.

План – конспект тренировочных занятий I сезона по виду спорта: Стрельба из лука

| Дата | День недели | Утренняя тренировка | Вечерняя тренировка |
|---------|-------------|---|--|
| 15 июня | Понедельник | Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Приседания 15 повторов • Удержание планки в течении 20с. по 5 подходов. • Растягивание + компенсирующие упражнения 5 мин. + 10 мин. | Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Стрельба на 3м, 30м,50м,60м • У кого какие дистанции |
| 16 июня | Вторник | Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • ОФП • Отжимания 10 повторов • Приседания 15 повторов • Удержание планки в течении 20с. по 5 подходов. | Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Стрельба на дистанцию НП-3м, 12м |
| 17 июня | Среда | Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Максимальное удержание растянутого жгута с сопротивлением. • Стрельба на 3 м+дистанция | Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Стрельба на дистанцию НП-3м,12м |
| 18 июня | Четверг | Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • После каждой тренировки заполнение дневника Общая разминка, + упражнения со скакалкой. 10 мин. + 15 мин. • Поднятие веса (жгута/лука) на прямой вытянутой руке. | Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Стрельба на дистанцию НП-3м,12м |

| | | | |
|---------|-------------|---|---|
| 19 июня | Пятница | Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> Общая разминка, + упражнения со скакалкой. 10 мин. + 15 мин. Макс. удержание растянутого жгута сопротивлением. 5 подходов по 25-30 с. | Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> Стрельба на запись Можете провести соревнование - онлайн |
| 20 июня | Суббота | Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> ОФП Отжимания 10 повторов Приседания 15 повторов Удержание планки в течении 20с. По 5 подходов. | Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> Игровой день, прогулка на свежем воздухе |
| 21 июня | Воскресенье | Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> Максимальное удержание растянутого жгута с сопротивлением. Стрельба на 3 м+дистанция | Прогулка на свежем воздухе |
| 22 июня | Понедельник | Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> Теоретическая Просмотр командных финалов Первенства России 20мин Натягивание жгута или лука. 3 подхода по 30 повторов, 30 с. отдых. 5 подходов по 15-20 повторов | Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> Стрельба на дистанции |
| 23 июня | Вторник | Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> ОФП Отжимания 10 повторов Приседания 15 повторов Удержание планки в течении 20с. по 5 подходов. | Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> Стрельба на дистанции НП-3м, 12м |
| 24 июня | Среда | Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> Поднятие веса (жгута/лука) на прямой вытянутой руке. Натягивание жгута или лука. 3 подхода по 30 повторов, 30 с. отдых. 5 подходов по 15-20 повторов | Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> Стрельба на дистанции НП-3м, 12м |
| 25 июня | Четверг | Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> Общая разминка, + упражнения со скакалкой. 10 мин. + 15 мин. Поднятие веса (жгута/лука) на прямой вытянутой руке. | Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> Стрельба на дистанции |
| 26 июня | Пятница | Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> Натягивание жгута или лука. 3 подхода по 30 повторов, 30 с. отдых. 5 подходов по 15-20 повторов | Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> Онлайн соревнование Стрельба на запись |
| 27 июня | Суббота | Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> Общая разминка, + упражнения со скакалкой. 10 мин. + 15 мин. Отжимания 10 повторов Приседания 15 повторов Удержание планки в течении 20с. По 5 подходов. | Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> Растягивание + компенсирующие упражнения 5 мин. + 10 мин. |
| 28 июня | Воскресенье | Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> Восстановление | Полный отчет тренировки |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">• Прогулка или подвижные игры на свежем воздухе, 60 мин. | |
|--|--|--|--|

В процессе тренировочных занятий ежедневные планы тренировок редактировались в силу того что у некоторых спортсменов отсутствовали те или иные условия, спортивные инвентари.

Всего тренировочный процесс включал в себя 56 часов тренировочных занятий, утренняя и вечерняя тренировки.

В ходе тренировочного процесса 34 часа было уделено на общую физическую подготовку спортсменов, 12 часов на кроссовую подготовку и 10 часов было уделено на теоретическую подготовку.

Занятия проводились с использованием приложения ZOOM, WhatsApp.

Проблемными вопросами дистанционных тренировочных мероприятий являются: отсутствие или слабое функционирование интернет соединения в районах Республики Саха (Якутия), неподходящие условия для тренировочных мероприятий в домашних условиях.