

ОТЧЕТ

о проведении 2 летнего сезона онлайн - тренировочных мероприятий
по виду спорта: дзюдо

Период: 1 – 21 июля 2020 г.

Старший тренер: Попов Айаал Михайлович

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 2 сезон дистанционных летних спортивных онлайн тренировочных мероприятий по виду спорта дзюдо.

Организация тренировочного сбора в онлайн режиме – одна из первых форм проведения летних сборов. Этот сбор стал интересным и практическим опытом для обучения спортсменов во время летних каникул.

Тренировочные занятия проводились под контролем старшего тренера ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» Попова Айаала Михайловича.

В летних сборах приняли участие 20 спортсменов основного и резервного состава сборной команды Республики Саха (Якутия) по дзюдо.

Список спортсменов 2 сезона онлайн – тренировочных мероприятий

№	Фамилия, имя	Год рождения	Спортивная организация
1	Оев Собиржон	2005	РУ(К)ОР им. Р.М. Дмитриева", г.Якутск
2	Тигунцев Никита	2005	С/К "Славутич", г.Якутск
3	Саламатов Артем	2005	С/К "Славутич", г.Якутск
4	Измайлов Рашид	2005	МБУ ДО ДЮСШ №2 г. Якутск
5	Иванов Владислав	2005	С/К "Славутич", г.Якутск
6	Слукин Кирилл	2004	С/К "Славутич-2", г.Якутск
7	Прокопьев Чинзориг	2004	ГБУ РС(Я) РССШОР в г.Покровск
8	Сивцева Кюннэй	2005	С/К "Сакура", г.Якутск
9	Петрова Сайыына	2003	РУ(К)ОР им. Р.М, Дмитриева, г.Якутск
10	Забарина Варвара	2005	С/К "Дарк", г. Якутск
11	Лоднева Дарья	2003	ГБУ РС(Я) РССШОР в г.Покровск
12	Иудина Полина	2004	РУ(К)ОР им. Р.М, Дмитриева,

			г.Якутск
13	Герасименко Никита	2005	С/К "Дарк", г. Якутск
14	Загвозкин Роман	2004	МБУ ДО ДЮСШ №2 г. Якутск
15	Ефимова Карина	2003	РУ(К)ОР им. Р.М, Дмитриева, г.Якутск
16	Сараева Вероника	2004	МБУ ДО ДЮСШ №2, г.Якутск
17	Башлаев Иса	2004	ГБУ РС(Я) РССШОР в г.Покровск
18	Трофонова Олеся	2006	С/К "Сакура", г.Якутск
19	Секалиева Аделина	2006	С/К "Дарк", г. Якутск
20	Пермяков Александр	2006	МБУ ДО ДЮСШ №2, г. Якутск

Основная цель летних тренировочных сборов – это укрепить здоровье всех, кто принимает в них участие, повысить индивидуальный подход к тренировкам.

Задачи:

1. Создавать задания, упражнения для развития физического качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и координации).
2. Формирование навыков развивающей инициативы, ответственности и возможности принимать самостоятельные решения
3. Формирование у ребят навыков индивидуальной тренировки.

План – конспект тренировочных занятий 2 сезона

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
01 июля	Среда	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Работа у стены (Опираясь руками под ворота на бросок) • Разгибание спины назад лежа на спине 15 раз x 5 подходов • Упражнение на пресс 10 раз x 5 подходов • Растягивание на 10 минут 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов • Приседание 10 раз x 7 подходов. • Упражнение на пресс 10 раз x 7 подходов • Работа ног на 5 точек • Растягивание на 10 минут
02 июля	Четверг	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Работа с резиной (Учикоми) • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 5 подходов • Упражнение на пресс 10 раз x 3 подходов • Прыжки со скакалкой на 3 мин 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 10 подходов • Приседание с гантелями 10 раз x 10 подходов. • Работа ног на 5 точек • Растягивание на 10 минут

		<ul style="list-style-type: none"> • х 4 подходов • Растягивание на 10 минут 	
03 июля	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Имитация броска «О – сого - гари» • Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Приседание 10 раз x 5 подходов. • Работа ног на 5 точек • Растягивание на 10 минут
04 июля	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Имитация броска «О – учи - гари» • Упражнение на пресс 10 раз x 5 подходов • Приседание с гантелями по 3 кг 10 раз x 5 подходов. • Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов • Приседание 10 раз x 5 подходов. • Работа ног на 5 точек • Планка на 3 минуты • Растягивание на 10 минут
05 июля	Воскресенье	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Имитация бросков в зеркальном захвате • Упражнение на пресс 10 раз x 5 подходов • Приседание 10 раз x 5 подходов. • Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Работа у стены (упираясь руками подвороты на бросок • Работа ног «Подсечки и переподсечки» • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов • Приседание 10 раз x 7 подходов. • Работа ног на 5 точек • Растягивание на 10 минут
06 июля	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов • Упражнение на пресс 10 раз x 3 подходов • Приседание 10 раз x 5 подходов. • Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Имитация броска «О – учи - гари» • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов • Приседание 10 раз x 5 подходов. • Работа ног на 5 точек • Растягивание на 10 минут
07 июля	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Имитация броска «О – учи - гари» • Упражнение на пресс 10 раз x 3 подходов • Приседание 10 раз x 5 подходов. • Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов • Приседание 10 раз x 5 подходов. • Работа ног на 5 точек • Планка на 3 минуты • Растягивание на 10 минут
08 июля	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Работа с резиной (Учикоми) • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 5 подходов 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 10 подходов • Приседание с гантелями 10 раз x

		<ul style="list-style-type: none"> Упражнение на пресс 10 раз x 3 подходов Прыжки со скакалкой на 3 мин x 4 подходов Растягивание на 10 минут 	<ul style="list-style-type: none"> 10 подходов. Приседание 10 раз x 10 подходов. Работа ног на 5 точек Растягивание на 10 минут
09 июля	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Имитация броска «Де – аши-барай» Работа у стены (Опираясь руками под ворота на бросок) Разгибание спины назад лежа на спине 15 раз x 10 подходов Упражнение на пресс 10 раз x 10 подходов Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов Работа у стены (Опираясь руками под ворота на бросок) Приседание 10 раз x 7 подходов. Упражнение на пресс 10 раз x 7 подходов Работа ног на 5 точек Растягивание на 10 минут
10 июля	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Имитация броска «Де – аши-барай» Отжимания от пола 15 раз x 3 подходов Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Приседание 10 раз x 5 подходов. Работа ног на 5 точек Растягивание на 10 минут
11 июля	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Имитация бросков в зеркальном захвате Упражнение на пресс 10 раз x 5 подходов Приседание 10 раз x 5 подходов. Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Работа у стены (упираясь руками под ворота на бросок) Работа ног «Подсечки и переподсечки» ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов Приседание 10 раз x 7 подходов. Работа ног на 5 точек Растягивание на 10 минут
12 июля	Воскресенье	Полный отдых	
13 июля	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Имитация броска «О – сого - гари» Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Приседание 10 раз x 5 подходов. Работа ног на 5 точек Растягивание на 10 минут
14 июля	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Имитация броска «О – учи - гари» Упражнение на пресс 10 раз x 3 подходов Приседание 10 раз x 5 подходов. Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов Приседание 10 раз x 5 подходов. Работа ног на 5 точек Планка на 3 минуты Растягивание на 10 минут
15 июля	Среда	<p>Начало в 10.00</p>	<p>Начало в 16.00</p>

		<ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Работа с резиной (Учикоми) ОФП: отжимания от пола 10 раз x 5 подходов Упражнение на пресс 10 раз x 3 подходов Прыжки со скакалкой на 3 мин x 4 подходов Растягивание на 10 минут 	<ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. ОФП: отжимания от пола 10 раз x 10 подходов Приседание с гантелями 10 раз x 10 подходов. Приседание 10 раз x 10 подходов. Работа ног на 5 точек Растягивание на 10 минут
16 июля	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Имитация броска «Де – аши-барай» Работа у стены (Опираясь руками под ворота на бросок) Разгибание спины назад лежа на спине 15 раз x 10 подходов Упражнение на пресс 10 раз x 10 подходов Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов Работа у стены (Опираясь руками под ворота на бросок) Приседание 10 раз x 7 подходов. Упражнение на пресс 10 раз x 7 подходов Работа ног на 5 точек Растягивание на 10 минут
17 июля	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Имитация броска «Де – аши-барай» Отжимания от пола 15 раз x 3 подходов Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Приседание 10 раз x 5 подходов. Работа ног на 5 точек Растягивание на 10 минут
18 июля	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Имитация бросков в зеркальном захвате Упражнение на пресс 10 раз x 5 подходов Приседание 10 раз x 5 подходов. Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Работа у стены (упираясь руками подвороты на бросок) Работа ног «Подсечки и переподсечки» ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов Приседание 10 раз x 7 подходов. Работа ног на 5 точек Растягивание на 10 минут
19 июля	Воскресенье	Полный отдых	
20 июля	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Имитация броска «О – сото - гари» Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Приседание 10 раз x 5 подходов. Работа ног на 5 точек Растягивание на 10 минут
21 июля	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Имитация броска «О – учи - гари» Упражнение на пресс 10 раз x 3 подходов 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов Приседание 10 раз x 5 подходов. Работа ног на 5 точек

		<ul style="list-style-type: none"> • Приседание 10 раз x 5 подходов. • Растягивание на 10 минут 	<ul style="list-style-type: none"> • Планка на 3 минуты • Растягивание на 10 минут
--	--	---	--

Всего тренировочный процесс включал в себя 76 часов тренировочных занятий, утренняя и вечерняя тренировки.

Занятия проводились с использованием приложения ZOOM, WhatsApp.

В ходе тренировочного процесса 47 часов было уделено на общую физическую подготовку спортсменов, 10 часов на кроссовую подготовку и 19 часов было уделено на теоретическую подготовку, просмотр видеоматериалов.



По окончании тренировочных мероприятий было проведено дистанционное соревнование для проверки физических и функциональных данных спортсменов. Соревнование состояло из пяти упражнений: отжимания, пресс, верба, высокие прыжки, обратное отжимание. Юноши соревновались отдельно от девушек без возрастных ограничений. Упражнения выполнялись одним подходом, один за другим, т.е непрерывно переходили к следующему упражнению. Баллы подсчитывались за скорость и качество выполняемого упражнения спортсменом.

Результаты дистанционных соревнований по ОФП

№	ФИО	Год рождения	Результаты	Место
Юноши				
1	Тигунцев Никита	2005	О – 54, П – 30, В – 27, ВП – 26 сек, ОО – 29 сек	I
2	Прокопьев Чинзориг	2005	О – 43, П – 31, В – 25, ВП - 18 сек, ОО – 30 сек	II
3	Башлаев Иса	2004	О – 50, П – 23, В – 22, ВП – 17 сек, ОО – 35 сек	III
Девушки				
1	Забарина Варвара	2004	О – 18, П – 15, В – 24, ВП – 13 сек, ОО – 28 сек	I
2	Иудина Полина	2004	О – 16, П – 17, В 21, ВП – 19 сек, ОО – 33 сек	II
3	Секалиева Аделина	2006	О – 15, П – 16, В – 20, ВП – 20 сек, ОО – 37 сек.	III

Проблемными вопросами дистанционных тренировочных мероприятий являются:

1. Неумение спортсменов пользоваться гаджетами давало задержку для начала занятий.
2. Неподходящие условия для проведения занятий в домашних условиях, нехватка и отсутствие необходимого инвентаря сильно влияет на физическую подготовку спортсменов

3. Длительный срок тренировочных сборов в дистанционном формате утомителен, что отрицательно повлияло на посещение спортсменами сборов на последней неделе.

