

ОТЧЕТ

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

Период: 1 – 21 июля 2020 г.

Старший тренер: Сотников Александр Егорович

Форма: Дистанционная

С 1 по 21 июля 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 пулевая стрельба

В тренировочных занятиях приняло участие 15 спортсменов 2004-2006 г.р. из г. Якутска, Горного улуса, Чурапчинского улуса, Намского улуса и г. Вилюйска.

Список спортсменов 2 сезона онлайн – тренировочных занятий по виду спорта пулевая стрельба

№	Фамилия, имя	Год рождения	Спортивная организация
1	Готовцева Алина	2005	СК ДОХСУН, Якутск
2	Готовцев Николай	2004	СК ДОХСУН УОР, Якутск
3	Алексеева Екатерина	2006	РССШОР с. Бердигестях, Якутск
4	Гоголева Наина	2004	РССШОР с. Бердигестях, Якутск
5	Гоголева Виктория	2004	РССШОР с. Бердигестях, Якутск
6	Поликарпов Александр	2003	РЦАФКиС, Якутск
7	Кривошеев Данил	2004	ДЮСШ-4, Якутск
8	Бенецкий Илья	2004	ДЮСШ-3 г. Вилюйск
9	Игнатъев Александр	2004	ДЮСШ-3 г. Вилюйск
10	Томская Елена	2004	ДЮСШ-3 г. Вилюйск
11	Мальцев Михаил	2003	ДЮСШ-3 г. Вилюйск
12	Сидорова Юлия	2006	РССШОР им. А.И. Иванова
13	Осипова Парасковья	2004	РССШОР с. Бердигестях, Намцы
14	Аржаков Михаил	2004	КФ Чурапчинской ДЮСШ
15	Петрова Валерия	2004	РССШОР с. Бердигестях, Бердигестях

Тренировочные занятия проводились под контролем старшего тренера Республики Саха (Якутия) по пулевой стрельбе, старшего тренера ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» Сотников Александр Егорович

В день проводилось три занятия: утренняя зарядка, утренняя тренировка и вечерняя тренировка. Так как стрельба в домашних условиях затруднительна (нет оборудованного тира, мишенных установок, компрессора для зарядки пневмобаллонов), основное внимание уделялось общефизической и специальной подготовке, холостой стрельбе.

Содержание и дозировка тренировочных мероприятий были составлены старшим тренером.



План – конспект тренировочных занятий 2 сезона

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
01 июля	Среда	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин. • Отжимания медленные 5x3 раз. • Приседания медленные 5x3 раз. • Планка на локтях 30 сек, 3 подхода. • Прыжки со скакалкой, 5 мин. 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Холостая стрельба, 30 выстрелов • Стрельба по мишени, 30 выстрелов (если есть условия) • Удержание в обратной изгойке, 5 мин
02 июля	Четверг	Полный отдых	

03 июля	Пятница	Начало в 10:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Отжимания медленные 5x3 раз Приседания медленные 5x3 раз Планка на локтях 30 сек, 3 подхода Прыжки со скакалкой, 5 мин 	Начало в 15:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Холостая стрельба, 30 выстрелов Стрельба по мишени, 30 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
04 июля	Суббота	Начало в 10:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин. Отжимания медленные 5x3 раз. Приседания медленные 5x3 раз. Планка на локтях 30 сек, 3 подхода. Прыжки со скакалкой, 5 мин. 	Начало в 15:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Холостая стрельба, 30 выстрелов Стрельба по мишени, 30 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
05 июля	Воскресенье	Полный отдых	
06 июля	Понедельник	Начало в 10:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Отжимания медленные 5x3 раз Приседания медленные 5x3 раз Планка на локтях 30 сек, 3 подхода Прыжки со скакалкой, 5 мин 	Начало в 15:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Холостая стрельба, 30 выстрелов Стрельба по мишени, 30 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
07 июля	Вторник	Начало в 10:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин. Отжимания медленные 5x3 раз. Приседания медленные 5x3 раз. Планка на локтях 30 сек, 3 подхода. Прыжки со скакалкой, 5 мин. 	Начало в 15:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Холостая стрельба, 30 выстрелов Стрельба по мишени, 30 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
08 июля	Среда	Начало в 10:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Отжимания медленные 6x3 раз Приседания медленные 6x3 раз Планка на локтях 35 сек, 3 подхода Прыжки со скакалкой, 5 мин 	Начало в 15:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Холостая стрельба, 35 выстрелов Стрельба по мишени, 35 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
09 июля	Четверг	Полный отдых	
10 июля	Пятница	Начало в 10:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы 	Начало в 15:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы

		<p>мышц, 15 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Отжимания медленные 6x3 раз Приседания медленные 6x3 раз Планка на локтях 35 сек, 3 подхода Прыжки со скакалкой, 5 мин 	<p>мышц, 15 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Холостая стрельба, 35 выстрелов Стрельба по мишени, 35 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
11 июля	Суббота	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Отжимания медленные 6x3 раз Приседания медленные 6x3 раз Планка на локтях 35 сек, 3 подхода Прыжки со скакалкой, 5 мин 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Холостая стрельба, 35 выстрелов Стрельба по мишени, 35 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
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 Отжимания медленные 6x3 раз Приседания медленные 6x3 раз Планка на локтях 35 сек, 3 подхода Прыжки со скакалкой, 5 мин 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Холостая стрельба, 35 выстрелов Стрельба по мишени, 35 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
14 июля	Вторник	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин. Отжимания медленные 5x3 раз. Приседания медленные 5x3 раз. Планка на локтях 30 сек, 3 подхода. Прыжки со скакалкой, 5 мин. 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Холостая стрельба, 30 выстрелов Стрельба по мишени, 30 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
15 июля	Среда	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Отжимания медленные 6x3 раз Приседания медленные 6x3 раз Планка на локтях 35 сек, 3 подхода Прыжки со скакалкой, 5 мин 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Холостая стрельба, 35 выстрелов Стрельба по мишени, 35 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
16 июля	Четверг	Полный отдых	
17 июля	Пятница	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Отжимания медленные 7x3 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Холостая стрельба, 40

		<ul style="list-style-type: none"> раз Приседания медленные 7x3 раз Планка на локтях 40 сек, 3 подхода Прыжки со скакалкой, 5 мин 	<ul style="list-style-type: none"> выстрелов Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изгойтке, 5 мин
18 июля	Суббота	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин. Отжимания медленные 5x3 раз. Приседания медленные 5x3 раз. Планка на локтях 30 сек, 3 подхода. Прыжки со скакалкой, 5 мин. 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Холостая стрельба, 30 выстрелов Стрельба по мишени, 30 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изгойтке, 5 мин
19 июля	Воскресенье	Полный отдых	
20 июля	Понедельник	<ul style="list-style-type: none"> Отдых 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Зачетная стрельба, 40 выстрелов (по отметкам или по мишени, если есть возможность)
21 июля	Вторник	<p>Начало в 10:00</p> <p>Контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> Обычные отжимания на максимум. 	Отдых



Занятия проводились с использованием приложения ZOOM,Whatsapp.

Проблемными вопросами дистанционных тренировочных мероприятий являются:

1. Отсутствие или слабое функционирование интернет соединения в районах Республики Саха (Якутия), неподходящие условия для проведения тренировочных мероприятий в домашних условиях.
2. В летнее время выполнение тренировочных занятий трудновыполнимо в связи с привлечением спортсменов из районов к хозяйственным и сезонным работам.

