

ОТЧЕТ

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

Период: 15 – 28 июня 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 I сезон дистанционных летних спортивных онлайн тренировочных мероприятий по виду спорта дзюдо.

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

В тренировочных занятиях всего принимали участие 34 спортсмена основного и резервного состава сборной команды Республики Саха (Якутия) по дзюдо.

Список спортсменов I сезона онлайн – тренировочных мероприятий

№	Фамилия, имя	Год рождения	Спортивная организация
1	Сухарев Илья	2004	С/К "Славутич", г.Якутск
2	Оев Собиржон	2005	РУ(К)ОР им. Р.М. Дмитриева", г.Якутск
3	Кондратьев Александр	2004	СК "Школа Самбо и Дзюдо", г. Якутск
4	Иваненко Сергей	2005	ГБУ РС(Я) РССШОР в г.Покровск
5	Делец Никита	2003	ГБУ РС(Я) РССШОР в г.Покровск
6	Тигунцев Никита	2005	С/К "Славутич", г.Якутск
7	Саламатов Артем	2005	С/К "Славутич", г.Якутск
8	Измайлов Рашид	2005	МБУ ДО ДЮСШ №2 г. Якутск
9	Аскат уулу Омурбек	2003	ГБУ РС(Я) РССШОР в г.Покровск
10	Иванов Владислав	2005	С/К "Славутич", г.Якутск
11	Слукин Кирилл	2004	С/К "Славутич-2", г.Якутск
12	Белецкин Алексей	2004	С/К "Спортбаза", г. Якутск
13	Прокопьев Чинзориг	2004	ГБУ РС(Я) РССШОР в г.Покровск
14	Сивцева Кюннэй	2005	С/К "Сакура", г.Якутск
15	Демченко	2005	ГБУ РС(Я) РССШОР в г.Покровск

	Мирослава		
16	Петрова Сайыына	2003	РУ(К)ОР им. Р.М, Дмитриева, г.Якутск
17	Забарина Варвара	2005	С/К "Дарк", г. Якутск
18	Лоднева Дарья	2003	ГБУ РС(Я) РССШОР в г.Покровск
19	Мирлан кызы Бенназир	2003	ГБУ РС(Я) РССШОР в г.Покровск
20	Иудина Полина	2004	РУ(К)ОР им. Р.М, Дмитриева, г.Якутск
21	Филизова Юлия	2004	МБУ ДО ДЮСШ №2, г. Якутск
22	Герасименко Никита	2005	С/К "Дарк", г. Якутск
23	Загвозкин Роман	2004	МБУ ДО ДЮСШ №2 г. Якутск
24	Рыжко Диана	2006	С/К "Славутич", г.Якутск
25	Сараева Вероника	2004	МБУ ДО ДЮСШ №2, г.Якутск
26	Индеев Тимур	2006	МБУ ДО ДЮСШ №2, г.Якутск
27	Башлаев Иса	2004	ГБУ РС(Я) РССШОР в г.Покровск
28	Секретарева Алена	2005	С/К "Дарк", г.Якутск
29	Трофонова Олеся	2006	С/К "Сакура", г.Якутск
30	Буюкова Дарья	2006	ГБУ РС(Я) РССШОР в г.Покровск
31	Секалиева Аделина	2006	С/К "Дарк", г. Якутск
32	Бубякина Ольга	2004	ГБУ РС(Я) РССШОР в г.Покровск
33	Иваненко Ярослав	2006	МБУ ДО ДЮСШ №2, г. Якутск
34	Ефимова Карина	2003	РУ(К)ОР им. Р.М, Дмитриева, 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
I сезона

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
------	-------------	---------------------	---------------------

15 июня	Понедельник	<p>Начало в 9.00</p> <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 	<p>Начало в 15.00</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 7 подходов. • Упражнение на пресс 10 раз x 7 подходов • Работа ног на 5 точек • Растягивание на 10 минут
16 июня	Вторник	<p>Начало в 9.00</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 	<p>Начало в 15.00</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 10 подходов. • Работа ног на 5 точек • Растягивание на 10 минут
17 июня	Среда	<p>Начало в 9.00</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 15.00</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 июня	Четверг	<p>Начало в 9.00</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 15.00</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
19 июня	Пятница	<p>Начало в 9.00</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 15.00</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

			<ul style="list-style-type: none"> • Приседание 10 раз x 7 подходов. • Работа ног на 5 точек • Растягивание на 10 минут
20 июня	Суббота	<p>Начало в 9.00</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 15.00</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
21 июня	Воскресенье	<p>Начало в 9.00</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 15.00</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
22 июня	Понедельник	<p>Начало в 9.00</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 	<p>Начало в 15.00</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 10 подходов. • Приседание 10 раз x 10 подходов. • Работа ног на 5 точек • Растягивание на 10 минут
23 июня	Вторник	<p>Начало в 9.00</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 15.00</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

24 июня	Среда	<p>Начало в 9.00</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 15.00</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
25 июня	Четверг	<p>Начало в 9.00</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 15.00</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
26 июня	Пятница	<p>Начало в 9.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Работа с резиной «Учиками» • Имитация броска «О – учи -гари» • Упражнение на пресс 10 раз x 8 подходов • Приседание с гантелями по 3 кг 10 раз x 8 подходов. • Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Работа с эспандером 50 раз на каждую руку x 3 подходов. • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов • Приседание 10 раз x 7 подходов. • Работа ног на 5 точек • Планка на 3 минуты • Растягивание на 10 минут
27 июня	Суббота	<p>Начало в 9.00</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 15.00</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
28 июня	Воскресенье	<p>Начало в 9.00</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. 	<p>Начало в 15.00</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	• Растягивание на 10 минут
--	--	----------------------------	----------------------------

Всего тренировочный процесс включал в себя 49 часов тренировочных занятий, утренняя и вечерняя тренировки.

Занятия проводились с использованием приложения ZOOM, WhatsApp.

В ходе тренировочного процесса 27 часов было уделено на общую физическую подготовку спортсменов, 10 часов на кроссовую подготовку и 12 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, верби, 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

№	Фамилия, имя	Результаты	Место
Юноши			
1	Герасименко Никита	О – 56, П – 29, В – 25, ВП – 20 сек, ОО – 23 сек	I
2	Тигунцев Никита	О – 41, П – 30, В – 27, ВП-16 сек, ОО – 25 сек	II
3	Оев Собиржон	О – 58, П – 25, В – 20, ВП – 14 сек, ОО – 37 сек	III
Девушки			
1	Ефимова Карина	О – 16, П – 13, В – 23, ВП – 14 сек, ОО – 31 сек	I
2	Сивцева Кюннэй	О – 15, П – 16, В 20, ВП – 20сек, ОО – 36 сек	II
3	Иудина Полина	О – 13, П – 12, В – 17, ВП – 13сек, ОО – 47 сек.	III

Проблемными вопросами дистанционных тренировочных мероприятий являются: слабое функционирование интернет соединения в районах Республики Саха (Якутия), неумение спортсменов пользоваться гаджетами, неподходящие условия для проведения занятий в домашних условиях, нехватка и отсутствие необходимого инвентаря.