

ОТЧЕТ

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

Период: 08 – 28 июня 2020 г.

Старший тренер: Сотников Александр Егорович

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 вольная борьба (юноши).

В день проводились 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.

26 июня 2020 года были проведены дистанционные соревнования среди участников тренировочных мероприятий по отжиманиям, с целью проверить общефизическую подготовку и стимулировать спортсменов к его улучшению. Соревнования показали, что тренировки с акцентом по общефизической подготовке следует продолжить и в следующем сезоне. Условия изоляции привели некоторых спортсменов к появлению лишнего веса и снижению работоспособности, особенно в г. Якутске. Следует провести работу с родителями.

ПРОТОКОЛ

Чемпионы и призеры заочного (дистанционного) соревнования по ОФП во время тренировочных сборов I сезона в рамках летней оздоровительной компании по пулевой стрельбе.

ЮНОШИ:

Место	Фамилия, Имя	Год рождения	ФСО	Город, улус	Кол. отжиманий
I	Игнатъев	2004	ДЮСШ №3	г. Вилюйск	17

	Александр				
II	Готовцев Николай	2004	РУКОР, СК «ДОХСУН»	г. Якутск	15
III	Беренецкий Илья	2004	ДЮСШ №3	г. Вилюйск	13

ДЕВУШКИ:

Место	Фамилия, Имя	Год рождения	ФСО	Город, улус	Кол. отжиманий
I	Алексеева Екатерина	2006	РССШОР с. Бердигестях	г. Якутск	13
II	Готовцева Алина	2005	СК «ДОХСУН»	г. Якутск	11
III	Томская Матрена	2005	ДЮСШ №3	г. Вилюйск	10

В тренировочных занятиях всего принимали участие 20 спортсмена из г. Якутска, Горного улуса, Чурапчинского улуса, Намского улуса и г. Вилюйска. Все спортсмены являются членами и кандидатами в сборную команду Республики Саха (Якутия) по пулевой стрельбе.

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

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	Гоголев Кэскил	2006	РЦАФКиС, Якутск
9	Бенецкий Илья	2004	ДЮСШ-3 г. Вилюйск
10	Игнатьев Александр	2004	ДЮСШ-3 г. Вилюйск
11	Томская Матрена	2005	ДЮСШ-3 г. Вилюйск

12	Томская Елена	2004	ДЮСШ-3 г. Вилюйск
13	Мальцев Михаил	2003	ДЮСШ-3 г. Вилюйск
14	Гуляева Нарыйаана	2006	ДЮСШ-3 г. Вилюйск
15	Сидорова Юлия	2006	РССШОР им. А.И. Иванова
16	Платонова Уйгулаана	2004	РССШОР с. Бердигестях, Намцы
17	Осипова Парасковья	2004	РССШОР с. Бердигестях, Намцы
18	Аржаков Михаил	2004	КФ Чурапчинской ДЮСШ
19	Петрова Валерия	2004	РССШОР с. Бердигестях, Бердигестях
20	Дмитриева Люжелия	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

Содержание и дозировка тренировочных мероприятий были составлены старшим тренером.

План – конспект тренировочных занятий I сезона по виду спорта: Пулевая стрельба

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
15 июня	Понедельник	Начало в 10:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Отжимания медленные 10х3 раза Приседания медленные 10х3 раза Планка на локтях 50 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 Холодная стрельба, 40 выстрелов Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
16 июня	Вторник	Начало в 10:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Дыхательные упражнения, 15 мин Суставная гимнастика, 30 мин Упражнения на гибкость, 30 мин 	Начало в 15:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Удержания оружия в изготовке для стрельбы, 30 сек, 10 подходов Стрельба холодная с уменьшенной площадью опоры, 30 мин Удержание в обратной изготовке, 5 мин
17 июня	Среда	Начало в 10:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Отжимания медленные 10х3 раза Приседания медленные 10х3 раза Планка на локтях 50 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 Холодная стрельба, 40 выстрелов Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной

			изготовке, 5 мин
18 июня	Четверг	Начало в 10:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Дыхательные упражнения, 15 мин Суставная гимнастика, 30 мин Упражнения на гибкость, 30 мин 	Начало в 15:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Удержания оружия в изготовке для стрельбы, 30 сек, 10 подходов Стрельба холостая с уменьшенной площадью опоры, 30 мин Удержание в обратной изготовке, 5 мин
19 июня	Пятница	Начало в 10:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Отжимания медленные 10x3 раза Приседания медленные 10x3 раза Планка на локтях 50 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, 40 выстрелов Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
20 июня	Суббота	<ul style="list-style-type: none"> Разминка, 15 мин. Холостая стрельба 15 мин. Зачетная стрельба 40 выстрелов Удержание в обратной изготовке, 5 мин 	Начало в 15:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Холостая стрельба, 40 выстрелов Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
21 июня	Воскресенье	Полный отдых	
22 июня	Понедельник	Начало в 10:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Отжимания медленные 10x3 раза Приседания медленные 10x3 раза Планка на локтях 50 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, 40 выстрелов Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
23 июня	Вторник	Начало в 10:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Дыхательные упражнения, 15 мин Суставная гимнастика, 30 мин Упражнения на гибкость, 30 мин 	Начало в 15:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Удержания оружия в изготовке для стрельбы, 30 сек, 10 подходов Стрельба холостая с уменьшенной площадью опоры, 30 мин Удержание в обратной изготовке, 5 мин
24 июня	Среда	Начало в 10:00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Отжимания медленные 10x3 раза Приседания медленные 10x3 раза Планка на локтях 50 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, 40 выстрелов Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
25 июня	Четверг	Начало в 10:00	Начало в 15:00

		<ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Дыхательные упражнения, 15 мин • Суставная гимнастика, 30 мин • Упражнения на гибкость, 30 мин 	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Удержания оружия в изготовке для стрельбы, 30 сек, 10 подходов • Стрельба холостая с уменьшенной площадью опоры, 30 мин • Удержание в обратной изготовке, 5 мин
26 июня	Пятница	Начало в 10:00 <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Отжимания медленные 10x3 раза • Приседания медленные 10x3 раза • Планка на локтях 50 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, 40 выстрелов • Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) • Удержание в обратной изготовке, 5 мин
27 июня	Суббота	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка, 15 мин. • Холостая стрельба 15 мин. • Зачетная стрельба 40 выстрелов • Удержание в обратной изготовке, 5 мин 	Начало в 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Холостая стрельба, 40 выстрелов • Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
28 июня	Воскресенье	Контроль: <ul style="list-style-type: none"> • Обычные отжимания на максимум. • Прыжки с места. • Прыжки со скакалкой. 	Начало в 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Холостая стрельба, 40 выстрелов • Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин

Занятия проводились с использованием приложения ZOOM.

Следует как можно скорее разрешить спортсменам сборной Республики посещать занятия, так как с 26 июля начинаются Первенства России и без стрелковой подготовки в тире будет трудно рассчитывать на медали, хотя у наших спортсменов есть большие шансы на успех.

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.