



Министерство по физической культуре и спорту
Республики Саха (Якутия)



Государственное бюджетное учреждение
Республики Саха (Якутия)
«Республиканская специализированная
спортивная школа олимпийского резерва
с.Борогонцы»

**Тренировочные сборы в дистанционном режиме
на лето 2020 года**

**Нормативно-правовые документы
для организации тренировочного сбора в дистанционном режиме:**

1. Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.2599-10
2. Акт обследования объекта тренировочного сбора. Территориального отделения Роспотребнадзора по РС(Я)в Намском районе представительства в Усть-Алданском улусе, № 14.01.01.000.М.000375.04.20. от 30.04.2020г.
3. Устав Государственного бюджетного учреждение Республики Саха (Якутия) «Республиканская специализированная спортивная школа в с.Борогонцы».
4. Программы спортивной подготовки по видам спорта
5. Положение тренировочных занятий в дистанционном режиме
6. Согласия родителей на дистанционную формы занятий

Надзорные органы:

- Территориальное отделение Роспотребнадзора по РС(Я) в Намском районе представительства в Усть-Алданском улусе
- ЦГСЭН по Усть-Алданскому улусу
- Пожарная охрана
- ОВД РС(Я) по делам несовершеннолетних в Усть-Алданском районе

Показатели охвата тренировочными занятиями в летний период в дистанционном режиме



№	Дата	Место проведения, наименование объекта	Количество спортсменов	Вид спорта	Ответственный
1 сезон					
1	15.06-28.06.2020	Дистанционный режим	40	Шахматы	Ушницкий М.И.
	Всего:		40		
2 сезон					
2	06.07-25.07.2020	Дистанционный режим	5	Вольная борьба	Захаров М.И.
4	15.07-30.07.2020	Дистанционный режим	25	Вольная борьба	Крылов Н.Р.
5	01.07-15.07.2020	Дистанционный режим	50	Вольная борьба	Соловьев П.А.
6	14.07-27.07.2020	Дистанционный режим	13	Мас-реслинг	Семенов С.Г.
	Всего:		93		
3 сезон					
3	09.08-23.08.2020	Дистанционный режим	5	Вольная борьба	Захаров М.И.
	Всего:		5		
	Итого:		138		

Показатели охвата детей по видам спорта:



Социальный паспорт тренировочного сбора в дистанционном режиме

- **Малоимущая семья – 32**
- **Многодетная семья – 32**
- **Ребенок инвалид - 1**



Ушницкий Михаил Ильич

Старший тренер по шахматам

Образование – ГОУ ВПО ЯГУ им. М.К. Аммосова, преподаватель математики .

Категория – высшая

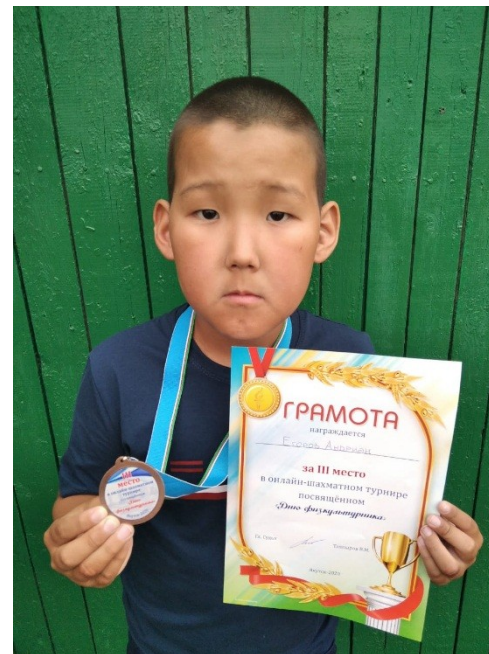
Педстаж - 39 лет

- Отличник образования Республики Саха (Якутия)
- Заслуженный тренер Республики Саха (Якутия)
- Отличник физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия)
- Нагрудной знак «За вклад в социально-экономическое развитие Усть-Алданского улуса»



Программа работы тренировочного сбора по шахматам в дистанционном режиме

Дата	Младшая группа	Старшая группа
15.06.2020	Двойной удар. Выигрыш фигуры. Первый чемпион мира по шахматам Вильгельм Стейниц. Мат в 2 хода.	Сицилианская защита. Первый чемпион мира по шахматам Вильгельм Стейниц. Блокировка.
16.06.2020	Двойной удар. Угроза мата. Русский музей. Мат в 2 хода.	Русская партия. Пол Морфи. Уничтожение защиты.
17.06.2020	Открытое нападение. Философ на троне. Эммануил Ласкер. Мат в 2 хода.	Русская партия. Лионель Месси. Уничтожение защиты
18.06.2020	Открытое нападение с шахом. Третьяковская галерея. Мат в 2 хода	Русская партия. Андерсен. Отвлечение.
19.06.2020	Открытый шах. Шахматная машина. Хосе Рауль Капабланка. Мат в 2 хода.	Русская партия. Билл Гейтс. Отвлечение.
20.06.2020	Мельница. Снайпер Иван Кульбертинов. Мат в 2 хода.	Дебют Рети. Роберт Фишер. Освобождение пространства.
21.06.2020	Двойной шах. Гений комбинации Александр Алехин. Мат в 2 хода.	Дебют Рети. Султан-Хан. Треугольник.
22.06.2020	Двойной шах. Гений комбинации Александр Алехин. Мат в 2 хода.	Дебют Рети. Бетховен. Треугольник.
23.06.2020	Абсолютная связка. Артиллерист Гавриил Протодьяконов. Мат в 2 хода.	Дебют Рети. Бетховен. Треугольник.
24.06.2020	Контрудар. АВРО-турнир. Мат в 2 хода.	Защита Бенони. АВРО-турнир. Открытое нападение.
25.06.2020	Ловля фигуры. Владислав Третьяк. Мат в 2 хода.	Защита Бенони. Владислав Третьяк. Открытое нападение.
26.06.2020	Цугцванг. Лариса Латынина. Мат в 2 хода.	Защита Бенони. Лариса Латынина. Решение этюдов.
27.06.2020	Проходная пешка. Арон Нимцович. Блиц турнир.	Защита Бенони. Арон Нимцович. Решение этюдов.
28.06.2020	Итоговая контрольная работа. М.Е.Николаев и детские шахматы. Подведение итогов. Анализ.	Итоговая контрольная работа. М.Е.Николаев и детские шахматы. Подведение итогов. Анализ.





Крылов Николай Романович Тренер по вольной борьбе

Образование – Таджикский институт физической культуры, физическое воспитание.

Категория – высшая

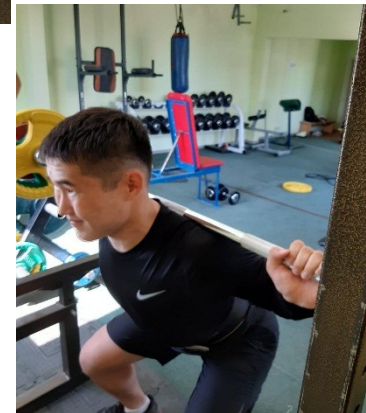
Педстаж - 37 года

- Отличник народного просвещения
- Отличник физической культуры и спорта РС(Я)
- Мастер спорта СССР по вольной борьбе
- Судья международного класса



Программа работы тренировочного сбора по вольной борьбе в дистанционном режиме

Дни	Упражнения
Понедельник	Разминка, прыжки через скакалку, приседание на двух ногах, приседание на левой, правой ноге, отжимание обычные,, пресс, подтягивание, проход в две ноги с подъемом,, прямой проход в левую и правую ноги. Обычный перевод в левую и правую ноги. Обычный нырок обеих сторон. Шпагат. Гимнастический мост
Вторник	Разминка. Обычный проход в одну, две ноги обеих сторон. Проходы в ноги: одну, две ноги обеих сторон. Швунги обеих сторон, передвижение. Проброс обеих сторон. Национальные прыжки: Кылыы, Куобах, Ыстана. Бег на скорость. Шпагат. Наклоны сидя.
Среда	Разминка. Кроссовая подготовка. Национальные прыжки. Обычное отжимание. Подтягивание. Пресс. Упражнения на спине. Бег на скорость. Упражнения на растягивание.
Четверг	Разминка. Швунги обеих сторон. Проброс подмышки обеих сторон. Переводы: обычные в одну, в две ноги, корпус. Обычный нырок обеих сторон. Съём руки с охватом проход в мельницу, обеих сторон. Проход в одну ногу голова во внутрь. Голова с наружи. Обоиx сторон. Боковой проход в ногу, обеих сторон. Бег на скорость. Шпагат. Гимнастический мост. Забегание на руках обеих сторон.
Пятница	Разминка. Передвижение на ногах. Отбрасывание на ногах. Отбрасывание и проход в две ноги. Швунги обеих сторон. Проброс подмышки обеих сторон. Съём руки обеих сторон. Проброс подмышки обеих сторон. Съём руки обеих сторон. Съём руки с охватом проход в мельницу обеих сторон. Проход в две ноги с подъемом обеих сторон. Проход в одну ногу голова во внутрь обеих сторон. Проход в одну ногу голова во внутрь обеих сторон. Прямой проход в одну ногу, обеих сторон. Проход в одну и две ноги с переводом. Шпагат в трех проекциях. Наклоны стоя левую, середину и правую сторону. Забегание на руках обеих сторон. Забегание на руках обеих сторон.
Суббота	Разминка. Кроссовая подготовка. Подтягивание. Отжимание. Пресс. Спина. прыжки. Отработка приемов в стойке. Упражнения на растягивание.





Захаров Михаил Иванович
Тренер по вольной борьбе

Образование - ГОУ ВПО ЯГУ им. М.К. Аммосова, учитель физической культуры.

Категория – высшая

Педстаж – 7 лет

- Мастер спорта России по вольной борьбе
- Мастер спорта РС(Я) по борьбе хапсагай



План тренировочного сбора по вольной борьбе в дистанционном режиме

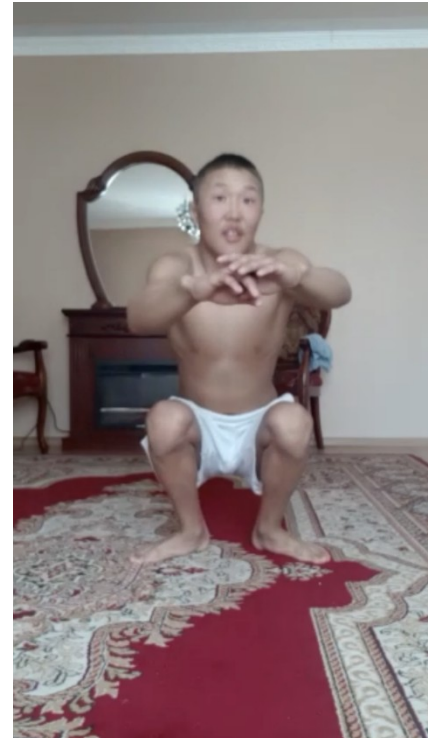
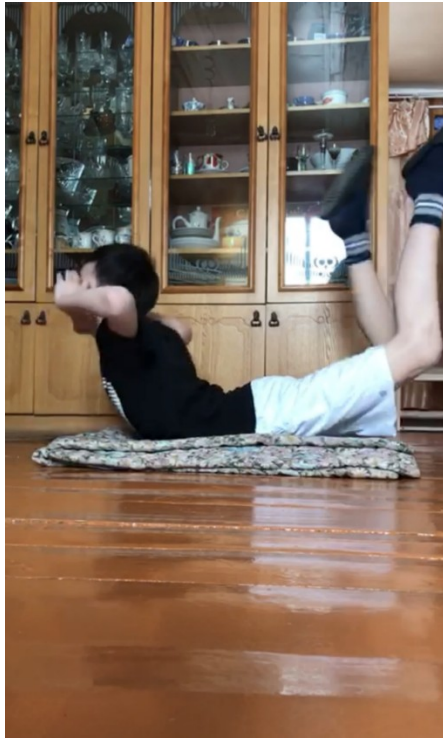
	упражнений		
Понедельник	Разминка	Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса	25 мин.
	ОФП	Медленные приседания	по 30 сек x 5 подходов
		Отжимание	по 30 сек x 5 подходов
	СФП	Подтягивание в висе	30раз x 3-5подходов
		Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксации	30раз x 3-5подходов
		Приседания	50 раз x 5подходов
		Прыжки через скакалку	1 мин x 5подходов
		Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину,	20раз x 3-5подходов
		Плавание	1 мин x5подходов
		Скакалка	1 мин x 5 подходов
Заминка	Выпрыгивание из глубокого приседа	10 раз x 3-4 подхода	
	Упражнения на гибкость	5 мин	
	Заполнение дневника		
Вторник	Разминка	Общая разминка (суставная гимнастика по системе Норбекова или подобная по выбору занимающегося)	10 мин.
	СФП	Удержание, три подхода + компенсирующий подход	(30+ 30сек)x10 раз
	Заминка	Упражнения на расслабление	5 мин.
	Заполнение дневника		
Среда	Разминка	Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса	25 мин.
	ОФП	Медленные приседания, отжимания	30 сек x 6 подходов
	Тактика – теоретическая подготовка	Если есть доступ к интернету: Просмотр и изучение видео материала. (переходите по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=ffQ1CHZPOs4&list=PL1z0qGA09BLzrUsvwOZvfVmcroSgUsvUIX&index=6)	
		Заполнение дневника	
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса	25 мин.
	ОФП	Медленные приседания, отжимания	по 30 сек
	Тактика – теоретическая	Если есть доступ к интернету: Просмотр и изучение видео материала. (переходите по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=qZ6XzSWVags&list=PL1z0qGA09BLzrUsvwOZvfVmcroSgUsvUIX&index=4)	
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Легкая разминка	10 мин.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы.	10 мин.
	ОФП	Скакалка	50 прыжков
		Приседания	15 повторений по 3 подхода
		Отжимание	15 повторений по 3 подхода
	Имитация	Проходы в ноги: прямой, боковой, (в левую, в правую сторону) две ноги.	15 сек x10 раз за подход. Всего 5 подходов.
			Отдых между подходами
Заминка	Упражнения на гибкость	В конце переводы, работа на руках.	5 мин
		Заполнение дневника	5 мин
Вторник	<i>Полный отдых</i>		
Среда	Разминка	Общая разминка: легкий бег на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы.	10 мин.
	ОФП	Скакалка	50 прыжков
		Приседания	15 повторений по 3 подхода
		Отжимание	15 повторений по 3 подхода
	Имитация	Проходы в ноги: прямой, боковой, (в левую, в правую сторону) две ноги.	15 сек x10 раз за подход. Всего 5 подходов.
			Отдых между подходами
Заминка	Упражнения на гибкость	В конце переводы, работа на руках.	5 мин
		Заполнение дневника	5 мин
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая разминка: шаг на месте, бег на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы.	10 мин.
	Имитация	Имитация борьбы. Связать 2-3 приема начиная от кисти, от перевода, вязание рук, под мышку.	30мин
	Заминка	Упражнения на гибкость	5 мин
	<i>Заполнение дневника</i>		
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Суббота	<i>Полный отдых</i>		
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

1 Сезон



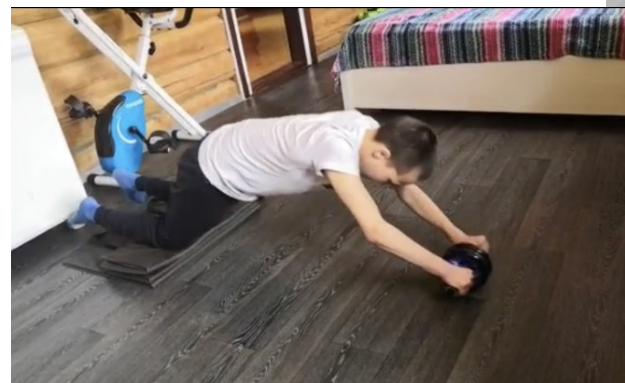
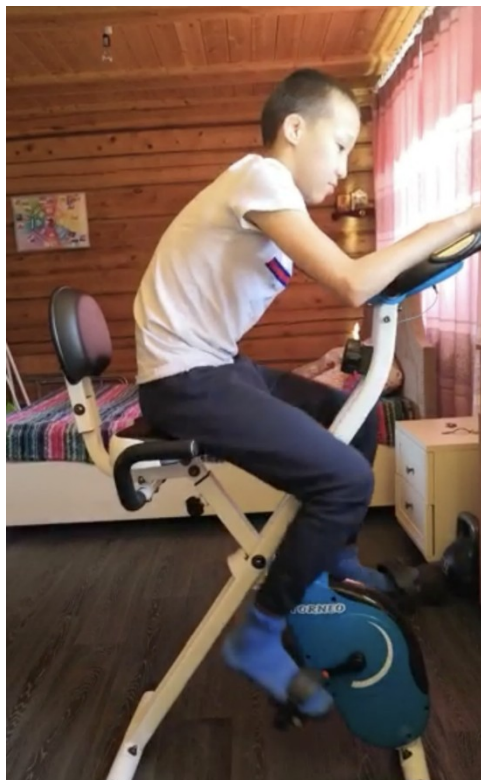
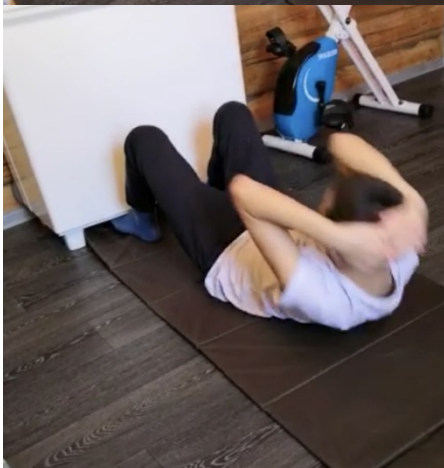
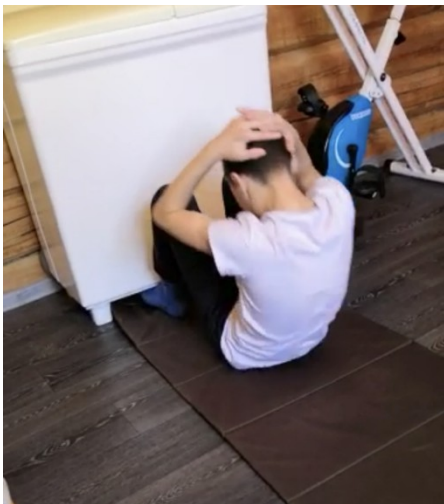
1 Сезон



2 Сезон



2 Сезон





Соловьев Петр Афанасьевич Тренер по вольной борьбе

Образование – ЧГИФКиС, физическая культура и спорт

Категория – высшая

Педстаж – 22 год

- Отличник образования Республики Саха (Якутия)
- Отличник физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия)
- Спортивный судья всероссийской категории
- Спортивный судья международной категории



План работы тренировочного сбора по вольной борьбе в дистанционном режиме

Дни	Упражнения
Понедельник	Разминка, прыжки через скакалку, приседание на двух ногах, приседание на левой, правой ноге, отжимание обычные,, пресс, подтягивание, проход в две ноги с подъемом,, прямой проход в левую и правую ноги. Обычный перевод в левую и правую ноги. Обычный нырок обеих сторон. Шпагат. Гимнастический мост
Вторник	Разминка. Обычный проход в одну, две ноги обеих сторон. Проходы в ноги: одну, две ноги обеих сторон. Швунги обеих сторон, передвижение. Проброс обеих сторон. Национальные прыжки: Кылыы, Куобах, Ыстана. Бег на скорость. Шпагат. Наклоны сидя.
Среда	Разминка. Кроссовая подготовка. Национальные прыжки. Обычное отжимание. Подтягивание. Пресс. Упражнения на спине. Бег на скорость. Упражнения на растягивание.
Четверг	Разминка. Швунги обеих сторон. Проброс подмышки обеих сторон. Переводы: обычные в одну, в две ноги, корпус. Обычный нырок обеих сторон. Съём руки с хватом проход в мельницу, обеих сторон. Проход в одну ногу голова во внутр. Голова с наружи. Обои сторон. Боковой проход в ногу, обеих сторон. Бег на скорость. Шпагат. Гимнастический мост. Забегание на руках обеих сторон.
Пятница	Разминка. Передвижение на ногах. Отбрасывание на ногах. Отбрасывание и проход в две ноги. Швунги обеих сторон. Проброс подмышки обеих сторон. Съём руки обеих сторон. Проброс подмышки обеих сторон. Съём руки обеих сторон. Съём руки с хватом проход в мельницу обеих сторон. Проход в две ноги с подъемом обеих сторон. Проход в одну ногу голова во внутр обеих сторон. Проход в одну ногу голова во внутр обеих сторон. Прямой проход в одну ногу, обеих сторон. Проход в одну и две ноги с переводом. Шпагат в трех проекциях. Наклоны стоя левую, середину и правую сторону. Забегание на руках обеих сторон. Забегание на руках обеих сторон.
Суббота	Разминка. Кроссовая подготовка. Подтягивание. Отжимание. Пресс. Спина. прыжки. Отработка приемов в стойке. Упражнения на растягивание.





Семенов Сергей Гаврильевич
Тренер по мас-реслингу

Образование - студент ЧГИФКиС

Категория - нет

Педстаж – 6 месяцев

- Кандидат мастера спорта по мас-реслингу
- Судья III категории по мас-реслингу

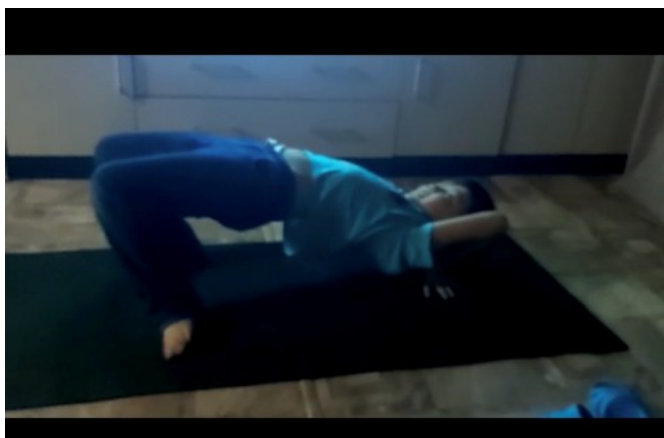
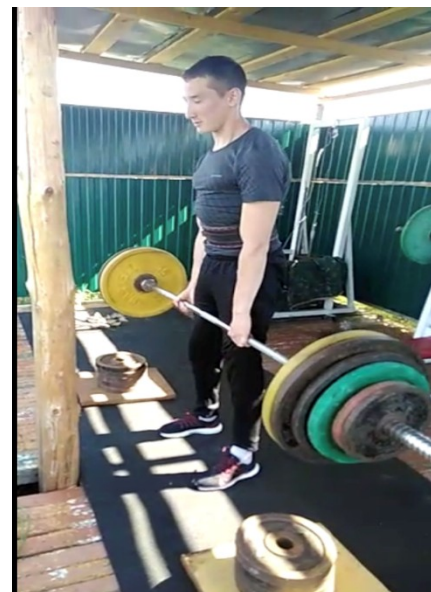
План работы тренировочного сбора в дистанционном режиме по мас-реслингу

- **ПОНЕДЕЛЬНИК:**
- - скакалка, ОРУ на месте
- - отжимание от пола 10р-3п
- - пресс 15-20 раз – 3п
- - прыжки на месте на одной ноге 10р-3п
- - мостик по 10-15сек-3п
- **ВТОРНИК:**
- - отдых
- **СРЕДА:**
- - скакалка 3-5 мин
- - ОРУ на месте
- - прыжок лягушка 15р-3п
- - пресс 15-20р раз – 3п
- - приседание на месте 20р-4п
- **ЧЕТВЕРГ:**
- - отдых
- **ПЯТНИЦА:**
- - скакалка 3-5 мин
- - стойка на 2х к стене 12-15 сек – 4п
- - планка 30-40 сек – 4п
- - отжимание широким хватом 6-7 раз – 3п

1 сезон



2 сезон



Спасибо за внимание!