

## ОТЧЕТ

о проведении 3 летнего сезона онлайн - тренировочных мероприятий по виду спорта: стрельба из лука

Период: 03 – 24 августа 2020 г.

Старший тренер: Федотов Ньургустан Антонович

Форма: Дистанционная

С 03 по 24 августа 2020 г. в рамках летней оздоровительной кампании Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия) 2020 года проводился 3 сезон дистанционных летних спортивных онлайн тренировочных мероприятий по виду спорта «стрельба из лука».

Тренировочные занятия проводились под контролем старшего тренера Республики Саха (Якутия) по стрельбе из лука старшего тренера ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» Федотова Ньургустана Антоновича.

Участников на третий сезон ТМ было заявлено 15 человек. К спортсменам из состава сборной РС (Я) добавились ребята из ДЮСШ Якутска, но по разным причинам к середине ТМ многие из них не смогли дальше принять участие. Спортсмены тренировались по методическим заданиям, а также индивидуально.

11-12 августа, 11 человек участвовали в Республиканском дистанционном соревновании среди спортсменов 2003-2005 гг. рождения. Павлова А. и Алексеев Б. Винокуров Д. Аргунов А. продолжают участие в открытом онлайн Кубке РФСЛ.

Особенность третьего этапа заключалась в том, что начались сезонные работы, тренеры на местах ушли в отпуска и многие ребята выехали в улусы к родственникам, поэтому для них основная часть заданий выполнялась самостоятельно с упором на ОФП. Отчеты проводились тренерами на местах.

Список

спортсменов принявших участие в 3-м летнем дистанционном ТМ по стрельбе из лука с 03-23 августа 2020г.

Список спортсменов привлекаемых к летним ТМ по стрельбе из лука, III сезон, 03-23 августа 2020г.

Классический лук: юноши и девушки 2003-2005 г.р.					
Ким Родимир Павлович	2003	КМС	ГБУ ДО РС(Я)"РССШОР им. А.И. Иванова"	г. Якутск	Балданов Б.Б.
Дьячковский Пётр Петрович	2005	КМС	ГБУ РС(Я)"РССШОР"	с.Бердигестях	Соркомова В.А.
Алексеев Бэргэн Михайлович	2005	КМС	МБУ ДО "Хангаласская ДЮСШ"	г. Покровск	Алексеев М.В. Алексеева -Стасова А.П.
Николаев Айсен Васильевич	2004	КМС	МБУ ДО ДЮСШ-5	г. Якутск	Тимофеев В.Н.
Винокуров Даниил Павлович	2005	КМС	МБУ ДО "Хангаласская ДЮСШ"	г. Покровск	Алексеев М.В. Алексеева -Стасова А.П.
Павлова Аина Григорьевна	2003	КМС	ГБПОУ РС(Я) У(К)ОР	г.Якутск	Тимофеев А.Н.
Курчатова Рената Николаевна	2003	КМС	ГБУ ДО РС(Я)"РССШОР им.А.И. Иванова"	г. Якутск	Балданов Б.Б.
Олесова Сааскылана Борисовна	2005	КМС	МБУ ДО ДЮСШ-4	г. Якутск	Олесов Б.Б.
Блочный лук: юноши и девушки 2003-2005 г.р.					
Чиряев Богдан Вячеславович	2003	КМС	МБУ ДО ДЮСШ -3	г.Вилуйск	Филатов А.М.
Кононов Олег Олегович	2004	КМС	ГБУ РС(Я)"РССШОР"	с.Бердигестях	Бурцев К.Т.

Аргунов Альберт Артурович	2003	КМС	МБУ ДО ДЮСШ-5	г. Якутск	Старостина Т.И.
Кычкин Владимир Иванович	2003	1	СК Дохсун	г. Якутск	Андросов П.В.
Трофимова Наталья Леонидовна	2003	КМС	МБУ ДО ДЮСШ -3	г.Вилуйск	Соловьёв Е.Е.
Корнилова Екатерина Гаврильевна	2005	2	ГБУ ДО РС(Я)"РССШОР им.А.И. Иванова"	г. Якутск	Аюшеев Д.Д.
Жиркова Сардаана Константиновна	2003	КМС	ГО г.Якутск,МБУ ДО ДЮСШ-8	с.Тулагино	Тирютин Г.С.

### Летние тренировочные мероприятия по стрельбе из лука, III сезон, 03-23 августа 2020г.

Дата День недели	Утренняя зарядка начало 8:00ч.	Первая тренировка Начало 10:00ч.	Вторая тренировка Начало 16:00	Примечание
03 августа Понедельник	Пробежка 20 мин. Разминка на общие группы мышц 15 мин.	Общая разминка, + упражнения со скакалкой. 10- 12 мин. Приседания 4 x 15 Прыжковые упражнения	Мах. удержание лука в растянутом положении: 8 x 6 повторов Упор от пола левой/правой рукой. 5 x 20 – 30 сек.	Упражнения выполнять плавно, без резких движений
04 августа Вторник	Пробежка 20 мин. Разминка на общие группы мышц 15 мин.	Общая разминка на основные и специальные группы мышц + специализированная разминка со жгутом. Стрельба на 3м., 250 выстрелов	Общая разминка на основные и специальные группы мышц + специализированная разминка со жгутом. Стрельба на 3м. 45-50 мин.	Контролировать выполняемые элементы техники
05 августа Среда	Пробежка 20 мин. Разминка на общие группы мышц 15 мин.	Общая разминка на основные и специальные группы мышц + специализированная разминка со жгутом. Стрельба на дистанции - 150 выстр.	Общая разминка на основные и специальные группы мышц + специализированная разминка со жгутом. Стрельба на 3м. 45-50 мин.	Использовать возможную дистанцию
06 августа Четверг	Пробежка 20 мин. Разминка на общие группы мышц 15 мин.	Общая разминка на основные и специальные группы мышц + специализированная разминка со	Общая разминка на основные и специальные группы мышц + специализированная разминка со	Использовать возможную дистанцию

		жгутом. Стрельба на дистанции - 150 выстр.	жгутом. Стрельба на 3м. 45-50 мин.	
07 августа Пятница	Пробежка 20 мин. Разминка на общие группы мышц 15 мин.	Общая разминка на основные и специальные группы мышц + специализированная разминка со жгутом. Стрельба на дистанции - 150 выстр.	Общая разминка на основные и специальные группы мышц + специализированная разминка со жгутом. Стрельба на 3м. 45-50 мин.	Использовать возможную дистанцию
08 августа Суббота	Пробежка 20 мин. Разминка на общие группы мышц 15 мин.	Разминка на общие группы мышц 15 мин. Контрольная стрельба или участие в онлайн соревновании,		Выполнить возможное упражнение
09 августа Воскресенье	Пробежка 20 мин. Разминка на общие группы мышц 15 мин.	Анализ контрольной стрельбы, выступления в соревновании. Разбор личных финалов. Заполнить дневник, отправить отчет.		День отдыха.
10 августа Понедельник	Пробежка 20 мин. Разминка на общие группы мышц 15 мин.	Общая разминка, 10- 12 мин., кросс 3км.	Натягивание лука 6 x 10 повторов Упор от пола левой/правой рукой. 5 x 20 – 30 сек.	Упражнения выполнять плавно, без резких движений
11 августа Вторник	Участие в Республиканском соревновании по стрельбе из лука среди спортсменов 2003-2005 гг. рождения. КЛ - 60 м (36+36 выстрелов) БЛ - 50 м (36+36 выстрелов)			
12 августа Среда	Финальная часть соревнования			
13 августа Четверг	Пробежка 20 мин. Разминка на общие группы мышц 15 мин.	Общая разминка на основные и специальные группы мышц + специализированная разминка со жгутом. Стрельба на дистанции - 150 выстр.	Общая разминка на основные и специальные группы мышц + специализированная разминка со жгутом. Стрельба на 3м. 45-50 мин.	Использовать возможную дистанцию
	Пробежка 20 мин.	Общая разминка на основные и	Общая разминка на основные и	Использовать

14 августа Пятница	Разминка на общие группы мышц 15 мин.	специальные группы мышц + специализированная разминка со жгутом. Стрельба на дистанции - 150 выстр.	специальные группы мышц + специализированная разминка со жгутом. Стрельба на 3м. 45-50 мин.	возможную дистанцию
15 августа Суббота	Пробежка 20 мин. Разминка на общие группы мышц 15 мин.	Разминка на общие группы мышц 15 мин. Контрольная стрельба или участие в онлайн соревновании,		Выполнить возможное упражнение
16 августа Воскресенье	Пробежка 20 мин. Разминка на общие группы мышц 15 мин.	Анализ выступления в соревновании. Просмотр, личных финалов Первенств России. Заполнить дневник, отправить отчет		День отдыха. Банный день
17 августа Понедельник	Пробежка 20 мин. Разминка на общие группы мышц 15 мин.	Общая разминка, 10- 12 мин. кросс 3км.	Мах. удержание лука в растянутом положении: 10 х 6повторов Упор от пола левой/правой рукой. 5 х 20 – 30 сек.	Контролировать ощущения. Упражнения выполнять плавно, без резких движений
18 августа Вторник	Пробежка 20 мин. Разминка на общие группы мышц 15 мин.	ОФП Отжимания 10 х 15 Приседания 6 х 15 повторов Удержание планки в течении 20с. х 5 подходов.	Общая разминка на основные и специальные группы мышц + специализированная разминка со жгутом. Стрельба на 3м. 45-50 мин.	Использовать возможную дистанцию
19 августа Среда	Пробежка 20 мин. Разминка на общие группы мышц 15 мин.	Общая разминка на основные и специальные группы мышц + специализированная разминка со жгутом. Стрельба на дистанции - 150 выстр.	Общая разминка на основные и специальные группы мышц + специализированная разминка со жгутом. Стрельба на 3м. 45-50 мин.	Использовать возможную дистанцию
20 августа Четверг	Пробежка 20 мин. Разминка на общие группы мышц 15 мин.	Общая разминка на основные и специальные группы мышц + специализированная разминка со жгутом. Стрельба на дистанции - 150 выстр.	Общая разминка на основные и специальные группы мышц + специализированная разминка со жгутом. Стрельба на 3м. 45-50 мин.	Использовать возможную дистанцию
21 августа Пятница	Пробежка 20 мин. Разминка на общие группы мышц 15 мин.	Общая разминка на основные и специальные группы мышц + специализированная разминка со жгутом.	Общая разминка на основные и специальные группы мышц + специализированная разминка со жгутом.	Использовать возможную дистанцию

		Стрельба на дистанции - 150 выстр.	Стрельба на 3м. 45-50 мин.	
22 августа Суббота	Пробежка 20 мин. Разминка на общие группы мышц 15 мин.	Разминка на общие группы мышц 15 мин. Контрольная стрельба или участие в онлайн соревновании,		Выполнить возможное упражнение
23 августа Воскресенье	Пробежка 20 мин. Разминка на общие группы мышц 15 мин.	Заполнить дневник, отправить полный отчет тренировки		

Результаты соревнований по ОФП среди спортсменов стрелков из лука 3 сезона

09 августа 2020

		отжимание	подтягивание	приседание
1	Кононов Олег		9	
2	Аргунов Альберт		6	
3	Ким Родимир		13	
4	Дьячковский Петр		12	
5	Поликарпов Денис		10	
6	Олесова Саскылаана	17		40
7	Курчатова Рената	12		25
8	Корнилова Екатерина	6		20
9	Жиркова Сардаана	10		31

Победители и призеры  
открытого турнира г. Якутска по стрельбе из лука, посвященного Дню физкультурника  
09 августа 2020г. Республика Саха (Якутия)  
Участников соревнования 24 человека  
Мужчин -15  
Женщин -9

Классический лук 70 м.	
1 место Алексеев-Стасов Павел	1 место Тимофеева Розалина
2 место Алексеев Бэргэн	2 место Евдокимова Валентина
3 место Васильев Николай	3 место Павлова Аина
Блочный лук 50 м.	
1 место Скрыбыкин Виктор	1 место Маркова Юлия
2 место Павлов Асим	2 место Винокурова Марианна



3 место Новгородов Николай	3 место Корякина Татьяна
<b>Традиционный лук</b>	
1 место Герасимов Иван	1 место Филиппова Галина 2 место Сидорова Ньургустаана

Приняли участие:

Чиряев Богдан –БЛ 6 место

Трофимова Наталья - БЛ 4 место

Винокуров Даниил – КЛ 5 место