

ОТЧЕТ

о проведении профильной смены по направлению «Спорт» для одаренных в спорте детей - по виду спорта: ДЗЮДО.

Период: 11 по 24 августа 2021 г.

Старший тренер: Федулова Алена Сергеевна

Форма: Очная

С 11 по 24 августа 2021 г. Профильная смена по направлению «Спорт» для одаренных в спорте детей на базе «Малой академии наук РС(Я)» проводилась в с. Чапаево, Хангаласского улуса.

В профильной смене по направлению спорт в отделении ДЗЮДО всего принимали участие 12 спортсменов из г. Якутска, Мегино-Кангаласского района. 10 спортсменов являются членами и кандидатами в сборную команду Республики Саха (Якутия) по ДЗЮДО, 2 спортсмена участники образовательной экспедиции.

Тренировочные занятия проводились под контролем старшего тренера Республики Саха (Якутия) по ДЗЮДО, старшего тренера ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» Федуловой Алены Сергеевны.

Список спортсменов
профильной смены по направлению «Спорт» для одаренных в спорте детей
по виду спорта ДЗЮДО

№	ФИО	Дата рождения	Школа
1	Филизова Юлия Андреевна	30.05.2004	АНПОО "Якутский гуманитарный колледж", 1 курс, Член сборной команды РС (Я)
2	Вихорева Диана Михайловна	12.01.2007	МОБУ "СОШ №21" г. Якутск, 7 класс, Член сборной команды РС (Я)
3	Винокуров Эдвард Фёдорович	12.09.2006	г. Якутск, тех.Лицей имени Н.А.Алексеевой, 8 класс, Член сборной команды РС (Я)
4	Цуканова Мадина Саидакобировна	20.11.2006	МОБУ "СОШ №20" г. Якутск, 9 класс, Член сборной команды РС (Я)
5	Оев Собиржон Ходиевич	01.06.2005	МОБУ "Мархинская СОШ №2" пр. Марха, 10 класс, Член сборной команды РС (Я)

6	Герасименко Никита Сергеевич	19.04.2006	МОБУ "СОШ №21" г. Якутск, 9 класс, Член сборной команды РС (Я)
7	Маргарян Ашот Артурович	03.12.2007	МОБУ "СОШ №20" г. Якутск, 8 класс, Член сборной команды РС (Я)
8	Сикалиева Аделина Олеговна	13.02.2006	МОБУ "СОШ №21" г. Якутск, 9 класс, Член сборной команды РС (Я)
9	Кулиев Никита Александрович	20.10.2006	МОБУ "СОШ №20" г. Якутск, 9 класс, Член сборной команды РС (Я)
10	Буякова Дарья Вячеславовна	19.01.2006	МОБУ "СОШ №13" г. Якутск, 9 класс, Член сборной команды РС (Я)
11	Баишев Айсизн Германович	28.03.2008	МБОУ Харанская СОШ 6 кл, Участник образовательной экспедиции
12	Барашков Тимур Петрович	12.08.2008	МБОУ МСОШ №2 6 класс, Участник образовательной экспедиции

Образовательная программа «Дзюдо» является программой спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, предназначенная для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.) Российской Федерации по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта согласно Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", отобранных Экспертным советом Фонда на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных дзюдоистов, спортивной квалификации, целей и задач годового макроцикла подготовки. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно одаренных детей. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 21.08.2017 № 767, зарегистрировано в Минюсте России от 13.09.2017 г № 48149), совокупностью минимальных требований к

спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными на основании с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Цель программы: подготовка юных дзюдоистов к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

Учебно-тренировочные задачи, решаемые в рамках программы по дзюдо:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта дзюдо;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программ спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Тематический план образовательной программы
«ДЗЮДО»: 11 – 24 августа»
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Тактическая подготовка	7
2	Общая физическая подготовка	13
3	Специальная физическая подготовка	11
4	Отработка стандартных положений в партере	22
5	Отработка стандартных положений в стойке	23
6	Восстановительные мероприятия	14
Итого:		90 акад. ч.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
11 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растягивание,	
Дневная тренировка (135 минут (3 acad. ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 acad. час	Работа со сменой партнеров, удержание	
Специальная физическая подготовка	1 acad. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad. ч.))			
Тактическая подготовка	1 acad. час	Работа на захваты	
Отработка стандартных положений в стойке	1 acad. час	Работа на захваты с сопротивлением	
Отработка стандартных положений в стойке	1 acad. час	Работа с выведением	
12 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 acad. ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 acad. час	Работа со сменой партнеров, удержание	
Специальная физическая подготовка	1 acad. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad. ч.))			
Тактическая подготовка	1 acad. час	Работа на захваты	
Отработка стандартных положений в стойке	1 acad. час	Работа на захваты с сопротивлением	
Отработка стандартных положений в стойке	1 acad. час	Работа с выведением	
13 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 acad. ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 acad. час	Работа со сменой партнеров, удержание	
Специальная физическая подготовка	1 acad. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad. ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 acad. час	Работа с выведением в партер	
Тактическая подготовка	1 acad. час	Работа над подсечками	
14 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растягивание	

Дневная тренировка (135 минут (3 акад. ч.)			
Отработка стандартных положений в партере	2 акад. час	Работа со сменой партнеров, удушающий	
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. ч.)			
Отработка стандартных положений в стойке	2 акад. час	Работа с выведением в партер	
Тактическая подготовка	1 акад. час	Работа на захваты с сопротивлением	
15 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, Растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. ч.)			
Отработка стандартных положений в партере	2 акад. час	Работа со сменой партнеров, удушающий	
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. ч.)			
Отработка стандартных положений в стойке	2 акад. час	Работа на выведение из равновесия с бросками	
Отработка стандартных положений в стойке	1 акад. час	Работа над подсечками	
16 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. ч.)			
Отработка стандартных положений в партере	2 акад. час	Работа со сменой партнеров, болевой	
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. ч.)			
Отработка стандартных положений в стойке	2 акад. час	Работа на захваты с выведением	
Тактическая подготовка	1 акад. час	Работа на зацепы	
17 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Восстановительные мероприятия 8 акад. ч.			
Выезд на природу	8 акад. ч.		
18 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. ч.)			
Отработка стандартных положений в партере	2 акад. час	Работа со сменой партнеров, борьба в партере	
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат

физическая подготовка			
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. ч.)			
Отработка стандартных положений в стойке	2 акад. час	Работа над подхватом	
Тактическая подготовка	1 акад. час	Работа на захваты	
19 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. ч.)			
Отработка стандартных положений в партере	2 акад. час	Работа со сменой партнеров, срывы на болевой прием	
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. ч.)			
Отработка стандартных положений в стойке	2 акад. час	Работа с захватом за спину	
Отработка стандартных положений в стойке	1 акад. час	Работа на выведение в партер	
20 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. ч.)			
Отработка стандартных положений в партере	2 акад. час	Работа со сменой партнеров, уходы с удержания	
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. ч.)			
Отработка стандартных положений в стойке	2 акад. час	Работа над подсечками	
Тактическая подготовка	1 акад. час	Работа выведение с подсечек	
21 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. ч.)			
Отработка стандартных положений в партере	2 акад. час	Работа со сменой партнеров, игровой партер	
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной, канат	
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. ч.)			
Отработка стандартных положений в стойке	2 акад. час	Работа с односторонним захватом	
Отработка стандартных положений в стойке	1 акад. час	Работа на зацеп снаружи	
22 августа 2021 года			

Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ. ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, скоростная работа на удержание	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ. ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с выведением на бедро	
Тактическая подготовка	1 академ. час	Борьба в стойке	
23 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Восстановительные мероприятия			
Выезд на природу	6 академ. час		
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ. ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с классическим захватом	
Тактическая подготовка	1 академ. час	Работа над бросками с классического захвата	
24 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Отъезд			

В рамках профильных смен спортсмены занимались совершенствованием общей физической подготовки, а также обучались по общеобразовательным предметам: математическая логика, риторика делового общения, английский язык, введение в программирование, психология и многое другое. Помимо образовательных программ и тренировочных занятий, детям предоставлялась возможность участвовать в различных кружках, нацеленных на развитие таланта и личности ребенка.

По завершению профильных смен все участники смены прошли обследование на биодемпсивном аппарате «Медасс».













