

ОТЧЕТ

о проведении профильной смены по направлению «Спорт» для одаренных в спорте детей - по виду спорта: Вольная борьба (девушки)

Период: 11 по 24 августа 2021 г.

Старший тренер: Птицын Александр Гаврильевич

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 вольная борьба (девушки) всего принимали участие 12 спортсменов из г. Якутска, Хангаласского, Мегино-Кангаласского, Томпонского, Усть-Алданского районов. Все спортсмены являются членами и кандидатами в сборную команду Республики Саха (Якутия) по вольной борьбе среди девушек.

Тренировочные занятия проводились под контролем старшего тренера Республики Саха (Якутия) по вольной борьбе среди девушек, старшего тренера ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» Птицына Александра Гаврильевича.

Список спортсменов

профильной смены по направлению «Спорт» для одаренных в спорте детей по виду спорта вольная борьба (девушки)

№	ФИО	Дата рождения	Школа
1	Лаптева Амелия Адельевна	25.04.2007	МБОУ Ойская СОШ им.А.В.Дмитриева
2	Петрова Влада Викторовна	06.12.2007	МБОУ Павловская СОШ, 8 класс
3	Борисова Кюндюэ Михайловна	31.12.2004	ГБПОУ РС (Я) "РУ(к)ОР им. Р.М. Дмитриева" г. Якутск, 9 класс
4	Махарова Виолетта Александровна	15.02.2005	ГБПОУ РС (Я) "РУ(к)ОР им. Р.М. Дмитриева" г. Якутск, 9 класс
5	Кислякова Алина Георгиевна	28.07.2006	МБОУ Ынгинская СОШ, ученица 8 кл.
6	Винокурова Розалия Федоровна	03.06.2008	МОБУ "СОШ №12" г. Якутск, 7 класс
7	Докторова Жанна Николаевна	11.05.2007	МБОУ "Мындабинская СОШ"
8	Васильева Сардаана Андриановна	08.12.2007	МБОУ "Мындабинская СОШ"
9	Ким Наталья Александровна	02.10.2006	МБОУ "Мындабинская СОШ"

10	Спиридонова Саяна Степановна	30.09.2004	МБОУ "Мындабинская СОШ"
11	Махарова Каролина Александровна	09.07.2007	МБОУ "Мындабинская СОШ"
12	Секушенко Милана Олеговна	06.01.2007	МОБУ "СОШ №26" г. Якутск, 8 класс.

Образовательная программа «Вольная борьба (девушки)» является программой спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба, 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", одобренных Экспертным советом Фонда на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. 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 спортивная борьба (вольная борьба) (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27.03.2013 № 145, зарегистрировано в Минюсте России от 10.06.2013 г № 28760), 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 борцов к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

Учебно-тренировочные задачи, решаемые в рамках программы по спортивной борьбе (вольной борьбе):

- 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 вольная борьба;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта вольная борьба;
- 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).

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов определяется и может варьироваться в зависимости от текущего уровня подготовленности, сроков акклиматизации, индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок, сроков пребывания в РЦВиПОД РС (Я), планов предстоящей соревновательной деятельности. Допускается перераспределение объема тренировочной нагрузки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме контрольных схваток, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Распределение тренировок в течение дня: утренняя тренировка 07:00 – 07:45 (45 минут (1 академический час)); дневная тренировка 11:00 – 13:00 (135 минут (3 академических часа)); вечерняя тренировка 15:30 – 17:45 (135 минут (3 академических часа)).

Общее время тренировок 7 академических часов в день – трехразовые тренировки и активный отдых.

Тематический план образовательной программы
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (ДЕВУШКИ)»
(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
7	Психологическая подготовка	10
Итого:		100 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
11 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая	1 акад. час	Кросс, растягивание,	

подготовка			
Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 acad. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 acad. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Психологическая подготовка	2 acad. час	Чтение мотивационной литературы	
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Тактическая подготовка	1 acad. час	Работа с захватами рук	
Отработка стандартных положений в стойке	1 acad. час	Работа с захватом ноги изнутри	
Отработка стандартных положений в стойке	1 acad. час	Работа с захватом головы	
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, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 acad. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Психологическая подготовка	2 acad. час	Чтение мотивационной литературы	
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Тактическая подготовка	1 acad. час	Работа с захватами рук	
Отработка стандартных положений в стойке	1 acad. час	Работа с захватом кистей	
Отработка стандартных положений в стойке	1 acad. час	Работа с захватом за корпус	
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, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 acad. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Психологическая подготовка	2 acad. час	Чтение мотивационной литературы	
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 acad. час	Работа с захватом ноги снаружи	
Тактическая подготовка	1 acad. час	Работа с захватами рук	
14 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, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 acad. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Психологическая подготовка	2 acad. час	Чтение мотивационной литературы	
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 acad. час	Работа с захватом головы	
Тактическая подготовка	1 acad. час	Работа с захватами рук	
15 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, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 acad. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Психологическая подготовка	2 acad. час	Чтение мотивационной литературы	
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 acad. час	Работа с захватом ноги снаружи	
Отработка стандартных положений в стойке	1 acad. час	Работа с захватом ноги изнутри	
16 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, с захватом «накат», «крест»	
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 захватом головы	
Тактическая подготовка	1 acad. час	Работа с захватами рук	
17 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растягивание	
Восстановительные мероприятия 8 acad. ч.			
Выезд на природу	8 acad.ч.		

18 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. час.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ. час.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ. час.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с захватом ноги снаружи	
Тактическая подготовка	1 академ. час	Работа с захватами рук	
19 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. час.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ. час.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ. час.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с захватом головы	
Отработка стандартных положений в стойке	1 академ. час	Работа с захватом кистей	
20 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. час.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ. час.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ. час.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с захватом ноги снаружи	
Тактическая подготовка	1 академ. час	Работа с захватами рук	
21 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. час.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ. час.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	

Специальная физическая подготовка	1 академический час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академических часа))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академических часа	Работа с захватом головы	
Отработка стандартных положений в стойке	1 академический час	Работа с захватом кистей	
22 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академических часа))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академических часа	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 академический час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академических часа))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академических часа	Работа с захватом ноги снаружи	
Тактическая подготовка	1 академический час	Работа с захватами рук	
23 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
Восстановительные мероприятия			
Выезд на природу	6 академических часов		
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академических часа))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академических часа	Работа с захватом головы	
Тактическая подготовка	1 академический час	Работа с захватами рук	
24 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))			
Общая физическая подготовка	1 академический 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».





●○ REDMI NOTE 8T
∞ AI QUAD CAMERA





REDMI NOTE 8T
AI QUAD CAMERA



●○ REDMI NOTE 8T
∞ AI QUAD CAMERA

