

ОТЧЕТ

О проведении профильной смены по направлению «Спорт» для одаренных в спорте детей – по виду спорта: Лыжные гонки.

Период: с 16 по 29 мая 2022 г.

Тренер: Тайшин Петр Семенович

Форма: Очная

В период с 16 по 29 мая 2022 г. был организован профильная смена для одаренных детей с стационарным пребыванием по направлению «Спорт» лыжные гонки на базе ГАУ ДО РС (Я) «Малой академии наук РС (Я)» в с. Чапаево, Хангаласского улуса. За время работы профильной смены по виду спорта лыжные гонки принимали участие 20 членов сборной команды РС (Я) в возрасте от 11 до 17 лет.

СПИСОК

УЧАСТНИКОВ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

№	Ф. Имя	Год рождения	Спортивная организация	Образовательное учреждение
1	Халгаева Сайаана Сергеевна	17.06.2009	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ СОШ № 2 г. Алдан
2	Золотухина Софья Сергеевна	28.05.2009	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ СОШ № 2 г. Алдан
3	Лугинова Марина Юрьевна	09.07.2009	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ СОШ № 2 г. Алдан
4	Денисов Павел Васильевич	05.03.2009	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ СОШ № 2 г. Алдан
5	Нестерев Николай Эдуардович	22.05.2008	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ СОШ № 2 г. Алдан
6	Федоров Илья Степанович	27.02.2008	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ СОШ № 2 г. Алдан

7	Егорова Валентина Вячеславовна	12.04.2007	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ СОШ № 2 г. Алдан
8	Филиппова Анастасия Александровна	06.03.2007	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ СОШ № 2 г. Алдан
9	Дегтярев Денис Михайлович	09.01.2005	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ СОШ № 2 г. Алдан
10	Перфильев Андрей Евгеньевич	04.04.2007	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ СОШ № 2 г. Алдан
11	Колесников Данил Сергеевич	13.09.2005	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ СОШ № 2 г. Алдан
12	Кулямисаров Егор Александрович	11.07.2007	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ СОШ № 2 г. Алдан
13	Антонова Кира Михайловна	30.03 2010	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ Павловская СОШ им.В.Н. Оконешникова
14	Филиппова Айыллаана Ивановна	14.08.2009	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ Павловская СОШ им.В.Н. Оконешникова
15	Иванов Артем Владимирович	30.10.2008	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ Павловская СОШ им.В.Н. Оконешникова
16	Прокопьева Лариса Константиновна	10.01.2011	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ Тылыминская СОШ им. С.З. Борисова
17	Игнатьева Милена Витальевна	11.03.2010	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ Тылыминская СОШ им. С.З. Борисова
18	Бурнашева Айталиана Юрьевна	21.12.2009	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ Тюнгюлюнская СОШ им. А.С. Шахурдина
19	Шестаков Юрий Алексеевич	25.04.2008	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ Тюнгюлюнская СОШ им. А.С.

				Шахурдина
20	Павлов Василий Константинович	28.09.2007	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ Тумульская СОШ им. Т.Г. Десяткина



Работу профильной смены обеспечили по программам мероприятий – прохождение образовательных программ по виду спорта лыжные гонки под руководством тренеров:

1. Тайшин Петр Семенович – тренер по лыжным гонкам ГБУ РС (Я) «РСШОР по лыжному спорту» г. Алдан;
2. Бугаева Анна Владимировна - педагог МБУ ДО «ЦДОД Кэрэли» с. Майя;

Профильная смена была организована в рамках плана мероприятий Регионального центра выявления и поддержки одаренных детей в Республике Саха (Якутия).

В течение профильной смены были проведены: занятия в мастерской Soft Skills по математической логике, риторике делового общения,

разговорному английскому, введению в программирование на языке Python, психологии.

По клубной деятельности – изучение декоративной живописи, народного танца, флейта и моделирование. Экскурсии в Музей образования Хангаласского улуса и «Николаев – центр» – центр, посвященный истории Якутии и России, музей этногенеза (происхождения) народа саха, истории развития государственности Якутии в составе России, созидательной деятельности Первого Президента Республики Саха (Якутия) М.Е. Николаева, его соратников и народов Якутии. Беседа «Человек и космос», викторина «Космос далекий и близкий», деловая игра «Биржа труда», творческий конкурс «Таланты Арктики», конкурс «Мы — веселая команда эрудитов», квест-игра «Сказка, сказанная на ночь» и просмотр гражданско-патриотического фильма «Калашников» под руководством педагогов, и учителей ГАУ ДО РС (Я) «Малая академия наук РС (Я)», и ДО МБНОУ «Октемский НОЦ», и младшего научного сотрудника Института космофизических исследований и аэронавтики им. Ю.Г. Шафера СО РАН ФГБУН ФИЦ «Якутский научный центр Сибирского отделения Российской академии наук».

Помимо этого, был проведен мастер класс по лыжным гонкам с мастером спорта России по лыжным гонкам бронзовый призер России среди юниоров 19-20 лет, бронзовый призер Всероссийской универсиады и многократный победитель и призер Чемпионата Республики Саха (Якутия) Егорова Дмитрия.







Все запланированные мероприятия были реализованы.

По итогам профильной смены спортсменам вручены сертификаты.



Образовательная программа «Лыжные гонки» (далее программа) является программой спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука, 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 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 лыжные гонки (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24.03.2013 № 148, зарегистрировано в Минюсте России от 06.06.2013 г № 28719), 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.

Критерии отбора: сильнейшие лыжники Республики Саха (Якутия), отобранные по утвержденным критериям и спортивными результатами на Первенствах РС (Я) и ДВФО.

Сроки проведения: 16-29 мая 2022 г.

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

Учебно-тренировочные задачи, решаемые в рамках программы по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ:

- 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 лыжные гонки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- 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

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Общая физическая подготовка	34
2	Специальная физическая подготовка	6
3	Техническая подготовка	5
4	Психологическая подготовка - теория	3
5	Восстановительные мероприятия	4
6	Теоретическая подготовка	4
Итого:		56 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
16 мая 2022 года			
Утренняя тренировка 45 минут (1 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растяжка	
Дневная тренировка 45 минут (1 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, имитационные упражнения	
Вечерняя тренировка 90 минут (2 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	2 академ. часа	Краткий обзор зимних Олимпийских игр Пекин 2022 (теория) - 45 мин игровая	Ворота, клюшки флорбольные, мяч
17 мая 2022 года			
Утренняя тренировка 45 минут (1 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растяжка.	
Дневная тренировка 45 минут (1 академ. ч.)			
Техническая подготовка	1 академ. час	Шаговая имитация	Лыжные палки
Вечерняя тренировка 90 минут (2 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной	Эспандер, тренажер ercolina
18 мая 2022 года			
Утренняя тренировка 45 минут (1 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растяжка.	
Дневная тренировка 90 минут (2 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс	
Техническая подготовка	1 академ. час	Координационно-технические упражнения (КТУ)	
Вечерняя тренировка 45 минут (1 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, упражнения на координацию	
19 мая 2022 года			
Утренняя тренировка 45 минут (1 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растяжка	
Дневная тренировка 45 минут (1 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, игровая	

Вечерняя тренировка 90 минут (2 академических часа)			
Теоретическая подготовка	1 академический час	Вариативность лыжных ходов	
Специальная физическая подготовка	1 академический час	Станок, резина	Эспандер, тренажер ercolina
20 мая 2022 года			
Утренняя тренировка 45 минут (1 академический час)			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растяжка.	
Дневная тренировка 45 минут (1 академический час)			
Техническая подготовка	1 академический час	Прыжковая имитация.	
Вечерняя тренировка 90 минут (2 академических часа)			
Общая физическая подготовка	2 академических часа	игровая	Волейбольный мяч, сетка
21 мая 2022 года			
Утренняя тренировка 45 минут (1 академический час)			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растяжка	
Дневная тренировка 45 минут (1 академический час)			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, контрольный старт	
Вечерняя тренировка 90 минут (2 академических часа)			
Общая физическая подготовка	2 академических часа	Кросс восстановительный	
22 мая 2022 года			
Дневная тренировка 90 минут (2 академических часа)			
Общая физическая подготовка	2 академических часа	Кросс поход	
Вечерняя тренировка 90 минут (2 академических часа)			
Восстановительные мероприятия	2 академических часа	Активный отдых	
23 мая 2022 года			
Утренняя тренировка 45 минут (1 академический час)			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка 45 минут (1 академический час)			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, КТУ	Турник, брусья, скамейка
Вечерняя тренировка 90 минут (2 академических часа)			
Теоретическая подготовка	2 академических часа	Разбор техники лыжных ходов.	
24 мая 2022 года			
Утренняя тренировка 45 минут (1 академический час)			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка 90 минут (2 академических часа)			

Техническая подготовка	2 академ. часа	Прыжковая имитация коньковый стиль.	
Вечерняя тренировка 45 минут (1 академ. ч.)			
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Силовая, станок резина.	Эспандер, тренажер ergolina
25 мая 2022 года			
Утренняя тренировка 45 минут (1 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка 90 минут (2 академ. ч.)			
Техническая подготовка	2 академ. часа	Кросс имитация	Лыжные палки
Вечерняя тренировка 45 минут (1 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, игровая.	Ворота, клюшки флорбольные, мяч
26 мая 2022 года			
Утренняя тренировка 45 минут (1 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка 90 минут (2 академ. ч.)			
Техническая подготовка	2 академ. часа	Кросс, прыжковая имитация (ускорения на отрезках)	Лыжные палки
Вечерняя тренировка 45 минут (1 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, игровая.	
27 мая 2022 года			
Утренняя тренировка 45 минут (1 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растяжка, силовые упражнения	
Дневная тренировка 45 минут (1 академ. ч.)			
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, станок.	Эспандер, тренажер ergolina
Вечерняя тренировка 90 минут (2 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	2 академ. часа	Кросс, силовая	
28 мая 2022 года			
Дневная тренировка 90 минут (2 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	2 академ. часа	Кросс поход	
Вечерняя тренировка 90 минут (2 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	2 академ. часа	Кросс поход	
29 мая 2022 года			
Утренняя тренировка 90 минут (2 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	2 академ. часа	Кросс, игровая	
Вечерняя тренировка 90 минут (2 академ. ч.)			

Восстановительные мероприятия

2 акад. часа

Активный отдых

Отъезд





