

## ОТЧЕТ

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

Период: с 16 по 29 мая 2022 г.

Тренер: Семенов Гаврил Платонович, Оев Фирузджон Хадиевич

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 21 член сборной команды РС (Я) в возрасте от 14 до 17 лет.

### СПИСОК

#### УЧАСТНИКОВ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

№	Ф. Имя	Год рождения	Спортивная организация	Образовательное учреждение
1	Саркеев Арсен Бектурович	07.01.2008	КД Сакура	№23 СОШ
2	Ефрос Сергей Васильевич	02.09.2008	СК "Славутич"	СОШ№26
3	Дедюхина Мария Сергеевна	29.09.2006	ДЮСШ№2	СОШ№23
4	Оев Юсуф Ходиевич	12.03.2009	СК Дарк	СОШ№31
5	Дегтяренко Александр Игоревич	07.05.2010	СК "Славутич"	СОШ№26
6	Абрамова Инесса Михайловна	30.08.2009	ГБУ РС(Я) РССШОР Покровск	ПСОШ№4
7	Капитонов Никита Алексеевич	05.10.2007	ГБУ РС(Я) РССШОР Покровск	ПСОШ№4

8	Матаркина Виктория Кононовна	27.05.2009	КД Сакура	СОШ№31
9	Анисимова Алиса Алексеевна	19.02.2008	СК Дарк	СОШ№26
10	Винокурова Розалия Федоровна	03.06.2008	ДЮСШ 6	СОШ№31
11	Николаенко Руслан Юрьевич	05.03.2009	Жатай	ЖСОШ№2
12	Сикалиева Аделина Олеговна	13.02.2006	РУ(К)ОР	РУ(К)ОР
13	Вихарева Диана Михайловна	12.01.2007	РУ(К)ОР	РУ(К)ОР
14	Монастырев Александр Борисович	21.02.2009	СК Гермес	СОШ№23
15	Рамазанов Ренат Нариманович	05.06.2008	ДЮСШ 6	СОШ№31
16	Васильев Ариан Олегович	20.04.2010	СК Гермес	СОШ№23
17	Алсаев Виталий Константинови ч	09.04.2009	СК Дарк	МОБУ ЯГЛ
18	Севергин Артур Васильевич	22.04.2009	СК Дарк	МОБУ ЯГЛ
19	Евдакименко Герман Дмитриевич	2.09.2009	СК Дарк	СОШ№26
20	Попова Анастасия Махмадюсовна	06.03.2008	ГБУ РС(Я) РССШОР Покровск	СОШ №25

21	Сулейменов Станислав Федорович	2008	ГБУ РС(Я) РССШОР Покровск	ПСОШ №1
----	--------------------------------------	------	------------------------------	---------

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

1. Семенов Гаврил Платонович – старший тренер РС(Я) по дзюдо;
2. Оев Фирузджон Хадиевич – тренер по дзюдо ГАУ ДО РС (Я) «Малой академии наук РС (Я)» ;

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».

Все запланированные мероприятия были реализованы.



По итогам профильной смены спортсменам вручены сертификаты.

Образовательная программа «ДЗЮДО» (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 дзюдоисты 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  
«ДЗЮДО»:  
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Общая физическая подготовка	8
2	Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	20
3	Технико-тактическая подготовка	24
4	Восстановительные мероприятия	4
Итого:		56 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
<b>16 мая 2022 года</b>			
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 акад. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
<b>17 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, ОФП, растягивание	
Дневная тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. час	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовки	2 акад. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
<b>18 мая 2022 года</b>			



Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, ОФП, растягивание	
Дневная тренировка (90 минут (2 acad.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 acad. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Вечерняя тренировка (90 минут (2 acad.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 acad. час	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
<b>19 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 acad.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 acad. час	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 acad.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 acad. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
<b>20 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 acad.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 acad. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Вечерняя тренировка (90 минут (2 acad.ч.))			

Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
<b>21 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
<b>22 мая 2022 года</b>			
Восстановительные мероприятия (180 минут (4 академ. ч.))			
Выезд на природу, отдых	4 академ.ч.	Игры	
<b>23 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 академ. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гири, штанги, мячи, скакалка
<b>24 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, подвижные	

подготовка		игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 акад. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. час	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
<b>25 мая 2022 года</b>			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. час	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. час	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
<b>26 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 акад. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
<b>27 мая 2022 года</b>			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. час	Работа в парах, совершенствование техники бросков	

подготовка		бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 акад. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гири, штанги, мячи, скакалка
<b>28 мая 2022 года</b>			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 акад. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гири, штанги, мячи, скакалка
<b>29 мая 2022 года</b>			
Отъезд			

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.

#### **Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.**

Для проведения тренировочных занятий с 16 по 29 мая 2022 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Оев Ферузджон Ходиевич — тренер по дзюдо, КМС по дзюдо.
2. Семенов Гаврил Платонович - старший тренер РС(Я) по дзюдо
3. Громов Илья Ильич – тренер по дзюдо
4. Егоров Василий Иванович - директор государственного бюджетного учреждения Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва», Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Заслуженный тренер Республики Саха (Якутия), член Экспертного совета;
5. Гоголев Николай Ефимович - директор Института физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «СВФУ им. М.К. Аммосова», член Экспертного совета



### **Предварительная подготовка к освоению образовательной программы:**

1. Результаты выступлений на Первенствах РС (Я);
2. Прохождение программы по этапам подготовки;
3. Результаты сдачи нормативов ОФП и СФП;
4. Положительные результаты прохождения углубленного медицинского осмотра.

### **Оценка результатов**

В течение образовательной смены, осуществляется педагогический тренерский контроль в форме экспертной оценки выполнения тренировочных упражнений.

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе совокупного учета данных: педагогического тренерского контроля в течение смены, спортивно-технических результатов в соревновательном сезоне и в возрастной группе, экспертной оценки качества соревновательной деятельности. Формат оценки по 10-балльной шкале.

### **Ожидаемые результаты:**

- выполнение индивидуальных нормативов.

### **Сопровождение после окончания смены**

Консультация старшего тренера. Разработка плана индивидуальной подготовки спортсмена.

### **Межпрофильные мероприятия**

Юные дзюдоисты проведут массовые соревнования с представителями направлений Наука, Искусство. Посетят кружковые занятия, концерты, музеи.

### **Условия проведения, требования к инфраструктуре**

1. Спортивный зал для общекомандных тренировок со специальным инвентарем по дзюдо.
2. Спортивные игровые площадки на открытом воздухе, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.
3. Тренажерный зал для общей физической подготовки юных спортсменов;
4. Кабинет для комплексного тестирования функционального состояния юных спортсменов;
5. Комплект анализатора состава тела "МЕДАСС" АВС-02, Комплект оборудования «Омега-С», компьютер, ноутбук.
6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.
7. Восстановительно-оздоровительный комплекс (бассейн, спа, баня).





