

ОТЧЕТ

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

Период: с 12 по 23 августа 2022 г.

Тренера: Аушев Магомед Исаевич, Оев Фирузджон Хадиевич

Форма: Очная

В период с 12 по 23 августа 2022 г. была организована профильная смена для одаренных детей с стационарным пребыванием по направлению «Спорт» дзюдо на базе ГАУ ДО РС (Я) «Малой академии наук РС (Я)» в с. Чапаево, Хангаласского улуса. За время работы профильной смены по виду спорта дзюдо принимали участие 14 членов сборной команды РС (Я) в возрасте от 11 до 16 лет.



**СПИСОК
УЧАСТНИКОВ ПО ДЗЮДО**

№	Ф. Имя	Год рождения	Спортивная организация
1	Неупокоева Лейла	2008	Центр Единоборств
2	Шамеева Лиза	2006	СК «Саха-самбо»
3	Сикалиева Аделина	2006	ГБПОУ РС(Я) «РУ(к)ОР им.Р.М.Дмитриева»
4	Семиженко Кирилл	2007	ГБПОУ РС(Я) «РУ(к)ОР им.Р.М.Дмитриева»
5	Барковский Иван	2007	СК «Дарк»
6	Попова Алсу	2011	ГБПОУ РС(Я) «РУ(к)ОР им.Р.М.Дмитриева»
7	Попова Настя	2008	ГБУ РС(Я) «РССШОР в г.Покровск»
8	Матаркина Вика	2009	КД «Сакура»
9	Вихарева Диана	2007	ГБПОУ РС(Я) «РУ(к)ОР им.Р.М.Дмитриева»
10	Винокурова Роза	2008	ДЮСШ 6
11	Широких Иван	2009	ГБУ РС(Я) «РССШОР в г.Покровск»
12	Оев Юсуф	2009	КД «Сакура»
13	Васильев Евгений	2009	КД «Гермес»
14	Федоров Лионель Прокопьевич	2012	МБОУ «Оленекская СОШ им.Х.М. Николаева»



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

1. Аушев Магомед Исаевич – Тренер по дзюдо СК «Хорсун»;
2. Оев Фирузджон Хадиевич – тренер по дзюдо КД «Сакура»;

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.

Юные спортсмены выбрали по своим интересам занятия по клубной деятельности. Была проведена экскурсия в зоопарк «Орто-Дойду» пешим ходом. Провели «веселые старты» посвященные дню физкультурника, прошел мастер-класс по брейкингу и воркауту.

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: 12-23 августа 2022 г.

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»:
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Общая физическая подготовка	4
2	Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	12
3	Технико-тактическая подготовка	20
4	Восстановительные мероприятия	4
Итого:		40 акад. ч.



Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
12 августа 2022 года (пятница)			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая (специальная) физическая	1 акад. часа 15 мин	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Теория	15 мин.		
Психология	15 мин.		
13 августа 2022 года (суббота)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. часа	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
Общая (специальная) физическая	30 мин	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Психология	15 мин.		
14 августа 2022 года (воскресенье)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			

Технико-тактическая подготовка	1 акад. часа	Работа в парах, совершенствование техники бросков	
Общая (специальная) физическая	30 мин	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Психология	15 мин.		
15 августа 2022 года (понедельник)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая (специальная) физическая	1 акад. час 30 мин.	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Психология	15 мин.		
16 августа 2022 года (вторник)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая	1 акад.	Специально-	Гиря, штанги,

(специальная) физическая	час 30 мин.	подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	мячи, скакалка
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Технико- тактическая подготовка	1 академ. час 30 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Психология	15 мин.		
17 августа 2022 года (среда)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	30 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Технико- тактическая подготовка	30 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Теория	30 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Технико- тактическая подготовка	1 академ. час 15 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Психология	30 мин.		
18 августа 2022 года (четверг)			
Отдых на природе			
19 августа 2022 года (пятница)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 академ. ч.))			
Общая физическая подготовка	30 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Технико- тактическая	1 академ.	Работа в парах, совершенствование	Гиря, штанги,

подготовка	час	техники бросков	мячи, скакалка
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Психология	15 мин.		
20 августа 2022 года (суббота)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	30 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Психология	15 мин.		
21 августа 2022 года (воскресенье)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	30 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка

Психология	15 мин.		
22 августа 2022 года (понедельник)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	30 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Психология	15 мин.		
23 августа 2022 года (вторник)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час 15 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Психология	15 мин.	Работа в парах, совершенствование техники бросков	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Теория	15 мин.		
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 9.30 – 11:00 (90 минут (2 академических часа)); дневная тренировка 15:30 – 17:00 (90 минут (2 академических часа)).

Общее время тренировок 4 академических часа в день – двухразовые тренировки и активный отдых.

Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.

Для проведения тренировочных занятий с 12 по 23 августа 2022 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Оев Фирузджон Ходиевич - тренер по дзюдо КД «Сакура»
2. Аушев Магомед Исаевич – тренер по дзюдо СК «Хорсун»
3. 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;

4. 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 (выезд на природу).

