

ОТЧЕТ

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

Период: с 10-21 мая 2023 г.

Тренер: Контоев Степан Степанович

Форма: Очная

В период с 10 по 21 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 10 спортсменов в возрасте от 10 до 15 лет.

СПИСОК

УЧАСТНИКОВ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

№	Ф. Имя	Год рождения	Спортивная организация	Образовательное учреждение
1	Антонова Кира Михайловна	30.03.2010	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ Павловская СОШ
2	Герасимова Олеся Петровна	03.11.2013	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МАОУ Хатасская СОШ
3	Иванов Александр Валерианович	15.01.2010	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МАОУ Хатасская СОШ
4	Иванова Нелли Евгеньевна	04.05.2011	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МАОУ Хатасская СОШ
5	Корнилова Ангелина Юрьевна	02.09.2010	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ СОШ №12 г. Якутск
6	Ларионов Сайдам Артурович	11.04.2011	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ Хаптагайская СОШ

7	Платонова Кристина Дмитриевна	03.05.2011	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МАОУ Хатасская СОШ
8	Сергеев Эрчим Леонидович	01.02.2008	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ Майинский лицей
9	Слепцов Денис Борисович	13.09.2010	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ Хаптагайская СОШ
10	Слепцова Надежда Александровна	16.12.2010	ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан	МБОУ Хаптагайская СОШ



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

1. Контеев Степан Степанович – тренер по лыжным гонкам ГБУ РС (Я) «РСШОР по лыжному спорту» г. Алдан;

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, психологии.

По клубной деятельности – 3D-моделирование, робототехника, оригами, киригами, видеографика, танцы, экскурсия в зоопарк «Орто-Дойду», посещение музея «Николаев Центр».

Помимо этого, прошли мастер-классы по видам спорта с именитыми спортсменами Республики Саха (Якутия) и мастер-классы между видами спорта, организованные самими спортсменами. Все участники профильной смены два раза, в начале и конце смены, прошли исследование функционального состояния здоровья на аппаратах НТЦ «МЕДАСС» и «Омега. Диагностика».

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, отобранных Экспертным советом Регионального центра выявления и поддержки одаренных детей Республики Саха (Якутия) на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных спортсменов, спортивной квалификации, целей и задач годового макроцикла подготовки. Программа обеспечивает преимущество 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 лыжные гонки (утв. приказом Министерства спорта РФ от 17.09.2022 № 733, зарегистрировано в Минюсте России от 18.10.2022 г № 70585), 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: 10-21 мая 2023 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	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	38
3	Психологическая подготовка	2
Итого:		44 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационнометодические указания	Инвентарь
10 мая 2023 года (среда)			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	90 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
11 мая 2023 года (четверг)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			

Общая физическая подготовка	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
12 мая 2023 года (пятница)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
13 мая 2023 года (суббота)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт.
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
14 мая 2023 года (воскресенье)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			

ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
15 мая 2023 года (понедельник)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
16 мая 2023 года (вторник)			
Дневная тренировка (180 минут (4 акад. ч.)			
ОФП	4 акад. час	Кросс, игры	Скакалка, мячи

17 мая 2023 года (среда)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Теоретическая подготовка	10 мин.		

Психологическая подготовка	10 мин		
18 мая 2023 года (четверг)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
19 мая 2023 года (пятница)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Дневная тренировка (90 минут (2 acad. ч.))			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
20 мая 2023 года (суббота)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 acad. ч.))			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Дневная тренировка (90 минут (2 acad. ч.))			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina

Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
21 мая 2023 года (воскресенье)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	90 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina





