

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
г.Фурманова

ДНЕВНИК

**лагеря дневного пребывания детей
спортивный профильный отряд
по лёгкой атлетике
«ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»
тренер МАУ ДО ДЮСШ Малкова И.В.**

г. Фурманов

с 1 – 25 июня 2021 год

Наш отряд: **«ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»**



Наш девиз:
**«Сначала здоровье,
рекорды потом!»**





Цель работы спортивного лагеря:

создание благоприятных условий для укрепления здоровья, организация спортивно-оздоровительной деятельности воспитанников МАУ ДО ДЮСШ во время летних каникул, развитие спортивного потенциала, раскрытие индивидуальных способностей и активизация физической активности, формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Задачи спортивного лагеря:

- Развитие двигательных навыков воспитанников ДЮСШ;
- Привитие и пропаганда навыков здорового образа жизни;
 - Выработка и укрепление гигиенических навыков;
- Обеспечение сбалансированным питанием воспитанников;
 - Воспитание гражданских и нравственных качеств, коммуникабельности, взаимовыручки.



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА



Приоритетным направлением работы лагеря дневного пребывания, отряда «Олимпийские надежды» - продолжение непрерывного учебно - тренировочного процесса, который позволил повысить уровень выносливости, силы, улучшить технику бега, укрепить здоровье воспитанников. Многогранна и разнообразна подготовка юного легкоатлета.



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА (кроссовая подготовка, бег по отрезкам)

Один из основных видов подготовки юного легкоатлета - кроссовый бег. Бег по пересечённой местности развивает сердечно - сосудистую систему и лёгкие, развивает выносливость. В тренировке используем бег по отрезкам, где отрабатываем старт, стартовый разгон, бег по дистанции, бег с набеганием на финишную линию. Бег по отрезкам развивает скоростные качества.



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

(Специально беговые упражнения (СБУ), бег в гору, лестницу)



СБУ – комплекс беговых упражнений направленных на улучшение техники бега легкоатлетов.

Бег в гору, беговые упражнения в лестницу – специальные упражнения, которые развивают силу мышц ног, улучшает скорость и технику бега, повышает координационные способности.



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА (Общая физическая подготовка (ОФП))

Общая физическая подготовка юного легкоатлета нужна для укрепления организма, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Для этого используются разнообразные упражнения, упражнения в паре, на тренажёрах, с предметами, лёгкие прыжки, подвижные игры.



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА (работа со стопой)

Обязательный элемент тренировочного процесса - укрепление стопы, профилактики плоскостопия, закаливания организма.

Для этого мы используем:

- Прыжки на песочной поверхности;
- Упражнения босиком по травке;
- Упражнения с различными предметами (мячами, фитнес - резинками, конусами, через барьеры и т.д.)



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА (упражнения с барьерами)



На учебно-тренировочных занятиях используем барьерные упражнения, которые помогают укрепить опорно-двигательный аппарат юного легкоатлета, улучшить технику и скорость бега, развивают координацию движений, улучшить подвижность и эластичность мышц тазобедренного сустава и задней поверхности бедра.



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА (упражнения на турниках)

Активно включаем разнообразные упражнения на перекладине и брусьях. Укрепить мышцы рук, спины, плеч, груди и пресса помогают разнообразные упражнения на турниках. Чтобы быстро бегать надо быть сильным!



Простой и полезный тренажёр – турник. Польза от горизонтального виса для позвоночника бесспорна. Это упражнение позволяет снять мышечное напряжение, укрепить мышцы спины.



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА (подвижные игры, эстафеты)



Использование подвижных игр и разнообразных эстафет в занятиях благотворно сказывается на юных легкоатлетах.

Навыки в беге, прыжках приобретенные в игровых условиях не только легко перестраиваются при последующем изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приемами.

Многообразие исходных положений, применяемых в игре обеспечивают хорошую подготовку бегуна, улучшают ловкость, координацию, быстроту, командный дух и взаимовыручку.



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА (упражнения на развитие мыслительных способностей)

Игра в шашки и шахматы помогают развивать мыслительную деятельность юных спортсменов.



На беговой дорожке, так же как и в шашках, надо думать, чтобы сделать тактически правильный ход!



УЧАСТИЕ в XX-ых традиционных соревнованиях по кроссу, памяти Г.Б. Белова -05.06.2021 г.Кохма



Поздравляем легкоатлетов МАУ ДО ДЮСШ с призовыми местами:
2 место - Локтик Юлия (500 метров среди дев. 2010-2012 г.р)
2 место - Воробьев Савелий (500 метров среди мал. 2010-2012 г.р)
3 место - Малеев Владислав (5 км среди юн. 2004-2005 г.р)
3 место - Смирнова Елена (3 км среди дев. 2004-2005 г.р)
3 место - Калачева Виктория (2 км среди дев. 2006-2007 г.р)



УЧАСТИЕ в городском турнире по лёгкой атлетике

г.о. Шуя – 21.06.2021 стадион «Труд»



21.06.2021 г. открытый турнир г.о. Шуи по лёгкой атлетике собрал спортсменов из Ивановской, Владимирской, Костромской и Ярославской областей. Успешно выступили легкоатлеты МАУ ДО ДЮСШ г.Фурманова.



1 место - Воробьёв Савелий (600 метров - 1.59.2 юн.2010 г.р. и моложе)
2 место - Локтик Юлия (600 метров - 2.02.5 дев. 2010 г.р. и моложе)
2 место - Курзина Татьяна (1500 метров - 6.16.2 дев. 2004-2005 г.р.)
ПОЗДРАВЛЯЕМ!!!



ВСТРЕЧА сверхмарафонцев «Дети против наркотиков» 23.06.2021 г.Фурманов



КОМАНДОЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВСТРЕТИЛИ
УЧАСТНИКОВ СВЕРХМАРАФОНА "ДЕТИ ПРОТИВ
НАРКОТИКОВ", В СОСТАВЕ КОМАНДЫ НАШИ РЕБЯТА
- БОЛОТНИКОВ ДАНИЛ И ЧЕРВЯКОВА НАСЯ!
ДЕВИЗ СВЕРХМАРАФОНЦЕВ "СПОРТУ-ДА,
НАРКОТИКАМ-НЕТ!"

СОВМЕСТНО ПРОБЕЖАЛИ ПО ЦЕНТРАЛЬНЫМ
УЛИЦАМ ГОРОДА ФУРМАНОВА, ВОЗЛОЖИЛИ ЦВЕТЫ
У МОНУМЕНТА СЛАВЫ.

УСТАНОВИВШАЯСЯ ЖАРА НЕ ПОМЕШАЛА
ДОСТОЙНО ПРЕОДОЛЕТЬ МАРШРУТ
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ВСТРЕЧИ!



ТОРЖЕСТВЕННОЕ ВРУЧЕНИЕ знаков и удостоверений ВФСК ГТО



Юные легкоатлеты регулярно тренируются, совершенствуют спортивное мастерство и активно принимают участие в сдаче нормативов комплекса ВФСК ГТО, мероприятиях и фестивалях ГТО. Во время июньской смены ЛДП руководитель центра тестирования, директор МАУ ДО ДЮСШ – Карпанов Александр Сергеевич вручил заслуженные награды воспитанникам спортивной школы.

"ИСТОРИЯ УСПЕХА"

КУРЗИНА ТАТЬЯНА
V ступень
Золотой знак отличия
ВФСК ГТО (2020)

Про Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» я узнала от учителя физической культуры. Сдавать нормативы ГТО я решила сразу, т.к. я была уверена в своих силах. На подготовку у меня ушло около трёх месяцев. Несомненно, сдать на золотой знак, мне помогли и тренировки в детско-юношеской спортивной школе в спортивном направлении «Лёгкая атлетика» под руководством тренера Ирины Владимировны Малковой.

ГТО — это не просто получение знака отличия, это в первую очередь самосовершенствование самого себя, успех и внутренняя «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (беговых) комплекса, Вы отвечаете свои координацию, становитесь более дисциплинированными, морально и физически выносливыми.

ПОДВИЖИСЬ К ДВИГАЖИНО ГТО



"ИСТОРИЯ УСПЕХА"

МАЛКОВ ЗАХАР
III ступень
Золотой знак отличия
ВФСК ГТО (2020)

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по III ступени была легкой и трудной. Я развивал такие качества, как выносливость, ловкость, скорость и силу. В этом мне помогали регулярные занятия легкой атлетикой в спортивной школе.

Про комплекс «Готов к труду и обороне», про нормативы и ступени я узнал от своей мамы и тренера на занятиях. Меня это заинтересовало, мне стало интересно, а смогу ли я справиться с нормативами, и понял, чтобы успешно выполнить все испытания нужно быть в хорошей спортивной форме.

Я был уверен, что у меня получится выполнить нормативы, потому что регулярно посещаю тренировки по легкой атлетике и уроки физкультуры, люблю зарядку с родителями, которые меня поддерживают.

В моей команде серебряный знак ВФСК ГТО по I ступени, золотые знаки по II и III ступени. Собираюсь продолжать сдавать нормативы и по другим ступеням, ведь это хорошая проверка своей физической подготовленности.



УЧАСТИЕ в районной спартакиаде среди воспитанников лагерей дневного пребывания «К сдаче норм ГТО – готов!»



В составе команды юные легкоатлеты, лыжники, воспитанники отделения «рукопашный бой». Участники выполняли упражнения – наклон из положения стоя, поднимание туловища из положения лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки в длину, эстафета. По итогам всех состязаний команда МАУ ДО ДЮСШ одержала ПОБЕДУ! Старшая группа легкоатлетов прошла судейскую практику, организовав судейство на этапах Спартакиады.



ОТКРЫТОЕ ПЕРВЕНСТВО ФУРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПО
БЕГУ НА МИЛЮ,
памяти тренера ДЮСШ – Лукичёва А.В. – 12.06.2021 г.Фурманов, стадион



12 июня на городском стадионе прошли соревнования по лёгкой атлетике "Олимпийская миля, посвящённая памяти тренера ДЮСШ Александра Владимировича Лукичева.

ПОЗДРАВЛЯЕМ призёров соревнований!



УЧАСТИЕ в областном фестивале ВФСК ГТО

3 июня 2021 год г.ШУЯ



3 июня 2021 года в г. Шуя проходил областной этап Фестиваля ВФСК ГТО среди учащихся образовательных учреждений.

Фурмановский муниципальный район представляет сборная команда воспитанников образовательных организаций нашего муниципалитета.

В составе команды юные легкоатлеты, которые стали призёрами муниципального этапа – Червякова Настя, Силагадзе Георгий, Хрулева Дарья.



**Ребята достойно
выполнили нормативы
комплекса ВФСК ГТО!**

