

Отчет женской сборной команды России по прыжкам на лыжах с трамплина в подготовительном периоде с мая по август 2022года.

На централизованную подготовку были приглашены:

Спортсменки:

Кустова Александра, Тихонова Софья, Махиня Ирма, Прокопьева Кристина, Шпынева Анна, Субботина Анастасия, Торопченова Диана, Ибрагимова Аделина, Федюшина Ксения.

Тренеры и специалисты:

Шестоперов Р.Ю., Баринов М.В., Керов Р.С., Тихонов Д.Ю., Виноградов И.А., Пучкова И.Б., Негребецкий В.О., Самсонов Ю.Т.

Централизованная подготовка:

7 тренировочных мероприятий (61 день).

3 ЭКО (Москва, Чайковский, Чайковский). Динамика результатов Эко положительная и соответствует запланированной.

Таблица №1

Таблица запланированных и выполненных нагрузок.

		ПЛАН	ФАКТ	Разница в %
	<i>Дни контрольных</i>	7	8	114%
	<i>Тренировочное время (часы)</i>	218:18:00	234:52:30	108%
Аэробная направленность 110%	Бег (время)	32:25:00	40:22:30	125%
	Спортивные игры (время)	21:20:00	13:30:00	63%
Скоростно- силовая направленность 99%	Спринт (до 20 сек.) (отрезки)	97	110	113%
	Прыжки (подходы)	825	534	65%
	Специф. прыжковые упр-ия (имитационные) (время)	11:40:00	11:32:30	99%
	Специф. прыжковые упр-ия (на тренажерах) (время)	11:55:00	11:32:30	97%
Силовая подготовка 95%	Пресс, спина (кол-во)	4080	4120	101%
	Стабилизация (время)	22:30:00	26:55:00	120%
	Общий объем силовых работ (время)	10:48:00	12:15:00	113%
	Мах F (90% от ПМ, ~5 повт., жимовое усилие, низкий темп) (подходы)	85	48	56%
	Взрывная F (60-80% от ПМ, ~6 повт., взрывн. усилие, низкий темп) (подходы)	0	0	-
	Быстрая F (30-50% от ПМ, ~8 повт., взрывн. усилие, высокий темп) (подходы)	60	66	110%
	Гипертрофия (70-85% от ПМ, ~8-12 повт., до отказа, жимовое усилие, высокий темп) (подходы)	560	131	234%
Технико-тактическая подготовка 105%	Техническая п-ка (Трамплин HS 40-70) (прыжки)	114	141	124%
	Техническая п-ка (Трамплин HS 90-105) (прыжки)	69	72	104%
	Техническая п-ка (Трамплин HS 120-140) (прыжки)	22	4	16%
Координационная подготовка 74%	Акробатика в зале (время)	4:40:00	4:45:00	102%
	Координация, в движении, ролики, лесенка и т.п. (время)	15:30:00	17:35:00	113%
	Баланс, упр. на нестабильной поверхности (время)	11:10:00	12:05:00	108%
Тренировочные восстан. Средства 121%	ОРУ (тонизация), разминка/заминка, упр. до легкого утомления (время)	26:00:00	34:05:00	131%
	Растяжка, стрейчинг и т.п. (время)	50:20:00	50:15:00	100%

1) ТМ Москва 09-11.05.2022 – УМО, ЭКО

УМО прошли члены основного и юниорского состава в количестве 13 спортсменов в Москве и 5 спортсменов в Санкт-Петербурге – все допущены.

ЭКО прошли – 8 спортсменов.

2) ТМ Сочи (Юг-Спорт) – 12-24.05.2022 года.

Задачи на ТМ:

- 1) Подготовка опорно-двигательного аппарата.
- 2) Развитие скоростно-силовой подготовки.
- 3) Развитие координационной подготовки.
- 4) Восстановительные мероприятия в медицинском центре Юг-Спорта.

3) ТМ Нижний Тагил 01-10.06.2022 года.

Задачи на ТМ:

- 1) Развитие скоростно-силовой подготовки.
- 2) Развитие силовой подготовки.
- 3) Развитие технической подготовки.
- 4) Поддержание координационной подготовки.

4) ТМ Чайковский 17-30.06.2022 года.

Задачи на ТМ:

- 1) Развитие скоростно-силовой подготовки.
- 2) Развитие силовой подготовки.
- 3) Развитие технической подготовки.
- 4) Развитие координационной подготовки.

5) ТМ Нижний Тагил 11-21.07.2022 года.

Задачи на ТМ:

- 1) Развитие скоростно-силовой подготовки.
- 2) Развитие силовой подготовки.
- 3) Развитие технической подготовки.
- 4) Поддержание координационной подготовки.

6) ТМ Чайковский 28.07-08.07.2022 года.

Задачи на ТМ:

- 1) Развитие скоростно-силовой подготовки.
- 2) Развитие силовой подготовки.
- 3) Развитие технической подготовки.
- 4) Развитие координационной подготовки.

7) ТМ Алтайский край (Белокуриха) 15-25.08.2022 года.

Команда находится на мероприятии.

Задачи на ТМ:

- 1) Поддержание скоростно-силовой подготовки.
- 2) Поддержание силовой подготовки.
- 3) Поддержание координационной подготовки.
- 4) Восстановительные процедуры в медицинском центре.

Следующие мероприятия пройдут в Казахстане (Алматы 08-28.09.2022 года), Сочи (Юг-Спорт) 09-18.10.2022 года, УМО и ЭКО в Москве 23-25.10.2022 года, Сочи (Красная Поляна) 25.10-08.11.2022 года.

Файл с контрольными тренировками прилагается в файле EXCEL.

С Уважением,

Старший тренер Шестоперов Р.Ю.