

## ОТЧЕТ

о проведении 2 летнего сезона онлайн - тренировочных мероприятий  
по виду спорта: Вольная борьба (девушки)

Период: 1 – 21 июля 2020 г.

Старший тренер: Птицын Александр Гаврильевич

Форма: Дистанционная

Спортивные сборы – неотъемлемая часть жизни спортсмена на протяжении всей его карьеры. Они нарабатывают базу, дают интенсивную физическую нагрузку, подготавливают к новому сезону, дарят большое количество положительных эмоций, знакомят с разными методиками.

С 1 по 21 июля 2020 г. в рамках летней оздоровительной кампании Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия) 2020 года проводился 2 сезон дистанционных летних спортивных онлайн тренировочных мероприятий по виду спорта вольная борьба (девушки).

Сборы проводились среди членов и кандидатов в сборную команду Республики Саха (Якутия) по вольной борьбе среди девушек.

Тренировочные занятия проводились под контролем старшего тренера Республики Саха (Якутия) по вольной борьбе среди девушек, старшего тренера ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» Птицына Александра Гаврильевича.



Список спортсменов  
2 сезона онлайн – тренировочных  
мероприятий по виду спорта вольная борьба (девушки)

№	Фамилия, имя	Год рождения	Спортивная организация
1	Куличкина Надежда	2006	РУ (К) ОР им. Р.М. Дмитриева, г. Якутск
2	Махарова Виолетта	2005	РУ (К) ОР им. Р.М. Дмитриева, г. Якутск
3	Васильева Сардаана	2007	РУ (К) ОР им. Р.М. Дмитриева г. Якутск
4	Иванова Карина	2005	ДЮСШ п. Сайдыбы Томпонский район
5	Борисова Кюндюнэ	2004	РУ (К) ОР им. Р.М. Дмитриева, г. Якутск
6	Копылова Александра	2003	РУ (К) ОР им. Р.М. Дмитриева, г. Якутск
7	Рожина Лилияна	2004	ДЮСШ Усть-Янский район
8	Портнягина Жанна	2004	РУ (К) ОР им. Р.М. Дмитриева, г. Якутск
9	Спиридонова Саяна	2004	РУ (К) ОР им. Р.М. Дмитриева, г. Якутск
10	Максимова Эвелина	2004	РУ (К) ОР им. Р.М. Дмитриева, г. Якутск
11	Огородникова Евгения	2003	РУ (К) ОР им. Р.М. Дмитриева, г. Якутск
12	Лаптева Амелия	2007	ДЮСШ Хангаласский улус
13	Евсюкова Алена	2007	РУ (К) ОР им. Р.М. Дмитриева, г. Якутск
14	Дьячковская Лера	2005	РУ (К) ОР им. Р.М. Дмитриева, г. Якутск
15	Ким Наталья	2006	РУ (К) ОР им. Р.М. Дмитриева, г. Якутск

Содержание и дозировка тренировочных мероприятий были составлены старшим тренером: в день по 2 тренировки и утренняя зарядка. Основное внимание уделяли на общефизическую подготовку. График выстроен так, что остается время и на теорию, отдых, общение.

План – конспект тренировочных занятий  
2 сезона по виду спорта: Вольная борьба (девушки)

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
01 июля	Среда	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 5 подтягиваний</li> <li>• 10 отжиманий</li> <li>• 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 75 подтягиваний</li> <li>• 75 отжиманий</li> <li>• 75 упражнений на пресс</li> <li>• 75 приседаний</li> </ul> <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> </ul> <p>Растягивание</p>
02 июля	Четверг	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• Бег 400 м.</li> <li>• Максимальное количество подтягиваний (за 15 минут)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 75 подтягиваний</li> <li>• 75 отжиманий</li> <li>• 75 упражнений на пресс</li> <li>• 75 приседаний</li> </ul> <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> </ul> <p>Растягивание</p>
03 июля	Пятница	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 5 подтягиваний</li> <li>• 10 отжиманий</li> <li>• 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 75 подтягиваний</li> <li>• 75 отжиманий</li> <li>• 75 упражнений на пресс</li> <li>• 75 приседаний</li> </ul> <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> </ul> <p>Растягивание</p>
04 июля	Суббота	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 75 подтягиваний</li> <li>• 75 отжиманий</li> <li>• 75 упражнений на пресс</li> <li>• 75 приседаний</li> </ul> <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• Бег 400 м.</li> <li>• Максимальное количество подтягиваний (за 15 минут)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Растягивание</li> </ul>	Растягивание
05 июля	Воскресенье	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• Бег 1.6 км.</li> <li>• 50 бёрпи</li> <li>• Бег 800 м. Выполнить за минимальное время</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 5 подтягиваний</li> <li>• 10 отжиманий</li> <li>• 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> </ul> <p>Растягивание</p>
06 июля	Понедельник	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 75 подтягиваний</li> <li>• 75 отжиманий</li> <li>• 75 упражнений на пресс</li> <li>• 75 приседаний Выполнить за минимальное время</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• Бег 400 м.</li> <li>• Максимальное количество подтягиваний (за 15 минут)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> </ul> <p>Растягивание</p>
07 июля	Вторник	Полный отдых	
08 июля	Среда	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 5 подтягиваний</li> <li>• 10 отжиманий</li> <li>• 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 5 подтягиваний</li> <li>• 10 отжиманий</li> <li>• 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> </ul> <p>Растягивание</p>
09 июля	Четверг	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• Бег 400 м.</li> <li>• Максимальное количество подтягиваний (за 15 минут)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 5 подтягиваний</li> <li>• 10 отжиманий</li> <li>• 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> </ul> <p>Растягивание</p>

10 июля	Пятница	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>5 подтягиваний</li> <li>10 отжиманий</li> <li>15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>Растягивание</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>5 подтягиваний</li> <li>10 отжиманий</li> <li>15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>Растягивание</li> </ul>
11 июля	Суббота	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>75 подтягиваний</li> <li>75 отжиманий</li> <li>75 упражнений на пресс</li> <li>75 приседаний</li> <li>Выполнить за минимальное время</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>Растягивание</li> </ul>	<p>Просмотр обучающего видео</p> <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>5 подтягиваний</li> <li>10 отжиманий</li> <li>15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>Растягивание</li> </ul>
12 июля	Воскресенье	Полный отдых	
13 июля	Понедельник	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>75 подтягиваний</li> <li>75 отжиманий</li> <li>75 упражнений на пресс</li> <li>75 приседаний</li> <li>Выполнить за минимальное время</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>Растягивание</li> </ul>	<p>Просмотр обучающего видео</p> <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>5 подтягиваний</li> <li>10 отжиманий</li> <li>15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>Растягивание</li> </ul>
14 июля	Вторник	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>5 подтягиваний</li> <li>10 отжиманий</li> <li>15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>5 подтягиваний</li> <li>10 отжиманий</li> <li>15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Растягивание</li> </ul>	проходы в ноги) Растягивание
15 июля	Среда	Начало в 10.30 <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>Бег 400 м.</li> <li>Максимальное количество подтягиваний (за 15 минут)</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>Растягивание</li> </ul>	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>5 подтягиваний</li> <li>10 отжиманий</li> <li>15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> </ul> Растягивание
16 июля	Четверг	Начало в 10.30 <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>5 подтягиваний</li> <li>10 отжиманий</li> <li>15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>Растягивание</li> </ul>	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>5 подтягиваний</li> <li>10 отжиманий</li> <li>15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> </ul> Растягивание
17 июля	Пятница	Начало в 10.30 <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>75 подтягиваний</li> <li>75 отжиманий</li> <li>75 упражнений на пресс</li> <li>75 приседаний</li> <li>Выполнить за минимальное время</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>Растягивание</li> </ul>	Просмотр обучающего видео Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>5 подтягиваний</li> <li>10 отжиманий</li> <li>15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> </ul> Растягивание
18 июля	Суббота	Начало в 10.30 <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>Бег 1.6 км.</li> <li>50 бёрпи</li> <li>Бег 800 м.</li> <li>Выполнить за минимальное время</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>Растягивание</li> </ul>	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>5 подтягиваний</li> <li>10 отжиманий</li> <li>15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> </ul>

			• Растягивание
19 июля	Воскресенье	Полный отдых	
20 июля	Понедельник	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>75 подтягиваний</li> <li>75 отжиманий</li> <li>75 упражнений на пресс</li> <li>75 приседаний</li> </ul> <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>Растягивание</li> </ul>	<p>Просмотр обучающего видео</p> <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>5 подтягиваний</li> <li>10 отжиманий</li> <li>15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> </ul> <p>Растягивание</p>
21 июля	Вторник	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>5 подтягиваний</li> <li>10 отжиманий</li> <li>15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>Растягивание</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>5 подтягиваний</li> <li>10 отжиманий</li> <li>15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> </ul> <p>Растягивание</p>

Всего тренировочный процесс состоял из 76 часов тренировочных занятий, из которых 44 часа было уделено на общую физическую подготовку спортсменов, 12 часов на кроссовую подготовку и 10 часов было уделено на теоретическую подготовку и просмотр видеоматериалов.



Занятия проводились с использованием приложения ZOOM, WhatsApp.

Проблемными вопросами дистанционных тренировочных мероприятий являются: отсутствие или слабое функционирование интернет соединения в районах Республики Саха (Якутия), неподходящие условия для тренировочных мероприятий в домашних условиях.

