

ОТЧЕТ

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

Период: 15 – 28 июня 2020 г.

Старший тренер: Птицын Александр Гаврильевич

Форма: Дистанционная

С 15 по 28 июня 2020 г. в рамках летней оздоровительной кампании Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия) 2020 года проводился I сезон дистанционных летних спортивных онлайн тренировочных мероприятий по виду спорта вольная борьба (девушки).

В тренировочных занятиях всего принимали участие 15 спортсменов из г. Якутска, г.Нерюнгри, Сунтарского, Томпонского, Мегино-Кангаласского районов. Все спортсмены являются членами и кандидатами 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
I 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. Сайдыы 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. В конце тренировочных мероприятий провели онлайн тест по общефизической подготовке.

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

| Дата | День недели | Утренняя тренировка | Вечерняя тренировка |
|-------------|--------------------|---|---|
| 15 июня | Понедельник | Начало в 10.30 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. 5 подтягиваний 10 отжиманий 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) Растягивание | Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. 75 подтягиваний 75 отжиманий 75 упражнений на пресс 75 приседаний Выполнить за минимальное время Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) Растягивание |
| 16 июня | Вторник | Начало в 10.30 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Бег 400 м. | Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. 75 подтягиваний |

| | | | |
|---------|---------|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Максимальное количество подтягиваний (за 15 минут) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание | <ul style="list-style-type: none"> • 75 отжиманий • 75 упражнений на пресс • 75 приседаний <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <p>Растягивание</p> |
| 17 июня | Среда | <p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 75 подтягиваний • 75 отжиманий • 75 упражнений на пресс • 75 приседаний <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <p>Растягивание</p> |
| 18 июня | Четверг | <p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 75 подтягиваний • 75 отжиманий • 75 упражнений на пресс • 75 приседаний <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Бег 400 м. • Максимальное количество подтягиваний (за 15 минут) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <p>Растягивание</p> |
| 19 июня | Пятница | <p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Бег 1.6 км. • 50 бёрпи • Бег 800 м. <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имитация выполнения приемов вольной борьбы | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной |

| | | | |
|---------|-------------|--|--|
| | | (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание | борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) Растягивание |
| 20 июня | Суббота | Начало в 10.30 • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 75 подтягиваний • 75 отжиманий • 75 упражнений на пресс • 75 приседаний Выполнить за минимальное время • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание | Начало в 16.00 • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Бег 400 м. • Максимальное количество подтягиваний (за 15 минут) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) Растягивание |
| 21 июня | Воскресенье | Полный отдых | |
| 22 июня | Понедельник | Начало в 10.30 • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание | Начало в 16.00 • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) Растягивание |
| 23 июня | Вторник | Начало в 10.30 • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Бег 400 м. • Максимальное количество подтягиваний (за 15 минут) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание | Начало в 16.00 • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) Растягивание |
| 24 июня | Среда | Начало в 10.30 • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий | Начало в 16.00 • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий |

| | | | |
|---------|---------|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание | <ul style="list-style-type: none"> • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <p>Растягивание</p> |
| 25 июня | Четверг | <p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 75 подтягиваний • 75 отжиманий • 75 упражнений на пресс • 75 приседаний <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание | <p>Просмотр обучающего видео</p> <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <p>Растягивание</p> |
| 26 июня | Пятница | <p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Бег 1.6 км. • 50 бёрпи • Бег 800 м. <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <p>Растягивание</p> |
| 27 июня | Суббота | <p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 75 подтягиваний • 75 отжиманий • 75 упражнений на пресс • 75 приседаний <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) | <p>Просмотр обучающего видео</p> <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, |

| | | | |
|---------|-------------|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Растягивание | переводы проходы в ноги) Растягивание |
| 28 июня | Воскресенье | Начало в 10.30 <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Пробежка 15 мин. • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание | Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Пробежка 25 мин. • Растягивание |

Всего тренировочный процесс включал в себя 56 часов тренировочных занятий, утренняя и вечерняя тренировки.

В ходе тренировочного процесса 34 часа было уделено на общую физическую подготовку спортсменов, 12 часов на кроссовую подготовку и 10 часов было уделено на теоретическую подготовку.

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, отсутствие необходимого инвентаря.