

## ОТЧЕТ

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

Период: 08 – 28 июня 2020 г.

Старший тренер: Петров Владислав Васильевич

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 (юноши).

Тренировочные занятия проводились под контролем старшего тренера Республики Саха (Якутия) по вольной борьбе среди юношей, старшего тренера ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» Петрова Владислава Васильевича.

Тренировочные занятия проводились под контролем старшего тренера Республики Саха (Якутия) по вольной борьбе среди юношей, старшего тренера ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» Петрова Владислава Васильевича.

В тренировочных занятиях всего принимали участие 33 спортсмена из разных районов Республики Саха (Якутия). Все спортсмены являются членами и кандидатами в сборную команду Республики Саха (Якутия) по вольной борьбе среди юношей.

Список спортсменов  
I сезона онлайн – тренировочных  
мероприятий по виду спорта вольная борьба (юноши)

№	ФИО	Год рождения	Спортивная организация
1.	Аронов Евгений	2005	ДЮСШ г. Мирный, Мирнинский район
2.	Бояновский Владимир	2003	ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина., Чурапчинский улус
3.	Васильев Ян	2003	РСДЮСШОР с.Борогонцы, Усть-Алданский улус

4.	Винокуров Юра	2005	РСДЮСШОР им. А.И. Иванова., Сунтарский улус
5.	Говоров Артур	2004	РСДЮСШОР с.Борогонцы, Усть- Алданский улус
6.	Гоголев Дьулус	2005	РСДЮСШОР с.Борогонцы, Усть- Алданский улус
7.	Григорьев Юлиан	2004	РСДЮСШОР им. А.И. Иванова., Сунтарский улус
8.	Громов Айтал	2004	ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина., Чурапчинский улус
9.	Давыдов Владимир	2004	РСДЮСШОР им. А.И. Иванова., Сунтарский улус
10.	Дьячковский Артур	2005	ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина., Чурапчинский улус
11.	Захаров Николай	2004	ДЮСШ им. П.П. Юмшанова., Намский улус
12.	Кононов Арсен	2005	ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина., Чурапчинский улус
13.	Корякин Дьулус	2005	ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина., Чурапчинский улус
14.	Кузнецов Александр	2005	ДЮСШ г. Вилюйск, Вилюский улус
15.	Макаров Артур	2006	СДЮСШОР №3 им. В.П. Керемясова г. Якутск
16.	Максимов Георгий	2005	ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина., Чурапчинский улус
17.	Мандаров Мичил	2004	ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина., Чурапчинский улус
18.	Матвеев Игорь	2005	ДЮСШ им. П.П. Юмшанова., Намский улус
19.	Мидловец Андрей	2004	ДЮСШ им. Н. Захарова "Сахаачча" Амгинский улус
20.	Мохначевский Данил	2005	РСДЮСШОР с.Борогонцы, Усть- Алданский улус
21.	Николаев Роман	2004	РУ (К) ОР им. Р.М. Дмитриева г. Якутск
22.	Никонов Иосиф	2005	ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина., Чурапчинский улус
23.	Осипов Софрон	2003	РСДЮСШОР им. А.И. Иванова., Сунтарский улус
24.	Осогосток Алексей	2004	РСДЮСШОР с.Борогонцы, Усть- Алданский улус
25.	Охлопков Николай	2004	СДЮСШОР №3 им. В.П. Керемясова г. Якутск

26.	Павлов Лев	2004	РСДЮСШОР им. А.И. Иванова., Сунтарский улус
27.	Петров Дьулус	2005	СДЮСШОР №3 им. В.П. Керемясова г. Якутск
28.	Попов Эдуард	2005	ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина., Чурапчинский улус
29.	Репин Алексей	2005	ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина., Чурапчинский улус
30.	Семенов Кэскил	2004	РСДЮСШОР им. А.И. Иванова., Сунтарский улус
31.	Слепцов Артем	2004	ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина., Чурапчинский улус
32.	Спиридонов Николай	2003	ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина., Чурапчинский улус
33.	Спиридонов Ренат	2005	ДЮСШ г. Вилюйск, Вилюский улус

Тренировочные занятия проводились под контролем старшего тренера Республики Саха (Якутия) по вольной борьбе среди юношей, старшего тренера ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» Петрова Владислава Васильевича.

Содержание и дозировка тренировочных мероприятий были составлены старшим тренером.

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

<b>Дата</b>	<b>День недели</b>	<b>Утренняя тренировка</b>	<b>Вечерняя тренировка</b>
15 июня	Понедельник	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 отжиманий в стойке на руках</li> <li>• 10 приседаний на одной ноге</li> <li>• 15 подтягиваний (Максимальное количество кругов за 15 минут)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>
16 июня	Вторник	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</li> </ul>	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• Бег 400 м.</li> <li>• 30 запрыгиваний на коробку высотой 60 см.</li> </ul>

		<p>(за 15 минут)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>Растягивание</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 бёрпи Сделать 3 кругов на время</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>Растягивание</li> </ul>
17 июня	Среда	<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> <li>Растягивание</li> </ul>
18 июня	Четверг	<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>Прыжки на скакалке (если умеете то двойные прыжки) 50 – 40 – 30 – 20 – 10 Выполнять 5 раундов</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>Растягивание</li> </ul>
19 июня	Пятница	<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> <li>Растягивание</li> </ul>
20 июня	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 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>Прыжки на скакалке (если умеете то двойные прыжки) 50 – 40 – 30 – 20 – 10 Выполнять 5 раундов</li> <li>Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>Растягивание</li> </ul>
21 июня	Воскресенье	Полный отдых	

22 июня	Понедельник	<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 отжиманий в стойке на руках</li> <li>• 10 приседаний на одной ноге</li> <li>• 15 подтягиваний (Максимальное количество кругов за 15 минут)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>
23 июня	Вторник	<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>• Бег 400 м.</li> <li>• 30 запрыгиваний на коробку высотой 60 см.</li> <li>• 30 бёрпи Сделать 3 кругов на время</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>
24 июня	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 отжиманий в стойке на руках</li> <li>• 10 приседаний на одной ноге</li> <li>• 15 подтягиваний (Максимальное количество кругов за 15 минут)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>
25 июня	Четверг	<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>• Прыжки на скакалке (если умеете то двойные прыжки) 50 – 40 – 30 – 20 – 10 Выполнять 5 раундов</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>
26 июня	Пятница	<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</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</li> </ul>

		вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание	приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание
27 июня	Суббота	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 отжиманий в стойке на руках • 10 приседаний на одной ноге • 15 подтягиваний (Максимальное количество кругов за 15 минут) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание
28 июня	Воскресенье	Начало в 10.30 • Бег 30 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 20 мин. • ОФП 15 мин. • Растягивание 10 мин.	Начало в 16.00 • Бег 20 мин. • Имитация приемов 20 мин. • ОФП 15 мин. • Растягивание 10 мин.

В процессе тренировочных занятий ежедневные планы тренировок редактировались в силу того что у некоторых спортсменов отсутствовали те или иные условия, спортивные инвентари.

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.