

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) "РЕСПУБЛИКАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ  
(КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ Р.М. ДМИТРИЕВА«

## ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Дистанционный онлайн-лагерь.

Тренировочные сборы 2 – 3 сезон



Тренер Павлов Кирилл Иннокентьевич

Дата 15-28.07 03-24.08 2020





**Сарсыарда сөрүүн  
салгын,  
Иэдэстэрбэр илгийдэ,  
Охсуллубут от сыта,  
Муннубар дыргыда.  
Үрүң күнүм тырыма,  
Хоһум иһиң сырдатта,  
Сырдык ыраас сүүрээнэ,  
Сүрэхпин толордо**

1. Григорьев Дмитрий призер Первенства России среди юношей, призер Первенства ДВФО среди юниоров.
2. Гурьев Александр чемпион ДВФО среди юношей.
3. Константинов Артур чемпион Первенства ДВФО среди юношей и юниоров.
4. Павлов Владислав призер Первенства ДВФО среди юниоров.
5. Павлов Сергей призер Первенства ДВФО среди юниоров.

03.08.2020 год

6:45 ч подъем;

7:00 - 8:00 зарядка;

- бег 2 км,
- ОРУ,
- СТТД (переводы, нырки, работа с рук),
- ОФП (подтягивание 10 р. × 5 пдх., отжимание на брусьях 10 р. × 5 пдх., прыжки из глубокого приседа 20 р.),
- растягивание.

8:00 - 8:30 завтрак;

11:00 - 13:00 утренняя тренировка;

- разминка,
  - ОРУ,
  - забегание на мосту (13-16 сек.), на руках (14-17 сек.),
  - перевороты на мосту (16-19 сек), упр-я в парах.
  - СТТД,
  - борьба за площадь ковра по 15 сек. × 6 отр., борьба с захвата головы по 10 сек × 12 отр.
  - броски на скорость, кочерга по 20 раз.
  - борьба в партере 15 сек. × 12 отр.
  - акробатика (волна, колесо, паук, ходьба на руках, фляг 10 р., сальто 10 р.),
  - растягивание.
- 13:00 - 13:30 обед;

17:00 - 19:00 вечерняя тренировка;

- бег 1,2 км,
- разминка,
- ОРУ, ОФП.
- прыжки на шинах (на двух и на одной ноге).
- упражнения на перекладине (выход силой, переворот, колесо, подтягивание).
- упр-я на брусьях (передвижение прыжками, ходьба на руках, сгибание рук).
- упр-я в парах (наклоны, нырок с подъемом вверх, прыжки на одной ноге).
- ходьба по трубе.
- растягивание.

19:00 - 19:30 ужин;

20:30 уборка берега;

22:30 отбой.

06.08.2020 год,

Четверг.

6:45 ч подъем;

7:00 - 8:00 зарядка;

- бег 2 км, ОРУ, СТТД (переводы, нырки, работа с рук, бедро, кочерга), растягивание.

8:00 - 8:30 завтрак;

11:00 - 13:00 утренняя тренировка;

- бег 2 км, разминка, ОРУ, ОФП.
  - 3 минуты челночный бег с препятствиями (прыжок через гимнастическую скамейку, спурт, прыжок через параллельные брусья, спурт, прыжок через гимн-ю скамейку, спурт, прыжок через гимн-е бревно, проход под гимн-ое бревно) × 2 периода. ЧСС 35-36 уд/10 секунд, 210-216 уд/минуту.
  - Отдых до восстановления ЧСС 20-22 уд/10 сек, 120-132 уд/м.
  - подтягивание 10 раз × 10 пдх.
  - отжимание на брусьях 10 раз × 10 пдх.
  - пресс вися 10 раз × 10 пдх.
  - подтягивание в 2 пальцах макс-е кол-во раз.
  - упр-я в парах (наклоны).
  - растягивание.
- 13:00 - 13:30 обед;

17:00 - 19:00 вечерняя тренировка;

- разминка, ОРУ,
- забегание на мосту 5 р. × 3 пдх. (13-16 сек.), на руках 5 р. × 3 пдх (14-17 сек.),
- перевороты на мосту 10 р. × 3 пдх. (15-18 сек),
- упр-я в парах.
- СТТД, борьба за площадь ковра по 15 сек. × 6 отр.
- броски на скорость, кочерга по 30 раз
- Гурьев Александр 44 сек.,
- Константинов Артур 44 сек.,
- Григорьев Дмитрий 1 м. 01 сек,
- Павлов Сергей 1 м. 02 сек,
- Павлов Владик 1 м. 03 сек.
- борьба в партере 15 сек. × 12 отр.
- акробатика (волна, колесо, паук, ходьба на руках, фляг 10 р., сальто 10 р.),
- растягивание.

19:00 - 19:30 ужин;

22:30 отбой.

**Соревнование среди воспитанников отделения греко-римской борьбы,  
посвященный ко дню Физкультурника.**

**05.08.2020 год.**

**Забегание на мосту (на время) 5 раз влево, 5 раз вправо.**

- 1 место Гурьев Александр 13 сек.
- 2 место Константинов Артур 13 сек.
- 3 место Григорьев Дмитрий 14 сек.

**Забегание на руках (на время) 5 раз влево, 5 раз вправо.**

- 1 место Гурьев Александр 13 сек.
- 2 место Григорьев Дмитрий 13 сек.
- 3 место Константинов Артур 14 сек.

**Перевороты на мосту (на время) 10 раз.**

- 1 место Григорьев Дмитрий 15 сек.
- 2 место Гурьев Александр 16 сек.
- 3 место Константинов Артур 17 сек.

**Броски поворотом через плечо (кочерга) 30 раз (на время).**

- 1 место Гурьев Александр 44 сек.
- 2 место Константинов Артур 44 сек.
- 3 место Григорьев Дмитрий 1 мин 01 сек.



- 07.08.2020 год,
- Пятница.
- 
- 6:45 ч подъем;
- 
- 7:00 - 8:00 зарядка;
- - бег 2 км, ОРУ, СТТД (переводы, нырки, работа с рук, сбросы, подвороты), растягивание.
- 
- 8:00 - 8:30 завтрак;
- 
- 11:00 - 13:00 утренняя тренировка;
- - разминка, ОРУ, СУ, упр-я в парах.
- - борьба в партере, 1' x 6 отр., на накаты 30" x 6 отр., на все приемы 30" x 6 отр.
- - борьба в стойке с обоюдного захвата по 1' x 3 отр., тренировочные схватки по 3' x 2 отр.
- - акробатика (волна, колесо, паук, ходьба на руках, фляг 10 р., сальто 10 р.), растягивание.
- 
- 13:00 - 13:30 обед;
- 
- 17:00 - 19:00 вечерняя тренировка;
- - разминка, ОРУ, СУ, упр-я в парах.
- - борьба в стойке, 20" x 6 отр., с головы 20" x 6 отр., на все приемы 20" x 6 отр.
- - круговая борьба в стойке по 15" x 14 отр.,
- - тренировочные схватки по 3' x 2 отр.
- - акробатика (волна, колесо, паук, ходьба на руках, фляг 10 р., сальто 10 р.), растягивание.
- 
- 19:00 - 19:30 ужин;
- 
- 22:30 отбой.

- 08.08.2020 год,
- Суббота.
- 
- 6:45 ч подъем;
- 
- 7:00 - 8:00 зарядка;
- - бег 2 км, ОРУ, СТТД (переводы, нырки, работа с рук, сбросы, подвороты), растягивание.
- 
- 8:00 - 8:30 завтрак;
- 
- 11:00 - 13:00 утренняя тренировка;
- - кросс 8 км, ОРУ, СУ, упр-я в парах.
- - ОФП подтягивание 10 р. x 10 пдх., отжимание на брусьях 10 р. x 10 пдх., пресс вися 10 р. x 10 пдх, растягивание.
- 
- 13:00 - 13:30 обед;
- 
- 16:00 - 19:00 сауна, массаж;
- 
- 17:30 - 18:30 лекция на тему спортивное питание, режим дня, мотивация спортсмена.
- 
- 19:00 - 19:30 ужин;
- 
- 22:30 отбой.

09.08.2020 год,  
Воскресенье.

8:00 ч подъем;  
8:15 - 8:45 прогулка;  
- ходьба на свежем воздухе.  
9:00 - 9:30 завтрак;  
Активный отдых  
13:00 - 13:30 обед;  
Активный отдых  
19:00 - 19:30 ужин;  
22:30 отбой.

10.08.2020 год,  
Понедельник.

6:45 ч подъем;  
7:00 - 8:00 зарядка;  
- бег 2 км, ОРУ, СТТД (переводы, нырки, работа с рук, бедро, кочерга),  
растягивание.  
8:00 - 8:30 завтрак;  
11:00 - 13:00 утренняя тренировка;  
- бег 2 км, разминка, ОРУ, ОФП.  
- 3 минуты челночный бег с препятствиями (прыжок через гимнастическую скамейку, спурт, прыжок через параллельные брусья, спурт, переворот на перекладине, прыжок через гимнастическую скамейку, спурт, прыжок через гимнастическое бревно, проход под гимнастическим бревном) × 2 периода. Отдых. Спурт по 3 круга через барьеры на ускорение × 2 пдх. ЧСС 35-36 уд/10 секунд, 210-216 уд/минуту. Отдых до восстановления ЧСС 20-22 уд/10 сек, 120-132 уд/м.  
- подтягивание 10 раз × 5 пдх.  
- отжимание на брусьях 10 раз × 5 пдх.  
- пресс виса 10 раз × 5 пдх.  
- упр-я в парах (наклоны).  
- растягивание.  
13:00 - 13:30 обед;  
17:00 - 19:00 вечерняя тренировка;  
- разминка, ОРУ, забегание на мосту 5 р. × 2 пдх. (13-16 сек.), на руках 5 р. (14-17 сек.), перевороты на мосту 10 р. (15-18 сек), упр-я в парах.  
• броски на скорость, кочерга по 35 раз:  
- Гурьев Александр 1 м. 36 с.,  
- Григорьев Дмитрий 1 м. 38 с.,  
- Константинов Артур 1 м. 44 с.,  
- Павлов Владик 1 м. 48 с.,  
- Павлов Сергей 1 м. 52 с.).  
• - борьба в стойке 30 сек. × 6 отр. Задача 1 номера отыграть 1 балл.  
• - борьба в стойке 30 сек. × 6 отр. Задача 1 номера отыграть 2 балла.  
• - борьба в стойке 30 сек. × 6 отр. Задача 1 номера отыграть 4 балла.  
• - акробатика (волна, колесо, паук, ходьба на руках, фляг 10 р., сальто 10 р.),  
• растягивание.  
19:00 - 19:30 ужин;  
22:30 отбой.

11.08.2020 год,  
Вторник.

6:45 ч подъем;

7:00 - 8:00 зарядка;

- бег 2 км, ОРУ, СТТД (переводы, нырки, работа с рук, бедро, кочерга), ОФП (подтягивание 10 р. × 5 пдх., отжимание на брусьях 10 р. × 5 пдх., прыжки из глубокого приседа 25 р.), растягивание.

8:00 - 8:30 завтрак;

11:00 - 13:00 утренняя тренировка;

- бег 2 км, разминка, ОРУ, ОФП.  
- канат 1 р. + отжимание на брусьях с передвижением 5 р. × 7 серий = 10 кругов (10 канатов, 350 отжиманий).  
- упр-я в парах (наклоны).  
- растягивание.

13:00 - 13:30 обед;

17:00 - 19:00 вечерняя тренировка;

- разминка, ОРУ, СУ, упр-я в парах.  
- СТТД, броски кочерга с перевода 6 мин., мельница с головы 6 мин.  
- планка на время до упора, разгибание спины лежа на макс-ое кол-во раз.  
- передвижение на спине упр-е для пресса.  
- акробатика (фляг, сальто).  
- массаж и растягивание в парах.

19:00 - 19:30 ужин;

22:30 - отбой.

12.08.2020 год,  
Среда.

6:45 ч подъем;

7:00 - 8:00 зарядка;

- бег 2 км, ОРУ, СТТД, ОФП (подтягивание 10 р. × 5 пдх., отжимание на брусьях 10 р. × 5 пдх.), растягивание.

8:00 - 8:30 завтрак;

11:00 - 13:00 утренняя тренировка;

- кросс на время 9 км,  
• Павлов Владик 38'44",  
• Константинов Артур 40'42",  
• Григорьев Дима 40'47",  
• Гурьев Саша 44'45",  
• Павлов Сергей 46'52",  
• Кирилл Иннокентьевич 50'45".

ОФП:

- подтягивание 10 р. × 5 пдх., отжимание на брусьях 10 р. × 5 пдх.  
- упр-я в парах (наклоны).  
- растягивание.

13:00 - 13:30 обед;

16:00 - 19:00 сауна, массаж;

19:00 - 19:30 ужин;

22:30 отбой.



3.08.2020 год,  
Четверг.

6:45 ч подъем;

7:00 - 8:00 зарядка;

- бег 2 км, ОРУ, СТТД (переводы, нырки, работа с рук, бедро, кочерга), ОФП отжимание 10 р. + толчок камня с приседа 10 р. × 10 пдх., растягивание.

8:00 - 8:30 завтрак;

11:00 - 13:00 утренняя тренировка;

- разминка, ОРУ, ОФП.

- 1 минута подъем гири с пола над головой + 1 мин отдых × 10 пдх.

- круговые движение 15 кг блина вокруг головы и туловища 15 раз влево и право × 3 пдх.

- СТТД в стойке.

- упр-я в парах (наклоны).

- растягивание.

13:00 - 13:30 обед;

17:00 - 19:00 вечерняя тренировка;

- разминка, ОРУ, забегание на мосту 5 р. × 1 пдх. (13-16 сек.), на руках 5 р. (14-17 сек.), перевороты на мосту 10 р. (15-18 сек), упр-я в парах.

- броски на скорость, кочерга по 40 раз: (

– Константинов Артур 1 м. 43 с.,

– Григорьев Дмитрий 1 м. 45 с.,

– Павлов Владик 1 м. 45 с.,

– Павлов Сергей 2 м. 03 с.,

– Гурьев Александр 2 м. 10 с.).

- борьба в партере 15 мин.

- акробатика (волна, колесо, паук, ходьба на руках, флаг 10 р., сальто 10 р.), растягивание.

19:00 - 19:30 ужин;

22:30 отбой.

14.08.2020 год,  
Пятница.

6:45 ч подъем;

7:00 - 8:00 зарядка;

- бег 2 км, ОРУ, пятнашки, спарринги по кик-боксингу, ударные работы на боксерских грушах, растягивание.

8:00 - 8:30 завтрак;

11:00 - 13:00 утренняя тренировка;

- разминка, ОРУ, СУ, упр-я в парах.

- борьба в партере 30"×6 серий.

- борьба в стойке с захвата рук 30"×6 серий.

- ситуационная борьба в стойке по 30"×6 отрезков × 4 положений.

- акробатика.

- растягивание.

13:00 - 13:30 обед;

17:00 - 19:00 вечерняя тренировка;

- разминка, ОРУ, забегание на мосту 5 р. × 1 пдх. (13-16 сек.), на руках 5 р. (14-17 сек.), перевороты на мосту 10 р. (15-18 сек), упр-я в парах.

- 3 мин разминочная борьба.

- тренировочные схватки по 3' × 4 периода + отдых 5 минут × 2 серии (24 минуты борьбы).

- акробатика (волна, колесо, паук, ходьба на руках, флаг 10 р., сальто 10 р.), растягивание.

19:00 - 19:30 ужин;

22:30 отбой.

15.08.2020 год,  
Суббота.

- 6:45 ч подъем;
- 7:00 - 8:00 зарядка;
- - бег 2 км, ОРУ, ОФП (подтягивание 10 р. × 5 пдх., отжимание на брусьях 10 р. × 5 пдх.), растягивание.
- 8:00 - 8:30 завтрак;
- 11:00 - 13:00 утренняя тренировка;
- - кросс на время 9 км,
  - Павлов Владик 44',
  - Константинов Артур 45',
  - Павлов Сергей 47',
  - Гурьев Саша 49',
  - Григорьев Дима 50',
- ОФП:
  - - подтягивание 10 р. × 5 пдх., отжимание на брусьях 10 р. × 5 пдх.
  - - упр-я в парах (наклоны).
  - - растягивание.
- 13:00 - 13:30 обед;
- 16:00 - 19:00 сауна, массаж;
- 19:00 - 19:30 ужин;
- 22:30 отбой.

16.08.2020 год,  
Воскресенье.

- 8:30 ч подъем;
- 8:35 - 8:45 прогулка;
- - ходьба на свежем воздухе.
- 9:00 - 9:30 завтрак;
- **Активный отдых**
- 13:00 - 13:30 обед;
- **Активный отдых**
- 19:00 - 19:30 ужин;
- 22:30 отбой.

17.08.2020 год,  
Понедельник.

6:45 ч подъем;

7:00 - 8:00 зарядка;

- бег 2 км, ОРУ, СТТД, ОФП (подтягивание 10 р. + отжимание на брусьях 10 р. × 5 пдх.), растягивание.

8:00 - 8:30 завтрак;

11:00 - 13:00 утренняя тренировка;

- разминка, ОРУ.

- футбол 30 мин × 2 тайма.

- ОФП (подтягивание 10 р. + отжимание на брусьях 10 р. × 5 пдх.).

- растягивание.

13:00 - 13:30 обед;

17:00 - 19:00 вечерняя тренировка;

- разминка, ОРУ, забегание на мосту 5 р. × 1 пдх. (13-16 сек.), упр-я в парах.

- СТТД, фехтование + нырки.

- борьба с обоюдного захвата 20" × 6 отрезков.

- борьба захвата две руки снизу 20" × 6 отрезков.

- борьба с захвата головы 3 мин.

- броски на скорость 45 раз:

– Григорьев Дима 1:19

– Павлов Владик 1:19

– Константинов Артур 1:29

– Гурьев Саша 1:30

– Павлов Сергей 1:44

- тренировочные схватки в партере 20" × 20 отрезков.

- тренировочные схватки по 3' × 2 периода + до балла.

- акробатика (волна, колесо, паук, ходьба на руках.),

- передвижение отжиманием 1 ковер × 10 раз.

- растягивание.

19:00 - 19:30 ужин;

22:30 отбой.

18.08.2020 год,  
Вторник.

6:45 ч подъем;

7:00 - 8:00 зарядка;

- бег 2 км, ОРУ, СТТД, ОФП (подтягивание 10 р. + отжимание на брусьях 10 р. × 5 пдх.), растягивание.

8:00 - 8:30 завтрак;

11:00 - 13:00 утренняя тренировка;

- разминка, ОРУ.

- СТТД, борьба на руках 3' × 2 пер., борьба со скрестного 2' × 2 пер., борьба с захвата рук 2' × 2 пер., тренировочная схватка 3' × 2 пер.

- ОФП (канат 5 р. + отжимание на брусьях 10 р. × 5 пдх.).

- растягивание.

13:00 - 13:30 обед;

17:00 - 19:00 вечерняя тренировка;

Мастер класс Спиридонова Леонида Николаевича:

1. Введение борьбы, борьба за площадь ковра, вход в захват, контроль соперника, удержание равновесия в в борьбе.

- разминка, ОРУ, СУ, упр-я в парах.

- 10' СТТД, на свои приемы.

- 10' возня, контр приемы, уходы с атаки.

- 10' в положениях, борьба с захвата головы.

- ОФП (канат 5 р. + отжимание на брусьях 10 р. × 5 пдх.).

- растягивание.

19:00 - 19:30 ужин;

22:30 отбой.

19.08.2020 год,  
Среда.

6:45 ч подъем;

7:00 - 8:00 зарядка;  
- бег 2 км, ОРУ, ОФП (подтягивание 10 р. × 5 пдх.,  
отжимание на брусьях 10 р. × 5 пдх.),  
растягивание.

8:00 - 8:30 завтрак;

11:00 - 13:00 утренняя тренировка;

- кросс на время 9 км,  
– Константинов Артур 36' 59",  
– Павлов Владик 38'42",  
– Григорьев Дима 38'58",  
– Павлов Сергей 41'33",  
– Гурьев Саша 41'59",  
–

ОФП:

- подтягивание 10 р. × 10 пдх., отжимание на  
брусьях 10 р. × 10 пдх.  
- упр-я в парах (наклоны).  
- растягивание.

13:00 - 13:30 обед;

16:00 - 19:00 сауна, массаж;

19:00 - 19:30 ужин;

22:30 отбой.

20.08.2020 год,  
Четверг.

6:45 ч подъем;

7:00 - 8:00 зарядка;  
- бег 2 км, ОРУ, СТТД, ОФП (подтягивание 10 р. + отжимание  
на брусьях 10 р. × 5 пдх.), растягивание.

8:00 - 8:30 завтрак;

11:00 - 13:00 утренняя тренировка;

- разминка, ОРУ, СУ.  
- броски на скорость кочерга 50 раз:  
– Константинов Артур 1'18"  
– Гурьев Александр 1'21"  
– Павлов Владик 1'31"  
– Григорьев Дима 1'40"  
– Павлов Сергей 1'41"  
- СТТД, борьба в стойке 5' × 4 пер.  
- акробатика.  
- растягивание.

13:00 - 13:30 обед;

17:00 - 19:00 вечерняя тренировка;

Разминка, ОРУ.  
Футбол 30' × 2 тайма.  
- ОФП (подтягивание 10 р. + отжимание на брусьях 10 р. × 10  
пдх.).  
- растягивание.

19:00 - 19:30 ужин;

22:30 отбой.

21.08.2020 год,  
Пятница.

6:45 ч подъем;

7:00 - 8:00 зарядка;

- бег 2 км, ОРУ, СТТД, ОФП (подтягивание 10 р. + отжимание на брусках 10 р. × 5 пдх.), растягивание.

8:00 - 8:30 завтрак;

11:00 - 13:00 утренняя тренировка;

- разминка, ОРУ, СУ.

- борьба в партере 20"×2 отр. + 10"×2 отр. + 5"×2 отр. × 2 серии.

- борьба в стойке две руки снизу 20"×2 отр. + 10"×2 отр. + 5"×2 отр. × 2 серии.

- борьба с захвата головы 20"×2 отр. + 10"×2 отр. + 5"×2 отр. × 2 серии.

- тренировочные схватки 6 мин. + 6 мин. отдых × 2 периода.

- ОФП (канат ,5 р. + отжимание на брусках 10 р. × 5 пдх.).

- акробатика.

- растягивание.

13:00 - 13:30 обед;

17:00 - 19:00 вечерняя тренировка;

Разминка, ОРУ.

Футбол 30' × 2 тайма.

- ОФП (канат 10 р. + отжимание на брусках 10 р. × 10 пдх.).

- растягивание.

19:00 - 19:30 ужин;

22:30 отбой.

22.08.2020 год,  
Суббота.

6:45 ч подъем;

7:00 - 8:00 зарядка;

- бег 2 км, ОРУ, ОФП (подтягивание 10 р. × 5 пдх., отжимание на брусках 10 р. × 5 пдх.), растягивание.

8:00 - 8:30 завтрак;

11:00 - 13:00 утренняя тренировка;

- восстановительный кросс.

ОФП:

- канат 1 р. × 10 пдх., отжимание на брусках 10 р. × 10 пдх.

- упр-я в парах (наклоны).

- растягивание.

13:00 - 13:30 обед;

16:00 - 19:00 сауна, массаж;

19:00 - 19:30 ужин;

22:30 отбой.