

Организация тренировочного занятия и онлайн соревнований в дистанционном формате по виду спорта Вольная борьба (девушки)

С весны 2020 года в связи с пандемией новой коронавирусной инфекции COVID – 19 спортсменам приходится проводить тренировочные занятия в условиях самоизоляции.

В связи с этим Республиканским центром подготовки спортивного резерва Республики Саха (Якутия) были разработаны методические рекомендации, т.е. примерный план недельных тренировочных занятий по виду спорта Вольная борьба (девушки) и утверждены Министерством по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия).

Далее с середины марта месяца 2020 года начались дистанционные тренировочные занятия. Примерный охват занимающихся девушек вольников весной по Республике Саха (Якутия) составлял 45 – 50 спортсменов.

В летний период в рамках летней оздоровительной кампании Министерства по физической культуре и спорту спортсмены провели 3 полных сезона по 15 человек. Все спортсменки являются членами сборной команды Республики Саха (Якутия) по вольной борьбе среди девушек.

Тренировочный процесс в дистанционном режиме должен быть организован с соблюдением техники безопасности. Необходимо обязательное согласование со стороны родителей или законного представителя спортсмена. Также надо учитывать различные домашние условия спортсменов и своевременно корректировать ежедневный план тренировки.

Приоритетным направлением дистанционной тренировки должно быть совершенствование общей физической подготовки спортсмена, так как специальную физическую подготовку без надлежащего спортивного инвентаря, условий для тренировочных занятий совершенствовать довольно сложно.

Дистанционный тренировочный процесс осуществляется посредством различных мессенджеров таких как ZOOM, YouTube, Whatsapp и т.д.

Тренер направляет спортсменам недельный план тренировочных занятий и контролирует их надлежащее выполнение. Все спортсмены обязаны вести дневник спортсмена и после каждой тренировки обязаны вносить в дневник данные: количество выполнений какого либо упражнения, самочувствие, пульс (ЧСС). После каждой тренировки спортсмен обязан направлять заполненный дневник и результаты тренировки тренеру.

Основной проблемой является то, что качество интернет – соединения во многих районах оставляет желать лучшего.

Примерный недельный план Тренировочных занятий по виду спорта ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (ДЕВУШКИ)

День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
Понедельник	<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) • Растягивание
Вторник	<p>Начало в 10.30</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) • 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)

		Растягивание
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 Выполнить за минимальное время Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) Растягивание
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 Выполнить за минимальное время 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>
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. Выполнить за минимальное время 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) Растягивание
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 Выполнить за минимальное время 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) Растягивание

Воскресенье	Полный отдых
-------------	--------------