

## ОТЧЕТ

о проведении I летнего сезона онлайн - тренировочных мероприятий  
по виду спорта: кикбоксинг

Период: 15 – 28 июня 2020 г.

Старший тренер: Барашков Уйусхан Анатольевич

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 кикбоксинг.

Тренировочные занятия проводились под контролем старшего тренера Республики Саха (Якутия) по кикбоксингу среди юношей, старшего тренера ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» Барашкова Уйусхана Анатольевича.

В тренировочных занятиях всего принимали участие 20 спортсменов из разных районов Республики Саха (Якутия).

### Список спортсменов I сезона онлайн – тренировочных мероприятий

№	Фамилия, имя	Год рождения	Спортивная организация
1	Барашков Дуолан	2003	СШОР по боксу, г.Якутск
2	Габышев Ньургун	2003	Едейская СОШ, Намский улус
3	Босиков Тит	2003	СШОР по боксу, г.Якутск
4	Попов Владимир	2004	ДЮСШ «Олимпик», Намский улус
5	Васильев Роберт	2005	РДЮСШ г.Нюрба
6	Ксенофонтов Егор	2003	РДЮСШ г.Нюрба
7	Павлова Надежда	2005	СК «Саарга», г.Вилуйск
8	Иванов Алексан	2004	СК «Саарга», г.Вилуйск
9	Петров Леонид	2003	СК «Саарга», г.Вилуйск
10	Колтовской Харысхан	2006	СК «Саарга», г.Вилуйск
11	Обоев Айсен	2005	РДЮСШ г.Нюрба
12	Андреева Аина	2004	СК «Саарга», г.Вилуйск
13	Вартенкин Никита	2005	СШОР по боксу, г.Якутск
14	Бесчетников Валерий	2006	СШОР по боксу, г.Якутск

15	Гольден Павел	2004	СШОР по боксу, г.Якутск
16	Бондарев Денис	2004	СШОР по боксу, г.Якутск
17	Темирова Арина	2003	СК «Кик-тайм», г.Нюрба
18	Сафронова Ирина	2003	СК «Кик-тайм», г.Нюрба
19	Яковлев Дьулусхан	2008	СК «Кик-тайм», г.Нюрба
20	Габышев Ярослав	2008	СК «Кик-тайм», г.Нюрба

Содержание и дозировка тренировочных мероприятий были составлены старшим тренером.

### План – конспект тренировочных занятий

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
15 июня	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения(гимнастика)20 мин.</li> <li>• Бой с тенью (пол раунда с гантелями</li> <li>• Отработка защитных действий, пол раунда без гантелей) 6 раундов по 2 мин</li> <li>• Отжимание 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Приседание 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Пресс 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Скакалка50 раз x 2 подхода</li> <li>• Растяжка 5 мин.</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, бег на месте, прыжки. 10 мин</li> <li>• Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног) 30 мин.</li> <li>• Скакалка50 раз x 4 подхода</li> <li>• Растяжка5 мин.</li> </ul>
16 июня	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин</li> <li>• Постановка боковых ударов ногами и ударов сверху (поверх стула или табуретки) 6 подходов по 1 мин на каждую ногу</li> <li>• Бой с тенью (перед зеркалом пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей)</li> <li>• Одиночные удары руками 6 подходов по 1</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, бег на месте, прыжки по 5 мин на каждое упражнение.</li> <li>• Отжимания 5 раз x 6 подхода</li> <li>• Приседания 10 раз x 6 подхода</li> <li>• Упор присев, упор лежа 8 раз x 7 подхода</li> <li>• Пресс10 раз x 6 подхода</li> <li>• Подъем таза вверх 10 раз x 6 подхода</li> <li>• Растяжка 5 мин.</li> </ul>

		<p>мин</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отжимание на стульях 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Приседание с прыжками вверх 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Упражнения на пресс 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Подтягивание (при наличии турника) 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Растяжка 10 мин.</li> </ul>	
17 июня	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин</li> <li>• Одиночные удары ногами со сменой стойки (16 видов ударов). Работа на мешках или боксерских грушах (при наличии) По 10 ударов каждой ногой на все виды ударов</li> <li>• Отжимание 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Приседание 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Пресс 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Скакалка 50 раз x 2 подхода</li> <li>• Растяжка 5 мин.</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, бег на месте, прыжки. 10 мин</li> <li>• Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног) 30 мин.</li> <li>• Скакалка 50 раз x 5 подхода</li> <li>• Растяжка 5 мин.</li> </ul>
18 июня	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин</li> <li>• Бой с тенью перед зеркалом. Маховые упражнения ног. Отработка защитных действий (нырки, уклоны, отбивы, уходы, атаки, контратаки) 10 подходов по 1,5 мин.</li> <li>• Отжимание с узким хватом 10 раз x 6 подходов</li> <li>• Приседание с гантелей 3 кг 10 раз x 6</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, бег на месте, прыжки по 5 мин на каждое упражнение.</li> <li>• Отжимания 5 раз x 6 подхода</li> <li>• Приседания 10 раз x 6 подхода</li> <li>• Упор присев, упор лежа 8 раз x 7 подхода</li> <li>• Пресс 10 раз x 6 подхода</li> <li>• Подъем таза вверх 10 раз x 6 подхода</li> <li>• Растяжка 5 мин.</li> </ul>

		<p>подходов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на пресс 10 раз x 6 подходов</li> <li>• Растяжка 10 мин</li> </ul>	
19 июня	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин</li> <li>• Бой с тенью перед зеркалом.</li> <li>• Маховые упражнения ног со жгутом и без жгута. 6 раундов по 2 мин</li> <li>• Отработка атакующих действий (комбинации рук и ног)</li> <li>• 10 подходов по 1,5 мин.</li> <li>• Отжимание 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Приседание 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Пресс 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Скакалка 50 раз x 2 подхода</li> <li>• Растяжка 5 мин.</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, бег на месте, прыжки. 5 мин</li> <li>• Отжимания 5 раз x 3 подхода</li> <li>• Приседания 10 раз x 2 подхода</li> <li>• Упор присев, упор лежа 8 раз x 2 подхода</li> <li>• Пресс 10 раз x 2 подхода</li> <li>• Подъем таза вверх 10 раз x 2 подхода</li> <li>• Растяжка 10 мин.</li> </ul>
20 июня	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин</li> <li>• Одиночные комбинации ударов руками и ногами со сменной стойки 10 подходов по 1,5 мин.</li> <li>• Отжимание с широким хватом 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Приседание с гантелей 3 кг 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Упражнения на пресс 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Растяжка 5 мин.</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, бег на месте, прыжки. по 5 мин на каждое упражнение</li> <li>• Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног) 30 мин.</li> <li>• Скакалка 50 раз x 5 подхода</li> <li>• Растяжка 5 мин.</li> </ul>
21 июня	Воскресенье	Полный отдых	
22 июня	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин.</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, бег на месте, прыжки. 10 мин</li> <li>• Общеразвивающие</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бой с тенью (пол раунда с гантелями</li> <li>• Отработка защитных действий, пол раунда без гантелей) 6 раундов по 2 мин</li> <li>• Отжимание 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Приседание 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Пресс 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Скакалка 50 раз x 2 подхода</li> <li>• Растяжка 5 мин.</li> </ul>	<p>гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног) 30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скакалка 50 раз x 4 подхода</li> <li>• Растяжка 5 мин.</li> </ul>
23 июня	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин</li> <li>• Постановка боковых ударов ногами и ударов сверху (поверх стула или табуретки) 6 подходов по 1 мин на каждую ногу</li> <li>• Бой с тенью (перед зеркалом пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей)</li> <li>• Одиночные удары руками 6 подходов по 1 мин</li> <li>• Отжимание на стульях 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Приседание с прыжками вверх 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Упражнения на пресс 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Подтягивание (при наличии турника) 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Растяжка 10 мин.</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, бег на месте, прыжки по 5 мин на каждое упражнение.</li> <li>• Отжимания 5 раз x 6 подхода</li> <li>• Приседания 10 раз x 6 подхода</li> <li>• Упор присев, упор лежа 8 раз x 7 подхода</li> <li>• Пресс 10 раз x 6 подхода</li> <li>• Подъем таза вверх 10 раз x 6 подхода</li> <li>• Растяжка 5 мин.</li> </ul>
24 июня	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин</li> <li>• Одиночные удары ногами со сменой стойки (16 видов ударов). Работа на</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, бег на месте, прыжки. 10 мин</li> <li>• Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи,</li> </ul>

		<p>мешках или боксерских грушах (при наличии) По 10 ударов каждой ногой на все виды ударов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отжимание 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Приседание 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Пресс 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Скакалка 50 раз x 2 подхода</li> <li>• Растяжка 5 мин.</li> </ul>	<p>туловища и ног) 30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скакалка 50 раз x 5 подхода</li> <li>• Растяжка 5 мин.</li> </ul>
25 июня	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин</li> <li>• Бой с тенью перед зеркалом. Маховые упражнения ног. Отработка защитных действий (нырки, уклоны, отбивы, уходы, атаки, контратаки) 10 подходов по 1,5 мин.</li> <li>• Отжимание с узким хватом 10 раз x 6 подходов</li> <li>• Приседание с гантелями 3 кг 10 раз x 6 подходов</li> <li>• Упражнения на пресс 10 раз x 6 подходов</li> <li>• Растяжка 10 мин</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, бег на месте, прыжки по 5 мин на каждое упражнение.</li> <li>• Отжимания 5 раз x 6 подхода</li> <li>• Приседания 10 раз x 6 подхода</li> <li>• Упор присев, упор лежа 8 раз x 7 подхода</li> <li>• Пресс 10 раз x 6 подхода</li> <li>• Подъем таза вверх 10 раз x 6 подхода</li> <li>• Растяжка 5 мин.</li> </ul>
26 июня	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин</li> <li>• Бой с тенью перед зеркалом.</li> <li>• Маховые упражнения ног со жгутом и без жгута. 6 раундов по 2 мин</li> <li>• Отработка атакующих действий (комбинации рук и ног)</li> <li>• 10 подходов по 1,5 мин.</li> <li>• Отжимание 10</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, бег на месте, прыжки. 5 мин</li> <li>• Отжимания 5 раз x 3 подхода</li> <li>• Приседания 10 раз x 2 подхода</li> <li>• Упор присев, упор лежа 8 раз x 2 подхода</li> <li>• Пресс 10 раз x 2 подхода</li> <li>• Подъем таза вверх 10 раз x 2 подхода</li> <li>• Растяжка 10 мин.</li> </ul>

		<p>подходов по 10 раз</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приседание 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Пресс 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Скакалка 50 раз x 2 подхода</li> <li>• Растяжка 5 мин.</li> </ul>	
27 июня	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин</li> <li>• Одиночные комбинации ударов руками и ногами со сменой стойки 10 подходов по 1,5 мин.</li> <li>• Отжимание с широким хватом 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Приседание с гантелей 3 кг 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Упражнения на пресс 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Растяжка 5 мин.</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, бег на месте, прыжки. по 5 мин на каждое упражнение</li> <li>• Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног) 30 мин.</li> <li>• Скакалка 50 раз x 5 подхода</li> <li>• Растяжка 5 мин.</li> </ul>
28 июня	Воскресенье	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин</li> <li>• Бой с тенью перед зеркалом.</li> <li>• Маховые упражнения ног со жгутом и без жгута. 6 раундов по 2 мин</li> <li>• Отработка атакующих действий (комбинации рук и ног)</li> <li>• 10 подходов по 1,5 мин.</li> <li>• Отжимание 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Приседание 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Пресс 10 подходов по 10 раз</li> <li>• Скакалка 50 раз x 2 подхода</li> <li>• Растяжка 5 мин.</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, бег на месте, прыжки. 5 мин</li> <li>• Отжимания 5 раз x 3 подхода</li> <li>• Приседания 10 раз x 2 подхода</li> <li>• Упор присев, упор лежа 8 раз x 2 подхода</li> <li>• Пресс 10 раз x 2 подхода</li> <li>• Подъем таза вверх 10 раз x 2 подхода</li> <li>• Растяжка 10 мин.</li> </ul>

Всего тренировочный процесс включал в себя 52 часов тренировочных занятий. В ходе тренировочного процесса 34 часа было уделено на общую физическую подготовку спортсменов, 10 часов на кроссовую подготовку и 8 часов было уделено на теоретическую подготовку.

Основная задача летних тренировочных сборов - подготовка к выступлению на всероссийских рингах.

Тренировочные занятия, кроме общеразвивающих упражнений, включали такие упражнения, как: бой с тенью, бой с гантелями, перед зеркалом, отработка защитных действий, растяжки, прыжки, постановка боковых ударов ногами и ударов сверху (поверх стула или табуретки), одиночные удары руками, одиночные удары ногами со сменой стойки, работа на мешках или боксерских грушах (при наличии), маховые упражнения ног, отработка защитных действий (нырки, уклоны, отбивы, уходы, атаки, контратаки), отработка атакующих действий (комбинации рук и ног), одиночные комбинации ударов руками и ногами, работа со жгутом.

Работа велась по наращиванию объема нагрузки.

В конце сезона в порядке зачета в общефизической подготовке проведено онлайн-соревнование по шести видам: на дальность прыжка с места, по подтягиванию, по качанию пресса, по прыжкам на скакалке, на гибкость.

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 спортсменов из г.Якутск, нехватка соответствующего инвентаря.