

ОТЧЕТ

о проведении 3 летнего сезона онлайн - тренировочных мероприятий по виду спорта: Бокс (девушки)

Период: 03 – 24 августа 2020 г.

Старший тренер: Васильева Оксана Владимировна

Форма: Дистанционная

С 03 по 24 августа 2020 г. в рамках летней оздоровительной кампании Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия) 2020 года проводился 3 сезон дистанционных летних спортивных онлайн тренировочных мероприятий по виду спорта бокс (девушки). Сборы проводились среди членов и кандидатов в сборную команду Республики Саха (Якутия) по боксу среди девушек. В тренировочных занятиях приняло участие 12 спортсменок 2004-2006 г.р.

1	Васильева Анжелика	2006	МБУ ДО "ДЮСШ им. Е.Ф. Габышева" МР "Усть-Алданский улус(район)"
2	Слепцова Саша	2006	МБУ ДО "ДЮСШ" МР "Мегино- Кангаласский улус (район)"
3	Тютрина Виктория	2007	МБУ ДО "ДЮСШ им. Е.Ф. Габышева" МР "Усть-Алданский улус(район)"
4	Кузнецова Дарья	2007	МАУ ДО "ДЮСШ" МР "Мирнинский район"
5	Семенова Людмила	2004	ГБУ РС (Я) "РСДЮСШ" г. Нюрба
6	Михайлова Алика	2004	ГБУ РС (Я) "РСШОР по боксу" г. Якутск
7	Андреева Айыына	2004	МБУ ДО "ДЮСШ" МР "Верхневилуйский улус (район)
8	Уксусникова Марина	2004	МБУ ДО "ДЮСШ №1" г. Якутск
9	Стручкова Ая	2004	МБУ ДО "ДЮСШ" МР "Мегино- Кангаласский улус (район)"
10	Егорова Вероника	2004	ГБУ РС (Я) "РСШОР по боксу" г. Якутск
11	Шамыралиева Айсулуу	2004	МАУ ДО "ДЮСШ" МР "Мирнинский район"

12	Стручкова Алия	2003	МБУ ДО "ДЮСШ" МР "Мегино-Кангаласский улус (район)"
----	----------------	------	---

Тренировочные занятия проводились под контролем старшего тренера Республики Саха (Якутия) по боксу среди девушек, старшего тренера ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» Васильевой Оксаны Владимировны.

Содержание и дозировка тренировочных мероприятий были составлены старшим тренером: в день по 2 тренировки и утренняя зарядка. Основное внимание уделялись на общефизическую подготовку.

План – конспект тренировочных занятий 3 сезона

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
03 августа	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин Бой с тенью 3 раунда по 2 мин Школа бокса: отработка одиночных прямых ударов 30 мин. Гимнастика 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин ОФП: отработка прямых ударов с гантелями по 20 раз на каждую руку по 3 подхода. Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин Пресс 1 мин*3 подхода
04 августа	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин Бой с тенью 3 раунда по 2 мин Школа бокса: отработка двойки 30 мин. Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин ОФП: Работа с резиной (своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса и бицепса и т.д.) Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
05 августа	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и

		специальные группы мышц 20 мин <ul style="list-style-type: none"> • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка двойки с челнока 30 мин. • Гимнастика 5-10 мин 	специальные группы мышц 20 мин <ul style="list-style-type: none"> • ОФП: отработка двойки с челнока с гантелями 1 кг по 20 раз по 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
06 августа	Четверг	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка двойки с отходом 30 мин. • Гимнастика 5-10 мин 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: Работа с резиной (своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса и бицепса и т.д.) • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода • Гимнастика 5-10мин
07 августа	Пятница	Пример: Начало в 11.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка двойки в атаке и сразу двойка с отходом 30 мин. • Гимнастика 5-10 мин 	Пример: Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: отработка двойки в атаке и сразу двойка с отходом с гантелями 1 кг по 20 раз по 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
08 августа	Суббота	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка встречного удара с шагом в сторону 30 мин. 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Кросс 5 км • Гимнастика 5-10 мин

		<ul style="list-style-type: none"> Гимнастика 5-10 мин 	
09 августа	Воскресенье	<ul style="list-style-type: none"> Полный отдых 	
10 августа	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин Бой с тенью 3 раунда по 2 мин Школа бокса: отработка одиночных боковых ударов 30 мин. Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин ОФП: отработка одиночных боковых ударов с гантелями 1 кг по 20 раз на каждую руку по 3 подхода. Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
11 августа	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин Бой с тенью 3 раунда по 2 мин Школа бокса: отработка серии из 4 боковых ударов 30 мин. Гимнастика 5-10 мин 	<p>Пример: Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин ОФП: Работа с резиной (своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса и бицепса и т.д.) Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
12 августа	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин Бой с тенью 3 раунда по 2 мин Школа бокса: отработка ударов с низу (апперкот). Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин ОФП: отработка одиночных ударов с низу с гантелями 1 кг по 20 раз на каждую руку по 3 подхода. Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
13 августа	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и

		специальные группы мышц 20 мин <ul style="list-style-type: none"> • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка серии из 4 ударов с низу (апперкот). Гимнастика 5-10 мин 	специальные группы мышц 20 мин <ul style="list-style-type: none"> • ОФП: Работа с резиной (своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса и бицепса и т.д.) • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода • Гимнастика 5-10мин
14 августа	Пятница	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка левой левой правой. • Гимнастика 5-10 мин 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: отработка левой левой правой с гантелями 1 кг по 20 раз 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода • Гимнастика 5-10мин
15 августа	Суббота	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка защиты (уклоны, нырки). • Гимнастика 5-10 мин 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Кросс 5 км • Гимнастика 5-10 мин
16 августа	Воскресенье	Полный отдых	
17 августа	Понедельник	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка одиночных ударов (прямые, боковые, снизу) • Гимнастика 5-10 мин 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: отработка одиночных ударов (прямые, боковые, снизу) с гантелями 1 кг по 10 раз на каждую руку на каждый прием по 3 подхода. • Отжимание, приседание

			<p>10*4. Скакалка 10 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
18 августа	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин Бой с тенью 3 раунда по 2 мин Школа бокса: отработка защиты и одиночных прямых ударов после уклона Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин ОФП: Работа с резиной (своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса и бицепса и т.д.) Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
19 августа	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин Бой с тенью 3 раунда по 2 мин Школа бокса: отработка прямых двоянных ударов. Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин ОФП: отработка прямых двоянных ударов с гантелями 1 кг по 20 раз на каждую руку 3 подхода. Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
20 августа	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин Бой с тенью 3 раунда по 2 мин Школа бокса: отработка защиты и комбинаций из трех прямых ударов. Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин ОФП: Работа с резиной (своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса и бицепса и т.д.) Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
21 августа	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая

		специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин <ul style="list-style-type: none"> • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка защиты и комбинаций из трех ударов используя прямой, левый или боковой. • Гимнастика 5-10 мин 	специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин <ul style="list-style-type: none"> • ОФП: отработка комбинаций из 3 ударов с гантелями 1 кг по 20 раз 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
22 августа	Суббота	Полный отдых	
23 августа	Воскресенье	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка защиты и своих выбранных комбинаций. • Гимнастика 5-10 мин 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Кросс 5 км • Гимнастика 5-10 мин
24 августа	Понедельник	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка защиты и комбинаций из трех ударов используя прямой, левый или боковой. • Гимнастика 5-10 мин 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: отработка комбинаций из 3 ударов с гантелями 1 кг по 20 раз 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин

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. В онлайн тренировках в программе ZOOM постоянно участвовали 6 спортсменов. Остальные, не имея возможности по онлайн

тренировкам, тренировались самостоятельно по заданию и отправляли видео своих тренировок.

8 августа 2020 г. во время тренировочных сборов в рамках летней оздоровительной кампании Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия) 2020 года проводились заочные (дистанционные) соревнования по виду спорта бокс (девушки).

Протокол дистанционных соревнований

№	Ф.И. спортсмена	Отжимание		Поднимание туловища		Отбрасывание ног	
		Результат	Место	Результат	Место	Результат	Место
2006-2007 г.р.							
1	Кузнецова Дарья	31	1	42	1	34	3
2	Тютрина Виктория	30	2	35	3	32	4
3	Слепцова Александра	25	3	33	4	42	1
4	Васильева Анджелика	20	4	39	2	35	2
2005-2002 г.р.							
1	Семенова Людмила	40	1	63	1	59	2
2	Михайлова Алика	20	8	36	7	36	7
3	Андреева Айыына	21	7	35	8	31	8
4	Уксусникова Марина	34	4	47	6	47	6
5	Стручкова Ая	30	6	50	5	55	3
6	Егорова Вероника	32	5	53	4	51	5
7	Шамыралиева Айсулуу	38	2	57	3	61	1
8	Стручкова Алия	36	3	55	2	54	4

