

ОТЧЕТ

о проведении 3 летнего сезона онлайн - тренировочных мероприятий по виду спорта: кикбоксинг

Период: 03 – 24 августа 2020 г.

Старший тренер: Барашков Уйусхан Анатольевич

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 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 3 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 |
|------------|-------------|---|---|
| 03 августа | Понедельник | <p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения(гимнастика)20 мин. • Бой с тенью (пол раунда с гантелями • Отработка защитных действий, пол раунда без гантелей) 6 раундов по 2 мин • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 10 мин • Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног) 30 мин. • Скакалка50 раз x 4 подхода • Растяжка5 мин. |
| 04 августа | Вторник | <p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Постановка боковых ударов ногами и ударов сверху (поверх стула или табуретки) 6 подходов по 1 мин на каждую ногу • Бой с тенью (перед зеркалом пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) • Одиночные удары руками 6 подходов по 1 мин • Отжимание на стульях 10 подходов по 10 раз | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки по 5 мин на каждое упражнение. • Отжимания 5 раз x 6 подхода • Приседания 10 раз x 6 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 7 подхода • Пресс10 раз x 6 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 6 подхода • Растяжка 5 мин. |

| | | | |
|------------|---------|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Приседание с прыжками вверх 10 подходов по 10 раз • Упражнения на пресс 10 подходов по 10 раз • Подтягивание (при наличии турника) 10 подходов по 10 раз • Растяжка 10 мин. | |
| 05 августа | Среда | <p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • 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 • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка 50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 10 мин • Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног) 30 мин. • Скакалка 50 раз x 5 подхода • Растяжка 5 мин. |
| 06 августа | Четверг | <p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Бой с тенью перед зеркалом. Маховые упражнения ног. Отработка защитных действий (нырки, уклоны, отбивы, уходы, атаки, контратаки) 10 подходов по 1,5 мин. • Отжимание с узким хватом 10 раз x 6 подходов • Приседание с гантелями 3 кг 10 раз x 6 подходов • Упражнения на пресс 10 раз x 6 подходов • Растяжка 10 мин | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки по 5 мин на каждое упражнение. • Отжимания 5 раз x 6 подхода • Приседания 10 раз x 6 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 7 подхода • Пресс 10 раз x 6 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 6 подхода • Растяжка 5 мин. |
| 07 августа | Пятница | <p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Бой с тенью перед зеркалом. | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 5 мин • Отжимания 5 раз x 3 подхода |

| | | | |
|------------|-------------|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Маховые упражнения ног со жгутом и без жгута. 6 раундов по 2 мин • Отработка атакующих действий (комбинации рук и ног) • 10 подходов по 1,5 мин. • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка 50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. | <ul style="list-style-type: none"> • Приседания 10 раз x 2 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 2 подхода • Пресс 10 раз x 2 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 2 подхода • Растяжка 10 мин. |
| 08 августа | Суббота | <p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Одиночные комбинации ударов руками и ногами со сменой стойки 10 подходов по 1,5 мин. • Отжимание с широким хватом 10 подходов по 10 раз • Приседание с гантелями 3 кг 10 подходов по 10 раз • Упражнения на пресс 10 подходов по 10 раз • Растяжка 5 мин. | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. по 5 мин на каждое упражнение • Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног) 30 мин. • Скакалка 50 раз x 5 подхода • Растяжка 5 мин. |
| 09 августа | Воскресенье | Полный отдых | |
| 10 августа | Понедельник | <p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин. • Бой с тенью (пол раунда с гантелями) • Отработка защитных действий, пол раунда без гантелей) 6 раундов по 2 мин • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка 50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 10 мин • Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног) 30 мин. • Скакалка 50 раз x 4 подхода • Растяжка 5 мин. |

| | | | |
|---------------|---------|--|--|
| 11 августа | Вторник | <p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Постановка боковых ударов ногами и ударов сверху (поверх стула или табуретки) 6 подходов по 1 мин на каждую ногу • Бой с тенью (перед зеркалом пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) • Одиночные удары руками 6 подходов по 1 мин • Отжимание на стульях 10 подходов по 10 раз • Приседание с прыжками вверх 10 подходов по 10 раз • Упражнения на пресс 10 подходов по 10 раз • Подтягивание (при наличии турника) 10 подходов по 10 раз • Растяжка 10 мин. | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки по 5 мин на каждое упражнение. • Отжимания 5 раз х 6 подхода • Приседания 10 раз х 6 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз х 7 подхода • Пресс 10 раз х 6 подхода • Подъем таза вверх 10 раз х 6 подхода • Растяжка 5 мин. |
| 12 августа | Среда | <p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • 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 • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка 50 раз х 2 подхода • Растяжка 5 мин. | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 10 мин • Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног) 30 мин. • Скакалка 50 раз х 5 подхода • Растяжка 5 мин. |
| 13 августа | Четверг | <p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Бой с тенью перед зеркалом. Маховые упражнения ног. Отработка защитных | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки по 5 мин на каждое упражнение. • Отжимания 5 раз х 6 подхода |

| | | | |
|------------|---------|---|---|
| | | <p>действий (нырки, уклоны, отбивы, уходы, атаки, контратаки) 10 подходов по 1,5 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимание с узким хватом 10 раз x 6 подходов • Приседание с гантелями 3 кг 10 раз x 6 подходов • Упражнения на пресс 10 раз x 6 подходов • Растяжка 10 мин | <ul style="list-style-type: none"> • Приседания 10 раз x 6 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 7 подхода • Пресс 10 раз x 6 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 6 подхода • Растяжка 5 мин. |
| 14 августа | Пятница | <p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Бой с тенью перед зеркалом. • Маховые упражнения ног со жгутом и без жгута. 6 раундов по 2 мин • Отработка атакующих действий (комбинации рук и ног) • 10 подходов по 1,5 мин. • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка 50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 5 мин • Отжимания 5 раз x 3 подхода • Приседания 10 раз x 2 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 2 подхода • Пресс 10 раз x 2 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 2 подхода • Растяжка 10 мин. |
| 15 августа | Суббота | <p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Бой с тенью перед зеркалом. • Маховые упражнения ног со жгутом и без жгута. 6 раундов по 2 мин • Отработка атакующих действий (комбинации рук и ног) • 10 подходов по 1,5 мин. • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка 50 раз x 2 подхода | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 5 мин • Отжимания 5 раз x 3 подхода • Приседания 10 раз x 2 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 2 подхода • Пресс 10 раз x 2 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 2 подхода • Растяжка 10 мин. |

| | | | |
|------------|-------------|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Растяжка 5 мин. | |
| 16 августа | Воскресенье | <ul style="list-style-type: none"> • Полный отдых | |
| 17 августа | Понедельник | <p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения(гимнастика)20 мин. • Бой с тенью (пол раунда с гантелями • Отработка защитных действий, пол раунда без гантелей) 6 раундов по 2 мин • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 10 мин • Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног) 30 мин. • Скакалка50 раз x 4 подхода • Растяжка5 мин. |
| 18 августа | Вторник | <p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Постановка боковых ударов ногами и ударов сверху (поверх стула или табуретки) 6 подходов по 1 мин на каждую ногу • Бой с тенью (перед зеркалом пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) • Одиночные удары руками 6 подходов по 1 мин • Отжимание на стульях 10 подходов по 10 раз • Приседание с прыжками вверх 10 подходов по 10 раз • Упражнения на пресс 10 подходов по 10 раз • Подтягивание (при наличии турника) 10 подходов по 10 раз • Растяжка 10 мин. | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки по 5 мин на каждое упражнение. • Отжимания 5 раз x 6 подхода • Приседания 10 раз x 6 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 7 подхода • Пресс10 раз x 6 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 6 подхода • Растяжка 5 мин. |
| 19 августа | Среда | <p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Одиночные удары ногами со сменой стойки (16 | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 10 мин • Общеразвивающие гимнастические |

| | | | |
|------------|---------|--|--|
| | | <p>видов ударов). Работа на мешках или боксерских грушах (при наличии) По 10 ударов каждой ногой на все виды ударов</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка 50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. | <p>упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног) 30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Скакалка 50 раз x 5 подхода • Растяжка 5 мин. |
| 20 августа | Четверг | <p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Бой с тенью перед зеркалом. Маховые упражнения ног. Отработка защитных действий (нырки, уклонь, отбивы, уходы, атаки, контратаки) 10 подходов по 1,5 мин. • Отжимание с узким хватом 10 раз x 6 подходов • Приседание с гантелей 3 кг 10 раз x 6 подходов • Упражнения на пресс 10 раз x 6 подходов • Растяжка 10 мин | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки по 5 мин на каждое упражнение. • Отжимания 5 раз x 6 подхода • Приседания 10 раз x 6 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 7 подхода • Пресс 10 раз x 6 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 6 подхода • Растяжка 5 мин. |
| 21 августа | Пятница | <p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Бой с тенью перед зеркалом. • Маховые упражнения ног со жгутом и без жгута. 6 раундов по 2 мин • Отработка атакующих действий (комбинации рук и ног) • 10 подходов по 1,5 мин. • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка 50 раз x 2 подхода | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 5 мин • Отжимания 5 раз x 3 подхода • Приседания 10 раз x 2 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 2 подхода • Пресс 10 раз x 2 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 2 подхода • Растяжка 10 мин. |

| | | | |
|------------|-------------|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Растяжка 5 мин. | |
| 22 августа | Суббота | <ul style="list-style-type: none"> • Полный отдых | |
| 23 августа | Воскресенье | <p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Бой с тенью перед зеркалом. • Маховые упражнения ног со жгутом и без жгута. 6 раундов по 2 мин • Отработка атакующих действий (комбинации рук и ног) • 10 подходов по 1,5 мин. • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка 50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 5 мин • Отжимания 5 раз x 3 подхода • Приседания 10 раз x 2 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 2 подхода • Пресс 10 раз x 2 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 2 подхода • Растяжка 10 мин. |
| 24 августа | Понедельник | <p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Бой с тенью перед зеркалом. • Маховые упражнения ног со жгутом и без жгута. 6 раундов по 2 мин • Отработка атакующих действий (комбинации рук и ног) • 10 подходов по 1,5 мин. • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка 50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. | <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 5 мин • Отжимания 5 раз x 3 подхода • Приседания 10 раз x 2 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 2 подхода • Пресс 10 раз x 2 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 2 подхода • Растяжка 10 мин. |

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. Работа велась по наращиванию объема нагрузки.

8 августа 2020г. в порядке зачета в общефизической подготовке проведено онлайн-соревнование по трем видам: отжимание, поднятие туловища и забегание на руках.

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.