

Отчет о проведении
Учебно-тренировочных сборов спортсменов ДЮСШ №16 по
тхэквондо (ВТФ)
в рамках летней оздоровительной компании
в МАОУ Центр «Арго»

5 смена с 28 июля по 8 августа 2018 год (26 чел)

Занятия проводились согласно плана учебно-тренировочного сбора. Занятия по ОФП и скоростно-силовой подготовке проводились на открытой площадке, работа в парах по лапам, ракеткам, протекторам а также спарринги проводились на открытой площадке.

Спортсмены обеспечивались пятиразовым питанием. Проживали в корпусах по 12 человек.



Учебно-тренировочные сборы прошли без серьезных травм и простудных заболеваний.

Помимо учебно-тренировочных занятий спортсмены ДЮСШ №16 принимали активное участие в мероприятиях проводимые в МАОУ Центре «Арго». В первенстве по волейболу команда ДЮСШ-16 заняла 3 место, в первенстве по футболу 3 место, в спартакиаде лагеря 3 место.

В результате учебно-тренировочных занятий стало заметным улучшения скоростно-силовых качеств спортсменов, повышения уровня физической выносливости. К учебному сезону 2018-2019 спортсмены ДЮСШ №16 подготовлены с общей оценкой «хорошо».

Ст. тренер

Отделения тхэквондо (ВТФ)

Бочков С.Н