**Отчет о проведении**

**Учебно-тренировочных сборов спортсменов СДЮСШОР №16 по тхэквондо (ВТФ)**

**в рамках летней оздоровительной компании**

**в МАОУ Центр «Союз»**

3 смена с 29.07-03.08 (20 чел)

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

|  |
| --- |
| IMG_8685.jpg |
| IMG_9311.jpg |

|  |
| --- |
| IMG_7353.jpg |

Спортсмены обеспечивались пятиразовым питанием. Проживали в комнатах по 4 человека.

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

Помимо учебно-тренировочных занятий спортсмены СДЮСШОР №16 принимали активное участие в мероприятиях проводимые в МАОУ Центре «Союз». Грамоты прилагаются.

|  |
| --- |
|  |

В результате учебно-тренировочных занятий стало заметным улучшения скоростно-силовых качеств спортсменов, повышения уровня физической выносливости. К учебному сезону 2015-2016 спортсмены СДЮСШОР №16 подготовлены с общей оценкой «хорошо».

Тренер-преподаватель

Отделения тхэквондо (ВТФ) В.А. Колотыркин