

**Отчёт за период дистанционной работы тренера-преподавателя
отделения «Бокс» С.К.Ахматдинова
с 23.03.2020 г. по 22.05.2020 г.**

За данный учебный период тренировочный процесс проводился в дистанционном режиме, согласно:

1. Расписания
2. Готового план-графика с упором на общефизическую, специально-физическую и техническую подготовку
3. Соревновательная практика отсутствовала

Задания давались дистанционно:

1. По WhatsApp
2. По телефону

Данный объем тренировочной работы выполнен в полном объеме, были приняты контрольные нормативы. Меры предосторожности соблюдались. Так же имеются видеоролики и фотографии.

Отмечается улучшение показателей по общефизической подготовке:

1. Кочнова Иванна:
 - Сгибание рук – 50 раз
 - Бег 30 м – 5,52
 - Бег 1000 м – 4,29
 - Велосипед – 20 км
2. Ворожеин Дмитрий:
 - Подтягивание – 15 раз
 - Бег – 15 км
3. Иванов Артём:
 - Бег – 21 км
 - Подтягивание – 20 раз
 - Сгибание рук: лёжа – 75 раз, на брусьях – 30 раз
4. Шипунов Матвей:
 - Бег 30 м – 4,47
 - Бег 1000 м – 3,45
 - Подтягивание – 20 раз
5. Талько Артём:
 - Бег 30 м – 4,49
 - Подтягивание - 20 раз

Из резерва отмечаются улучшением показателей:

1. Пишикин Никита:
 - Сгибание рук в упоре лёжа – 50 раз
 - Прыжки со скакалкой – 1000 раз
2. Светлова Полина:
 - Сгибание рук в упоре лёжа – 20 раз
 - Прыжки со скакалкой – 1000 раз

Во время дистанционного обучения были достигнуты основные задачи, поставленные на данный учебный период:

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

- Развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости).
- Формирование у воспитанников МБОУ ДО ДЮСШ стойкого интереса к занятиям спорта и трудолюбия.



