



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАУ РО «СШОР «Родной край-Спорт»

В.А. Сиротин

«18» ноября 2019 г.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении тренировочных сборов

1. Цели и задачи

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях:

- повышения уровня спортивного мастерства;
- улучшения спортивной формы, повышения уровня функциональной и физической подготовленности спортсменов;
- подготовки спортсменов к предстоящим соревнованиям в течение 2020 года;
- повышения тактико-технического мастерства, совершенствования индивидуальной техники;
- укрепления дружественных связей между спортсменами и тренерами, формирования благоприятного психологического климата среди спортсменов.

2. Сроки и место проведения

2.1. Сборы проводятся в срок: с **03.01.2020 г.** по **06.01.2020 г.**

2.2. Место проведения: г. Рязань, ул. Трудовая, д.3, ГАУ РО «СШОР «Родной край-Спорт»,

3. Руководство сборами

3.1. Руководство подготовкой и проведением сборов осуществляется ГАУ РО «СШОР «Родной край-Спорт». Непосредственное руководство осуществляет тренер Андрей Александрович Виноградов, телефон: 8-962-394-90-02.

4. Участники сборов

4.1. Возраст участников и их квалификация: юноши 2003-2005 гг. р., прошедшие медицинский осмотр и допущенные до прохождения тренировочных сборов без ограничения по уровню спортивной подготовки.

4.2. Заявки на участие в ТС подаются до 25 декабря 2019 г. по электронной почте: sambo@rksport.ru, телефон: 8 (4912) 27-56-69.

5. Организация сборов

5.1. Расписание тренировочных занятий:

3 января:

- 1 тренировка 17:00-19:00

4, 5 января:

- 1 тренировка 10:00-12:00
- 2 тренировка 17:00-19:00

6 января:

- 1 тренировка 10:00-12:00

5.2. План тренировочных занятий прилагается.

6. Финансирование проведения сборов

6.1. Проезд к месту сборов и обратно, питание, обеспечение экипировкой и размещение участников за счет командирующих организаций, затраты на организацию проведения ТС несет ГАУ РО «СШОР «Родной край-Спорт».

6.2. Заявки на размещение в гостинице ГАУ РО «СШОР «Родной край-Спорт» принимаются только по электронной почте: rksbor@yandex.ru до **20 декабря 2019 г.** Стоимость проживания и питания в гостинице 1150 рублей за одни сутки (650 рублей - проживание, 500 рублей - трехразовое питание). Контактный телефон гостиницы: **8(4912)25-06-27.**

Дата/время тренировок	3 января	4 января	5 января	6 января
10.00-12.00	<p>Приезд команд</p>	<p>Партер 3*5мин Стойка (в 2 смены) 5*5мин</p>	<p>Партер 3*5мин Стойка (в 2 смены) 6*5мин</p>	<p>Партер 3*5мин Стойка (в 2 смены) 3*5мин</p>
17.00-19.00	<p>Партер 4*5мин Стойка (в 2 смены) 2*5 мин</p>	<p>Партер 2*5 мин Стойка (в 2 смены) 7*5 мин</p>	<p>Партер 2*5мин Стойка (в 2 смены) 6*5мин</p>	<p>Отъезд команд</p>