



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Рязанского областного
регионального отделения ОФ-СОО
«Всероссийская федерация самбо»

Г.В. Трушина

«02» 10 2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении тренировочных сборов

1. Цели и задачи

Тренировочные сборы (далее - Сборы) проводятся совместно с членами сборной команды России по самбо. Сборы проводятся в целях:

- улучшения спортивной формы, повышения уровня функциональной и физической подготовленности спортсменов;
- повышения тактико-технического мастерства, совершенствования индивидуальной техники.

2. Сроки и место проведения

Сборы проводятся в срок: с **17.10.2020 г.** по **03.11.2020 г.**

Место проведения: г. Рязань, ул. Трудовая, д.3, НП СК «Родной край».

3. Руководство сборами

Руководство подготовкой и проведением сборов осуществляется НП СК «Родной край». Непосредственное руководство осуществляет старший тренер сборной команды Рязанской области по самбо К.Н. Фофанов, телефон: 8-910-900-94-61.

4. Участники сборов

К участию в Сборах допускаются юноши 16-18 лет строго по предварительным заявкам. Количество мест для участия в Сборах ограничено. Предварительные заявки подаются до **10 октября 2020 г.** по электронной почте: sambo@rksport.ru. Телефон для справок: 8(4912)27-56-69.

Основанием для допуска спортсмена к Сборам по медицинским заключениям является заявка на участие в Сборах, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью и печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Допуск для участия в Сборах будет осуществляться только при наличии документа об отсутствии заражения коронавирусной инфекцией (результаты анализа ПЦР не ранее 3 дней до начала Сборов).

5. Организация сборов

Расписание тренировочных занятий:

- 1 тренировка 10:30-12:00
- 2 тренировка 18:00-20:00

План тренировочных занятий прилагается.

6. Финансирование проведения сборов

Проезд к месту сборов и обратно, питание, обеспечение экипировкой и размещение участников за счет командирующих организаций.

Размещение участников только в гостинице НП СК «Родной край». Заявки на размещение принимаются по электронной почте: dsokozernyi@yandex.ru до **10 октября 2020 г.** Стоимость проживания и питания в гостинице 1500 рублей за одни сутки. Контактный телефон гостиницы: 8(4912)25-06-27, 8-953-739-67-66.

**План подготовки сборной команды России по самбо среди юношей к первенству мира,
г. Рязань, «Родной край», 17 октября - 03 ноября 2020 года**

<p>17 октября суббота День приезда 18.00 Собрание Тренировка ковер</p>	<p>18 октября воскресенье <u>Утро:</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х4' <u>Вечер:</u> ЛТ 2х5 мин УТС 2х4' партер УТС 2х4'</p>	<p>19 октября понедельник <u>Утро:</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТР 30 мин УТС 2х4' <u>Вечер:</u> ЛТ 2х5 мин УТР 30 мин УТС 5х4'</p>	<p>20 октября вторник <u>Утро:</u> Баня <u>Вечер:</u> АО</p>	<p>21 октября среда <u>Утро:</u> Л.Т. 2х5 мин УТС 5х4 мин схватки с судейством в/к: 48, 56, 65, 75, 87 кг. <u>Вечер:</u> Л.Т. 2х5 мин УТС 5х4 мин схватки с судейством в/к: 48, 56, 65, 75, 87 кг.</p>	<p>22 октября четверг <u>Утро:</u> Л.Т. 2х5 мин УТС 5х4 мин схватки с судейством в/к:52,60,70,81,+87 кг <u>Вечер:</u> Л.Т. 2х5 мин УТС 5х4 мин схватки с судейством в/к:52,60,70,81,+87 кг</p>	<p>23 октября пятница <u>Утро:</u> Баня <u>Вечер:</u> АО</p>
<p>24 октября суббота <u>Утро:</u> Л.Т. 2х10 мин УТС 2х4' стойка 2х5' партер <u>Вечер:</u> Партер 3х4' Стойка 3х4'</p>	<p>25 октября воскресенье <u>Утро:</u> Л.Т. 2х10 мин УТС 2х4' стойка 2х4' партер <u>Вечер:</u> Партер 2х4' Стойка 3х4'</p>	<p>26 октября понедельник <u>Утро:</u> Пуш-пуш <u>Вечер:</u> Баня</p>	<p>27 октября вторник <u>Утро:</u> ЛТ (по зад-ю) УТР(партер стойка) УТС 3х2 мин <u>Вечер:</u> ЛТ (по зад-ю) УТР (стойка) УТС 3х2 мин</p>	<p>28 октября среда <u>Утро:</u> ЛТ (по зад-ю) УТР(партер стойка) УТС 3х2 мин <u>Вечер:</u> ЛТ (по зад-ю) УТР (стойка) УТС 3х2 мин</p>	<p>29 октября четверг <u>Утро:</u> Пуш-пуш Тренажерный зал <u>Вечер:</u> Баня</p>	<p>30 октября пятница <u>Утро:</u> ЛТ (по зад-ю) 5х2 мин УТР 30 мин Пуш-пуш Тренажерный зал</p>

Тренер сборной команды России по самбо

А.П. Родионов

**План подготовки сборной команды России по самбо среди юношей к первенству мира,
г. Рязань, «Родной край», 17 октября - 03 ноября 2020 года**

<p>31 октябрь суббота</p> <p><u>Утро:</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТР 30 мин Пуш-пуш Тренажерный зал</p> <p><u>Вечер:</u> ЛТ 2х5 мин УТР 30 мин Пуш-пуш Тренажерный зал</p>	<p>01 ноябрь воскресенье</p> <p><u>Утро:</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин Пуш-пуш Тренажерный зал</p> <p><u>Вечер:</u> ЛТ 2х5 мин УТС 2х6' партер Пуш-пуш Тренажерный зал</p>	<p>02 ноябрь понедельник</p> <p><u>Утро:</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТР 30 мин Пуш-пуш Тренажерный зал</p> <p><u>Вечер:</u> ЛТ 2х5 мин УТР 30 мин Пуш-пуш Тренажерный зал</p>	<p>03 ноябрь вторник <u>День отъезда</u></p>
---	---	--	--

Тренер сборной команды России по самбо

А.П. Родионов