



УТВЕРЖДАЮ

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

Г.В. Трушина

«*26*» *ноября* 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 **26.11.2020 г.** по **09.12.2020 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. Фоганов, 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 **20 ноября 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 командующих организаций.

Размещение участников только в гостинице НП СК «Родной край». Заявки на размещение принимаются по электронной почте: dsokozernyi@yandex.ru до **20 ноября 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
г. Рязань, «Родной край», с 26 ноября по 9 декабря 2020 года**

<p>26 ноября четверг</p> <p>День приезда</p> <p>18.00 Собрание</p> <p>Тренировка ковер</p>	<p>27 ноября пятница</p> <p><u>Утро:</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин</p> <p>УТС 2х4 партер УТС 2х4 стойка</p> <p>Тренажерный зал</p> <p><u>Вечер:</u> ЛТ 2х5 мин УТС 3х4 партер УТС 6х4 стойка</p>	<p>28 ноября суббота</p> <p><u>Утро:</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин</p> <p>УТС 2х4 партер УТС 2х4 стойка</p> <p>Тренажерный зал</p> <p><u>Вечер:</u> ЛТ 2х5 мин УТС 3х4 партер УТС 6х4 стойка</p>	<p>29 ноября воскресенье</p> <p>Баня 11-13, 15-17</p> <p>Тренажерный зал 10-12</p>	<p>30 ноября понедельник</p> <p><u>Утро:</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин</p> <p>УТС 2х4 партер УТС 2х4 стойка</p> <p>Тренажерный зал</p> <p><u>Вечер:</u> ЛТ 2х5 мин УТС 3х4 партер УТС 6х4 стойка</p>	<p>01 декабря вторник</p> <p><u>Утро:</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин</p> <p>УТС 2х4 партер УТС 2х4 стойка</p> <p>Тренажерный зал</p> <p><u>Вечер:</u> ЛТ 2х5 мин УТС 3х4 партер УТС 6х4 стойка</p>	<p>02 декабря среда</p> <p>Баня 11-13, 15-17</p> <p>Тренажерный зал 10-12</p>
<p>03 декабря четверг</p> <p><u>Утро:</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин</p> <p>УТС 2х4 партер УТС 2х4 стойка</p> <p>Тренажерный зал</p> <p><u>Вечер:</u> ЛТ 2х5 мин УТС 3х4 партер УТС 6х4 стойка</p>	<p>04 декабря пятница</p> <p><u>Утро:</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин</p> <p>УТС 2х4 партер УТС 2х4 стойка</p> <p>Тренажерный зал</p> <p><u>Вечер:</u> ЛТ 2х5 мин УТС 3х4 партер УТС 6х4 стойка</p>	<p>05 декабря суббота</p> <p>Баня 11-13, 15-17</p> <p>Тренажерный зал 10-12</p>	<p>06 декабря воскресенье</p> <p><u>Утро:</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин</p> <p>УТС 2х4 партер УТС 2х4 стойка</p> <p>Тренажерный зал</p> <p><u>Вечер:</u> ЛТ 2х5 мин УТС 3х4 партер УТС 6х4 стойка</p>	<p>07 декабря понедельник</p> <p><u>Утро:</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин</p> <p>УТС 2х4 партер УТС 2х4 стойка</p> <p>Тренажерный зал</p> <p><u>Вечер:</u> ЛТ 2х5 мин УТС 3х4 партер УТС 6х4 стойка</p>	<p>08 декабря вторник</p> <p><u>Утро:</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин</p> <p>УТС 2х4 партер УТС 2х4 стойка</p> <p>Тренажерный зал</p> <p><u>Вечер:</u> ЛТ 2х5 мин УТС 3х4 партер УТС 6х4 стойка</p>	<p>09 декабря среда</p> <p align="center"><u>День отъезда</u></p>

Тренер сборной команды России по самбо

А.П. Родионов