

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАУ РО «СШОР «Родной край-Спорт»

 Д.А. Харькин

«30» ноября 2021 г.



## **ПОЛОЖЕНИЕ о проведении учебно-тренировочных сборов**

### **1. Цели и задачи**

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях:

- повышения уровня спортивного мастерства занимающихся;
- улучшения спортивной формы занимающихся, повышения уровня функциональной и физической подготовленности;
- подготовка спортсменов к предстоящим сезонным соревнованиям;
- повышение тактико-технического мастерства, совершенствование индивидуальной техники;
- укрепление дружественных связей между спортсменами и тренерами, формирование благоприятного психологического климата среди занимающихся.

### **2. Сроки и место проведения**

2.1. Сборы проводятся в срок: с **10.12.2021 г.** по **16.12.2021 г.**

2.2 Сборы проводятся по адресу: г. Рязань, ул. Трудовая, д. 3.

### **3. Руководство сборами**

3.1. Руководство подготовкой и проведением сборов осуществляется ГАУ РО «СШОР «Родной край-Спорт».

3.2. Непосредственное руководство возлагается на тренера сборной команды России по самбо Родионова А.П.

### **4. Участники сборов**

4.1. Квалификация и возраст участников: прошедшие медицинский осмотр и допущенные до прохождения учебно-тренировочных сборов юноши и девушки 14-16 лет.

4.2. Предварительные заявки на участие в УТС подаются до 9 декабря 2021 г. по электронной почте: **rksbor@yandex.ru.**

4.3. Стоимость проживания – **1 500 руб./сут.**

Контактный телефон гостиницы: **8-915-620-23-18 – Белоногова Юлия Алексеевна.**

### **5. Организация сборов**

5.1. Расписание занятий: **Приложение № 1.**

### **6. Финансирование проведения сборов**

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

**План тренировок  
сборной команды России по самбо среди юношей и девушек 14-16 лет к первенству Европы.**

Пятница 10.12	Суббота 11.12	Воскресенье 12.12	Понедельник 13.12	Вторник 14.12	Среда 15.12	Четверг 16.12
Приезд команды. 15:00-собрание.	Первая тренировка с 10.00- до 13.00 ковёр	Первая тренировка с 10.00- до 13.00 ковёр	Первая тренировка с 10.00- до 13.00 ковёр	Первая тренировка с 10.00- до 13.00 ковёр	Первая тренировка с 10.00- до 13.00 ковёр	Первая тренировка с 10.00- до 13.00 ковёр
с 18.00- до 20.00 тренировка ковёр.	с 18.00- до 20.00 Вторая тренировка ковёр	с 18.00- до 20.00 Вторая тренировка ковёр	Баня с 15.00-17.00 юноши с 17.00-19.00 девушки	с 18.00- до 20.00 Вторая тренировка ковёр	с 18.00- до 20.00 Вторая тренировка ковёр	Баня с 15.00-17.00 юноши с 17.00-19.00 девушки

Тренер сборной команды России по самбо

А.П. Родионов