

УТВЕРЖДАЮ

Главный тренер
спортивной сборной команды
Воронежской области по дзюдо

В.К. Устиненко

«06» марта 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Президент
Воронежской региональной
общественной организации
«Федерация дзюдо»



А.А. Шеваров

«06» марта 2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

об организации тренировочного мероприятия спортивной сборной команды Воронежской области по дзюдо

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Положение разработано с целью регламентации проведения тренировочных мероприятий (далее-ТМ).

1.2. Положение направлено на повышение:

- уровня спортивных результатов;
- эффективности тренировочного процесса путем создания максимально комфортных условий для спортивной подготовки обучающихся лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.3. Положение является обязательным для тренеров-преподавателей (тренеров), специалистов в области физической культуры и спорта, участвующих в организации и проведении ТМ.

Основными целями и задачами проведения ТМ являются:

- обмен опытом между спортсменами, тренерами и специалистами дзюдо
- приобретения спортсменами опыта выступления в соревнованиях и подготовка к соревнованиям, межрегионального и всероссийского уровней
- формирование спортивной сборной команды области на X летнюю Спартакиаду учащихся России-2020 (II этап ЦФО и г.Москвы, 10-13.04.2020 г. Тверь).

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

2.1. ТМ проводится для достижения следующих целей:

1) спортивные:

- а) подготовка к участию в международных, всероссийских и межрегиональных соревнованиях;
- б) повышение спортивного мастерства обучающихся лиц, проходящих спортивную подготовку.

2) оздоровительные:

- а) всестороннее укрепление и охрана здоровья обучающихся лиц,

проходящих спортивную подготовку.

2.2. При проведении ТМ решаются следующие задачи:

- а) организация оптимального режима ТМ и восстановительных мероприятий, направленного на повышение работоспособности обучающихся лиц, проходящих спортивную подготовку;
- б) организация быта и отдыха обучающихся лиц, проходящих спортивную подготовку;
- в) формирование положительных взаимоотношений в коллективе;
- г) совершенствование знаний, умений и навыков самообслуживания;
- д) воспитание культурно-гигиенических навыков в повседневной жизни.

III. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Место проживания участников: «Отель на Донбасской» г. Воронеж, ул. Донбасская, 23 здание Ярмарки на Донбасской, 3-й этаж)

Место проведения ТМ: зал дзюдо спорткомплекса ВГИФК, г. Воронеж, ул. Средне-Московская, 72

Дата проведения ТМ: 24-26 марта 2020 г.

Время проведения: приложение 2

IV. ОРГАНИЗАТОРЫ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией и проведением Мероприятия осуществляет Воронежская региональная общественная организация «Федерация дзюдо» и Воронежская региональная общественная организация СК «Дзюдо-Черноземье»

Непосредственное проведение Мероприятия возлагается на:

- старшего тренера ССК ВО по дзюдо Емкова Анатолия Викторовича, Заслуженного тренера России;
- тренера Токарева Романа Александровича, МСМК;
- тренера ВРОО СК «Дзюдо-Черноземье» Бражникова Кирилла Сергеевича, МС;
- тренеров спортивных школ и клубов участвующих в тренировочном мероприятии.

V. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

5.1. При проведении ТМ тренерам-преподавателям (тренерам), осуществляющим спортивную подготовку, необходимо представить на утверждение: - персональный состав участников ТМ в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения мероприятия, оформляется в виде заявки списком участников сборов (приложение 1).

5.2. План-график тренировочного сбора может включать:

- наименование теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки обучающихся, лиц, проходящих спортивную подготовку);
- иные мероприятия, проводимые совместно с обучающимися и лицами, проходящими спортивную подготовку в период проведения тренировочного сбора.

5.3. При проведении ТМ необходимо документировать:

- учет проведения и посещения тренировочных занятий, выполнения планов теоретических и практических занятий, культурно-массовой работы

(журнал);

- выполнение индивидуальных планов подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий; работы;

5.4. Тренеры (тренеры-преподаватели) обязаны уделять внимание:

а) качеству проведения тренировочного процесса;

б) совершенствованию технического и тактического мастерства

обучающихся, лиц, проходящих спортивную подготовку;

в) организации воспитательной работы, соблюдению дисциплины среди участников сбора, сохранности имущества;

5.5. На период проведения ТМ тренер-преподаватель (тренер) может привлекать тренеров по смежным видам подготовки и других специалистов по согласованию с руководителем.

5.6. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, лиц, проходящих спортивную подготовку, задач и масштабов предстоящих соревнований в соответствии с классификацией сборов.

VI. УСЛОВИЯ ДОПУСКА ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЛИЦ ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ К МЕРОПРИЯТИЮ

6.1. К ТМ допускаются обучающиеся, лица, проходящие спортивную подготовку, состоящие в правоотношениях с ВРОО «Федерация дзюдо» и ВРОО СК «Дзюдо -Черноземье» или являющихся претендентами (кандидатами) для зачисления.

6.2. Количество (состав) участников ТМ определяется на тренерских советах.

6.3. Каждый участник ТМ должен иметь при себе:

а) паспорт (свидетельство о рождении);

б) полис обязательного медицинского страхования;

в) страховку от несчастных случаев;

г) иные документы в зависимости от места и условий проведения тренировочного сбора.

6.4. Каждый участник обязан иметь при себе весь необходимый инвентарь для осуществления спортивной деятельности, а также предметы личной гигиены.

VII. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

24 марта заезд

9.00-Для команд приезжающих (Гостевой центр на Донбасской, г. Воронеж, ул. Донбасская, 23 здание Ярмарки на Донбасской, 3-й этаж)

10.00-12.00 – 1 тренировка

16.00- 18.00 – 2 тренировка

25 марта

10.00-12.00 – 1 тренировка

16.00- 18.00 – 2 тренировка

26 марта

10.00-12.00 – 1 тренировка

Отъезд команд

План тренировочного мероприятия

Место проведения: зал дзюдо спорткомплекса ВГИФК г. Воронеж, ул. Средне-Московская, 72

1 день 24 марта 2020 г. ВТОРНИК

1 тренировка Татами

Разминка, стретчинг

ТТР в партере

ТТР в стойке (учикоми, учикоми в движении, повторение техники прошлого сбора)

Низкоинтенсивная работа (отработка личной техники), стретчинг

2 тренировка Татами

Разминка (игровая), стретчинг

10*10 работа на развитие митохондрий

Борьба в партере 4*3; борьба в стойке 10*1

Низкоинтенсивная работа (отработка личной техники), стретчинг

2 день 25 марта 2020 г. СРЕДА

1 тренировка Татами

Разминка (беговая), стретчинг

ТТР в партере

ТТР в стойке (учикоми, учикоми в движении, работа на захватах)

Борьба в стойке (в стойке) 10*1

Низкоинтенсивная работа (отработка личной техники), стретчинг

2 тренировка

Разминка (беговая), стретчинг

10*10 работа на развитие митохондрий

Статодинамика (3 круга)

Отжимания. Пресс. Мышцы передней поверхности бедра

3 день 26 марта 2020 г. ЧЕТВЕРГ

1 тренировка

стретчинг

Низкоинтенсивная работа (отработка личной техники)

Отъезд команд

Примечание: ТМ будет проходить по плану, подготовленному Емковым А.В.