

УТВЕРЖДАЮ

Президент Воронежской
региональной общественной
организации «Федерация дзюдо»



А.А. Шеваров

«26» февраля 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Воронежской
региональной общественной
организации «Спортивный клуб
«Дзюдо-Черноземье»



В.К. Устиненко

«26» февраля 2019 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 2019 год на:

Отборочные соревнования ЦФО к ВС по дзюдо (КАТА-группа) среди мальчиков и девочек до 13 лет (Командные сор-я) 11.04.2019 - 15.04.2019 г. Мичуринск Тамбовской области;

Всероссийские соревнования по дзюдо (КАТА-группа) среди мальчиков и девочек до 13 лет 16.05.2019 - 20.05.2019 По назначению;

IX летняя Спартакиада учащихся России (II этап ЦФО) 17.05.2019 – 20.05.2019 г. Брянск

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:

спортивный зал спорткомплекса имени Сыроева ВГИФК, г. Воронеж, ул. Средне-Московская, 73.

Дата проведения ТМ: 23-26 марта 2019 г.

Время проведения: приложение 2

IV. ОРГАНИЗАТОРЫ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Непосредственное проведение Мероприятия возлагается на Воронежскую региональную общественную организацию «Федерация дзюдо» и Воронежскую региональную общественную организацию СК «Дзюдо-Черноземье».

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 ТМ 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 К МЕРОПРИЯТИЮ

6.1. К ТМ спортивной сборной команды Воронежской области допускаются спортсмены не входящие в состав спортивной сборной команды, но с обязательным уведомлением руководителей ТМ через своего тренера.

6.2. Количество (состав) участников ТМ, предоставление дополнительных мест для участия в этом мероприятии определяется - по решению тренерского совета.

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.

6.5. Заявки на участие в ТМ принимаются до 21 марта 2019 года по электронному адресу judovrn@mail.ru секретарем ВРОО федерации дзюдо Алейниковой Татьяной Алексеевной.

Справки по телефону: +7(900)962-75-35.

VII. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

23 марта 2019 г. заезд

9.00-Для команд приезжающих («Отель на Донбасской» ул. Донбасская, 23 здание Ярмарки на Донбасской, 3-й этаж)

11.00 -13.00 – 1 тренировка

16.00- 18.00 – 2 тренировка

24 марта 2019 г.

10.00-12.00 – 1 тренировка

16.00- 18.00 – 2 тренировка

25 марта 2019 г.

10.00-12.00 – 1 тренировка

16.00- 18.00 – 2 тренировка

26 марта 2019 г.

10.00-12.00 – 1 тренировка

Отъезд команд

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по проведению мероприятия, связанные с:

- проездом до места проведения ТМ и обратно за счёт командировочных организаций;

- проживанием участников Воронежской области за счёт командировочных организаций и ВРОО «Федерация дзюдо», СК «Дзюдо-Черноземье»:

400 руб. (300 руб.-ком. организация + 100 руб. – федерация дзюдо, клуб)

- питанием 800 руб. (600 руб.-ком. организация + 200 руб. – федерация дзюдо, клуб).

IX. КОНТРОЛЬ.

Контроль и ответственность за соблюдение требований настоящего Положения, требований техники безопасности и охраны труда при организации и проведении тренировочного мероприятия, возлагается на тренеров-преподавателей (тренеров), и организаторов тренировочного мероприятия.

Приложение 1
к Положению о тренировочном мероприятии

Заявка на участие в тренировочном мероприятии
«23» марта по «26» марта 2019 года

№ п/п	Ф. И.О.	Дата рождения	Разряд (звание)	Допуск врача	Тренер (тренер- преподаватель)

Приложение 2
к Положению о тренировочном мероприятии

План тренировочного мероприятия

Место проведения: спортивный зал спорткомплекса им. Сыроева ВГИФК,
г. Воронеж, ул. Средне-Московская, 72.

1 день 23.03.2019 г.

1 тренировка 11.00-13.00

Разминка (беговая), стретчинг

Интервальная работа (2 упражнения «отжимания, пресс» по 10 сек с интенсивностью 80-90 % от тах, 5 кругов)

Технико- тактическое мастерство (ТТМ) в стойке (учикоми, учикоми в движении)

Борьба (в стойке) 10*1

Низкоинтенсивная работа (отработка личной техники), стретчинг

2 тренировка 16.00-18.00

Разминка (беговая), стретчинг

Аэробно-интервальная работа (80% от тах скорости) (4 упр: учикоми, отжимания, разгон руками, челночный бег, отдых 1 мин, 3 круга)

Статодинамика (2 круга)

Подтягивание на поясе

Спина (длиннейшие мышцы спины)

Мышцы передней поверхности бедра

2 день 24.03.2019 г.

1 тренировка 10.00-12.00

Разминка (беговая), стретчинг

Интервальная работа (2 упражнения «отжимания, подброс ног» по 10 сек с интенсивностью 80-90 % от тах, 5 кругов)

Борьба в партере, 4*3

ТТМ «работа на захватах»

Борьба в стойке (в стойке) 10*1

Низкоинтенсивная работа (отработка личной техники), стретчинг

2 тренировка 16.00-18.00

Разминка (беговая), стретчинг

Аэробно-интервальная работа (4 упр: выпрыгивания, учикоми, пресс, челночный бег, отдых 1 мин, 3 круга)

Статодинамика (2 круга)

Отжимания

Пресс

Мышцы задней поверхности бедра

3 день 25.03.2019 г.

1 тренировка 10.00-12.00

Разминка (беговая), стретчинг

Интервальная работа (2 упражнения по 10 сек с интенсивностью 80-90 % от тах, 5 кругов)

Борьба в партере (разминочная схватка)

ТТМ (учикоми, работа на захватах)

«отработка блокировок, контратаки»

Набрасывание (в тройке) 5 подходов по 20-30 сек с тах скоростью

Низкоинтенсивная работа (отработка личной техники), стретчинг

4 день 26.03.2019 г.

1 тренировка 10.00-12.00

Разминка (беговая), стретчинг

Интервальная работа (2 упражнения по 10 сек с интенсивностью 80-90 % от тах, 5 кругов)

Борьба в партере (разминочная схватка)

ТТМ (учикоми, работа на захватах)

«отработка блокировок, контратаки»

Набрасывание (в тройке) 5 подходов по 20-30 сек с тах скоростью

Низкоинтенсивная работа (отработка личной техники), стретчинг.

Отъезд команд