

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении учебно-тренировочных сборов по «Синкёкусинкай каратэ»

1. Цели и задачи

Целью данного мероприятия является мотивация к занятиям физической культурой и спортом и Синкёкусинкай каратэ в частности.

Задачи:

- совершенствование технико-тактической подготовки;
- развитие скоростно-силовых качеств спортсмена
- методический обмен опытом тренеров-преподавателей Синкёкусинкай каратэ

2. Организация

Ответственность за организацию и проведение мероприятия возлагается на педагога дополнительного образования Сочневу М. А.

3. Время и место проведения мероприятия

Учебно-тренировочные сборы проводятся с 27 по 29 сентября 2019 года.

Место проведения: городской парк, гора Айкуавенчорр.

4. Ход проведения мероприятия

27 сентября:

18.00 – 19.30 Первое учебно-тренировочное занятие «Специальная физическая подготовка с использованием ударной техники в условиях гористой местности»; городско парк

28 сентября:

11.00 – 13.00 Второе учебно-тренировочное занятие «Технико-тактическая подготовка с учетом использования средств и методов гипоксической тренировки»; гора Айкуавенчорр

17.00 – 18.00 Третье учебно-тренировочное занятие «Развитие скоростно-силовых способностей спортсмена»; городской парк

29 сентября

12.00 – 14.00 Четвертое учебно-тренировочное занятие «Развитие специальной физической подготовки в условиях повышенной анаэробной нагрузки»; гора Айкуавенчорр

5. Участники мероприятия

Участниками учебно-тренировочных сборов являются учащиеся учебного объединения «Синкёкусинкай каратэ» г. Кировска, спортивный клуб «Заполярье», «Сейкен» пгт. Алакуртти, спортивный клуб «Yuki-dodjo» г. Мурманск, сотрудники КОО МО «ДНД Хибинь г. Кировска», спортивный клуб «TORNADO» г. Апатиты.

6 . Награждение

По окончании учебно-тренировочных сборов всем спортсменам будут вручены сертификаты о прохождении учебно-тренировочных сборов.