



**Положение
о проведении ТМ на базе СДЮШОР по дзюдо**

1. Цели и задачи

- 1.1. Повышение физической подготовленности, активности, подвижности.
- 1.2. Пропаганда здорового образа жизни среди подрастающего поколения
- 1.3. Выявления лучших спортсменов СДЮШОР.

2. Сроки и место проведение

- 2.1 Место проведения: зал единоборств СДЮШОР и дзюдо, ул.Сибирская 51
- 2.2 07.09.-20.09.2020г.

3. Руководство проведением

- 3.1 Руководство проведением возлагается на тренерский состав МАУ ДО СДЮШОР по дзюдо.

4. Участники

- 4.1 На ТМ допускаются воспитанники школы дзюдо групп ТЭ-4 и СС.

5. Расписание тренировок.

Пн.07.09.20	Вт. 08.09.20	Ср.09.09.20	Чт.10.09.20	Пт. 11.09.20	Сб. 12.09.20
6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-17.00-	6.30-7.30	6.30-7.30	8.00 Зарядка
работа на	работа на	20.00	работа на	работа на	11.00 СФП
скорость	скорость	кроссфит	скорость	скорость	12.00 Баня
17.00-20.00	17.00-20.00	Баня	17.00-20.00	17.00-20.00	
учебная	учебная		учебная	учебная работа,	
работа,	работа,		работа,	Борьба	
Борьба	Борьба		Борьба		

Пн.07.09.20	Вт. 08.09.20	Ср.09.09.20	Чт.10.09.20	Пт. 11.09.20	Сб. 12.09.20
6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-17.00-	6.30-7.30	6.30-7.30	8.00 Зарядка
работа на	работа на	20.00	работа на	работа на	11.00 СФП
скорость	скорость	кроссфит	скорость	скорость	12.00 Баня
17.00-20.00	17.00-20.00	Баня	17.00-20.00	17.00-20.00	
учебная	учебная		учебная	учебная работа,	
работа,	работа,		работа,	Борьба	
Борьба	Борьба		Борьба		

6. Расходы

- 1.1. Расходы, связанные с проведением, проживанием, спортсменов несёт администрация МАУ ДО СДЮШОР по дзюдо.