



**УТВЕРЖДАЮ:**

Вице-президент ОФСОО «Русь»

И. А. Чернышкова

« 10 » мая 2019 года

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

Летнего тренировочного сбора по общей физической подготовке.

Тренировочного сбора по специальной физической подготовке.

Тренировочного сбора по подготовке к соревнованиям по художественной гимнастике.

Восстановительного тренировочного сбора.

на 2019 год

### **V, VI смены**

#### **1. Цель и задачи сбора.**

Цель: развитие гармоничной личности, любви к прекрасному средствами художественной гимнастики

Для младшего школьного возраста: «Почувствуй душу в себе».

Для среднего школьного возраста: «Развитие лучших качеств души».

Для старшего школьного возраста: «Гармония души и тела»

Задачи: формирование умений и навыков ОФП, СФП, предметной подготовки; развитие навыков в области хореографического искусства, музыки, театра.

Подготовка к соревнованиям.

Восстановление спортсменов в летний период.

#### **2. Руководители сбора:**

Чернышкова Ирина Александровна, заслуженный тренер России, вице-президент ОФСОО «Русь».

#### **Квалифицированные тренеры сбора:**

##### **1. Ирина Александровна Чернышкова**

Вице-президент ОФСОО «Русь», Заслуженный тренер России, судья всероссийской категории

##### **2. Марина Михайловна Коробкова**

Заслуженный тренер России, судья всероссийской категории, старший тренер ОФСОО «Русь» по индивидуальной программе, образование высшее специальное

##### **3. Вера Валерьевна Сесина**

Заслуженный мастер спорта, шестикратная чемпионка мира, шестикратная чемпионка Европы, судья международной категории, образование высшее специальное

##### **4. Камилла Фаритовна Каюмова**

Мастер спорта международного класса, многократный победитель призер международных турниров, образование высшее специальное

##### **5. Ольга Николаевна Бурякова**

Мастер спорта международного класса

##### **6. Светлана Викторовна Алексеева**

Тренер высшей категории, образование высшее

##### **7. Елена Николаевна Беркова**

Тренер высшей категории, судья всероссийской категории, образование высшее специальное

##### **8. Александра Андреевна Беркова**

Мастер спорта по художественной гимнастике, образование высшее специальное

##### **9. Екатерина Сергеевна Кизилова**

Мастер спорта по художественной гимнастике, тренер высшей категории, судья всероссийской категории, образование высшее специальное

##### **10. Евгения Михайловна Малинина**



Тренер, образование высшее специальное

**11. Татьяна Ивановна Самойлюк**

Тренер высшей категории, судья всероссийской категории, образование высшее специальное

**12. Анастасия Михайловна Шерышева**

Мастер спорта по художественной гимнастике

**13. Ксения Олеговна Снегирева**

Мастер спорта по художественной гимнастике

**14. Анна Сергеевна Бабанова**

Мастер спорта по художественной гимнастике

**15. Екатерина Дмитриевна Пеленицина**

Студентка НГУ им. П.Ф. Лесгафта

**3. Программа сбора.**

Программа сбора разработана руководителем сбора – Чернышковой И.А. совместно с тренерами:

- Музыкальная грамота и уроки актёрского мастерства - Алексеева С.В.
- Предметная подготовка - Соколова Е.Р.
- Партерная гимнастика – Шпехт М.А.
- Хореография характерная - Коробкова М.М.
- Акробатика - Соколова Е.Р., Сиворакша Е.В.
- Классическая хореография, прыжковая подготовка – Штаркер М.А.
- Принятие нормативов согласно Федеральным стандартам, утвержденным Министерством спорта РФ.

Тренерский курс повышения квалификации включает:

Автор лекций Голицына Ирина Исааковна (Иваново) – заслуженный работник физической культуры России, профессор, автор многих уникальных работ по физиологии спорта (лекции по физиологии)

- Лекции по физиологии
- Лекции о реабилитации спортсменов

В период проведения сбора запланирована встреча с Олимпийскими чемпионами.

**Приложение №1 Программа сбора по дням**

**4. Место и сроки проведения сбора.**

Пансионат «Солнечный берег»

Адрес: РФ, Республика Крым, г. Саки, ул. Морская, 12-А.

Сроки проведения:

V смена            26 июля – 05 августа

ОФСОО «Русь».

Тренировочный сбор по общей физической подготовке.

Тренировочный сбор по специальной физической подготовке.

Тренировочный сбор по подготовке к соревнованиям по художественной гимнастике.

Восстановительный тренировочный сбор.

Члены ОФСОО «Русь»



VI смена 06 августа – 16 августа

ОФСОО «Русь».

Тренировочный сбор по общей физической подготовке.

Тренировочный сбор по специальной физической подготовке.

Тренировочный сбор по подготовке к соревнованиям по художественной гимнастике.

Восстановительный тренировочный сбор.

Члены ОФСОО «Русь»

## **5. Документы.**

Все участники сбора, обязаны представить документы, подтверждающие личность (паспорт, свидетельство о рождении), оригинал договора о страховании от несчастных случаев (страхового полиса), а также заявку на всех участников сбора, подписанную врачом.

У сопровождающих спортсменов лиц (не родителей) должен быть либо:

- Приказ организации о командировании сопровождающего лица с детьми на сборы с возложением ответственности за жизнь и здоровье детей
- Письменное заявление родителя (или законного представителя) лицу, которому уполномочивают сопровождать ребенка, быть представителем во всех учреждениях, организациях, подавать от имени родителя (или законного представителя) заявления, получать справки и документы, принимать решения по вопросам медицинских вмешательств, нести ответственность за жизнь и здоровье ребенка в период участия ребенка в тренировочных сборах.
- Нотариально оформленное согласие на предоставление интересов ребенка и ответственностью за жизнь и здоровье.

Тренеры и представители участников сбора обязаны присутствовать на совещании. Совещание проводится в день заезда в 20:00 часов по местному времени.

### **Обратить внимание:**

Необходимый инвентарь и экипировка:

- все предметы: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента (желательно не дорогие, для тренировок в зале и на открытой спортивной площадке).
- тренировочная форма (обязательно белые носочки – не менее 3-х пар, гимнастические тапочки и футболки, закрывающие плечи от солнца)
- головной убор для тренировок и пляжа (бандана или кепка)
- купальник и обувь (резиновые тапочки без пятки) для пляжа
- обувь с закрытой пяткой для характерной хореографии на открытой площадке
- коврик для партерной гимнастики
- наколенники и налокотники для занятий акробатикой
- резиновый бинт
- парео для выступления на контрольном уроке
- крем-защита от солнца.

Чтобы потерявшуюся вещь было легче найти, поставьте метки на одежде и предметах.

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ.**