

УТВЕРЖДАЮ:
Вице-президент ОФСО «Русь»
И.А. Чернышкова
« 5 » августа 2019 года



УТВЕРЖДАЮ:
Президент ОФСО СРХГ «Авангард»
Е.Р. Соколова
« 5 » августа 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

I, II смены

1. Цели сбора.

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»

Особенностью проведения сбора является проведение в рамках сбора классификационных соревнований по младшим разрядам и принятие контрольных нормативов по утвержденным Федеральным стандартам.

Задачи:

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

Подготовка к соревнованиям.

Выявление сильнейших спортсменов соревнований, выполнение разрядных нормативов.

Восстановление спортсменов в летний период.

2. Руководители сбора:

Марина Александровна Шпехт, Мастер спорта России международного класса, судья Международной категории

Квалифицированные тренеры сбора:

Ирина Александровна Чернышкова

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

Алла Николаевна Янина

Заслуженный тренер России, тренер чемпионок мира и Европы по художественной гимнастике

Марина Александровна Шпехт

Мастер спорта международного класса, многократный победитель призер турниров серии Гран-при и этапов Кубка мира, судья международной категории, образование высшее специальное

Камилла Фаритовна Каюмова

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

Марина Александровна Штаркер

Образование высшее специальное хореографическое

Алла Александровна Харитоновна

Тренер высшей категории, образование высшее специальное, судья всероссийской категории

Ирина Владимировна Рошупкина

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

Дарья Дмитриевна Грушевская

Мастер спорта по художественной гимнастике, образование высшее специальное

Александра Андреевна Беркова

Мастер спорта по художественной гимнастике, образование высшее специальное

Светлана Викторовна Алексеева

Тренер высшей категории, образование высшее

Ольга Сергеевна Ратникова

Мастер спорта по художественной гимнастике, образование высшее специальное

Оксана Сергеевна Шнабель

Образование высшее специальное

Анна Александровна Штурманова

Образование высшее специальное

Анастасия Михайловна Шерышева

Мастер спорта по художественной гимнастике,

Юлия Игоревна Кудрявцева

Образование среднее специальное

3. Программа сбора.

Программа сбора разработана 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., Сивораक्षा Е.В.
- Классическая хореография, прыжковая подготовка - Штаркер М.А.
- Принятие нормативов согласно Федеральным стандартам, утвержденным Министерством спорта РФ.
- **Проведение соревнований «Солнечный зайчик».**

Тренерский курс повышения квалификации включает:

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

- Лекции по физиологии
- Лекции о реабилитации спортсменов

В период проведения сбора запланирована встреча с Олимпийскими чемпионами

Приложение №1 Программа сбора по дням **I смена, II смена**

Приложение №2 Положение о межрегиональном соревновании «Солнечный зайчик» **I смена, II смена**

4. Место и сроки проведения сбора.

Пансионат «Солнечный берег»

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

Сроки проведения:

I смена 12 июня - 22 июня

Тренировочный сбор по общей физической подготовке.

Тренировочный сбор по специальной физической подготовке.
Тренировочный сбор по подготовке к соревнованиям по художественной гимнастике.
Восстановительный тренировочный сбор.

Все желающие.

II смена 23 июня – 03 июля

Тренировочный сбор по общей физической подготовке.
Тренировочный сбор по специальной физической подготовке.
Тренировочный сбор по подготовке к соревнованиям по художественной гимнастике.
Восстановительный тренировочный сбор.

Все желающие.

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
- **необходимые костюмы и реквизит для участия в соревнованиях (в случае участия в соревнованиях «Солнечный зайчик»)**

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

ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ.