**УТВЕРЖДАЮ:**

Вице-президент ОФСОО «Русь»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А. Чернышкова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_\_ года

**УТВЕРЖДАЮ:**

Президент ОФСООСРХГ «Авангард»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Р.Соколова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_\_ 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 ОФСОО «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 Харитонова**

Тренер высшей категории, образование высшее специальное, судья всероссийской категории

**Ирина Владимировна Рощупкина**

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., Сиворакша 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
* парэо 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.**