



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Вице-президент ОФСО «Русь»  
И.А. Чернышкова  
« 09/07 » 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Президент ОФСО СРХГ «Авангард»  
Е.Р. Соколов  
« 09 » 01 2020



## 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 2020 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»

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:

Ирина Александровна Чернышкова, Заслуженный тренер России

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

**Ирина Александровна Чернышкова**

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

**Алла Николаевна Янина**

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

**Марина Александровна Штаркер**

Образование высшее специальное хореографическое

**Алла Александровна Харитоновна**

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

**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 России по художественной гимнастике,

**Ксения Олеговна Снегирева**  
Мастер спорта России по художественной гимнастике

**Ольга Демидовна Скипор**  
Мастер спорта России по художественной гимнастике

### **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 - Чернышкова И.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 – 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**

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

Санаторий «Северное сияние»

Адрес: РФ, Республика Крым, г. Саки, ул. Морская.

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

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

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ.**

Программа тренировочного сбора на каждый день

**I смена**

- 12 июня - День приезда (заезд после 14 час.)  
Мандатная комиссия, совещание тренеров, представителей в 20:00 час.
- 13 июня - С 9:30 первый тренировочный день для участников спортивных сборов.
- 14 июня - тренировочные занятия, согласно программе сбора.
- 15 июня- Тренировочные занятия согласно программе сбора для всех участниц сбора.
- 16 июня - Тренировочные занятия согласно программе сбора.
- 17 июня - Выходной день
- 18 июня - Тренировочные занятия согласно программе сбора
- 19 июня - Тренировочные занятия согласно программе сбора
- 20 июня- Контрольные уроки по программе сбора:  
- предметная подготовка  
- акробатика  
- партерная гимнастика.  
Тренировочные занятия по характерной и классической хореографии согласно программе сбора.  
Сводная репетиция контрольного урока по характерной хореографии.
- 21 июня- Контрольный урок по характерной хореографии  
Награждение победителей и призеров сбора
- 22 июня Отъезд участников до 12 час.

Программа тренировочного сбора на каждый день

**II смена**

- 23 июня - День приезда (заезд после 14 час.)  
Мандатная комиссия в 20:00 час.
- 24 июня - С 9:30 первый тренировочный день для участников спортивных сборов.
- 25 июня - Тренировочные занятия, согласно программе сбора для всех участниц сбора.
- 26 июня - Тренировочные занятия согласно программе сбора для всех участниц сбора.
- 27 июня - Тренировочные занятия согласно программе сбора.
- 28 июня - Выходной день
- 29 июня - Тренировочные занятия согласно программе сбора
- 30 июня - Тренировочные занятия согласно программе сбора
- 01 июля - Контрольные уроки по программе сбора:
  - предметная подготовка
  - акробатика
  - партерная гимнастика.Тренировочные занятия по характерной и классической хореографии согласно программе сбора.  
Сводная репетиция контрольного урока по характерной хореографии.
- 02 июля - Контрольный урок по характерной хореографии  
Сдача контрольных нормативов по Федеральным стандартам  
Награждение победителей и призеров сбора
- 03 июля - Отъезд участников до 12 час.