

УТВЕРЖДАЮ:

Вице-президент ОФСОО «Русь»

И. А. Чернышкова

« 07 » 07 2020 г.

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

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. Ольга Николаевна Бурякова

Мастер спорта международного класса

5. Светлана Викторовна Алексеева

Тренер высшей категории, образование высшее

6. Екатерина Сергеевна Кизилова

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

7. Татьяна Ивановна Самойлюк

Тренер высшей категории, судья всероссийской категории, образование высшее специальное

8. Анастасия Михайловна Шерышева

Мастер спорта по художественной гимнастике

9. Ксения Олеговна Снегирева

Мастер спорта по художественной гимнастике

10. Анна Сергеевна Бабанова

Мастер спорта по художественной гимнастике

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 – 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 (Иваново) – заслуженный работник физической культуры России, профессор, автор многих уникальных работ по физиологии спорта (лекции по физиологии)

- Лекции по физиологии
- Лекции о реабилитации спортсменов

Приложение №1 Программа сбора по дням

4. Место и сроки проведения сбора.

Санаторий «Северное сияние»

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

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.

Программа тренировочного сбора на каждый день

V смена

26 июля - День приезда (заезд после 14 час.)

Совещание тренеров, представителей, всех участников сбора и участников соревнований в 20:00 час.

27 июля - Тренировочный день согласно программе сбора

28 июля - Тренировочные занятия, согласно программе сбора

29 июля - Тренировочные занятия согласно программе сбора.

30 июля - Тренировочные занятия согласно программе сбора.

31 июля - Выходной день

01 августа - Тренировочные занятия согласно программе сбора

02 августа - Тренировочные занятия согласно программе сбора

03 августа -Контрольные уроки по программе сбора:

- предметная подготовка

- акробатика

- партерная гимнастика

- сдача контрольных нормативов по Федеральным стандартам

-сводная репетиция по характерной хореографии

Тренировочные занятия по характерной и классической хореографии согласно программе сбора.

04 августа -Контрольный урок по характерной хореографии
Награждение победителей и призеров сбора

05 августа -Отъезд участников до 12 час.

Программа тренировочного сбора на каждый день

VI смена

06 августа -День приезда (заезд после 14 час.)

Совещание тренеров, представителей, всех участников сбора и участников соревнований в 20:00 час.

07 августа -Тренировочный день согласно программе сбора

08 августа - Тренировочные занятия, согласно программе сбора

09 августа - Тренировочные занятия согласно программе сбора.

10 августа -Тренировочные занятия согласно программе сбора.

11 августа -Выходной день

12 августа - Тренировочные занятия согласно программе сбора

13 августа - Тренировочные занятия согласно программе сбора

14 августа -Контрольные уроки по программе сбора:

- предметная подготовка

- акробатика

- партерная гимнастика

- сдача контрольных нормативов по Федеральным стандартам

-сводная репетиция по характерной хореографии

- прием контрольных нормативов кандидатов в сборную

ОФСОО «Русь» по:

- СФП

- ОФП

Тренировочные занятия по характерной и классической хореографии согласно программе сбора.

15 августа -Контрольный урок по характерной хореографии

Награждение победителей и призеров сбора

16 августа -Отъезд участников до 12 час.