



## *Положение о проведение учебно - тренировочных сборов по художественной гимнастике*



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Академия Первых»

Н.Т. Паршина

### **ПОЛОЖЕНИЕ**

О проведении учебно-тренировочных сборов по художественной гимнастике в ЦГ «Академия Первых» г. Москва, ул. Лужники д 24 стр. 3

#### **1.Цели и задачи:**

1. Обмен опытом, повышение уровня спортивного мастерства и подготовленности гимнасток;
2. Развитие общей и специальной физической подготовки;
3. Обучение, формирование и совершенствование навыков работы с предметами художественной гимнастики;
4. Раскрытие творческого потенциала личности, нестандартного образа мыслей, музыкальности, пластики и артистичности по средствам классической и современной хореографии;
5. Укрепления спортивных связей со специализированными центрами художественной гимнастики Российской Федерации;
6. Выявления талантливых, перспективных гимнасток.

## 2. Сроки и место проведения:

**Учебно-тренировочные сборы проводятся по адресу:**

г. Москва, ул. Лужники д. 24 стр. 3

**Сроки проведения УТС:**

с 07.08.2020 года по 15.08.2020 года включительно.

## 3. Тренерский состав УТС:

**Петрова Ольга Владимировна - Петрова Ольга Владимировна - Тренер высшей категории, мастер спорта России по художественной гимнастике,**

С 1991 г. тренер по художественной гимнастике в СДЮСШОР г. Шахты. За время работы подготовила более 20 мастеров спорта России.

Ольга Владимировна является первым тренером членов сборной команды России: Двукратной чемпионки Европы, МСМК Алины Ермоловой, Чемпионки России, МСМК Карины Кузнецовой, Кулешовой Софии, Малышевой Марии, Моржухиной Ульяны, Себелевой Миланы, Моржухиной Глафиры.

Ольга Владимировна талантливый педагог и высококвалифицированный тренер, пользуется огромной любовью и уважением у воспитанниц, является судьей Всероссийской категории, ведёт активную работу с коллегией судей, ведущими тренерами России и тренерами сборной команды России.

**Кривова Елена Анатольевна - Тренер высшей квалификационной категории, кандидат педагогических наук.**

За 25 лет работы в Школе олимпийского резерва №21 города Волгоград в команде с ЗТР Сорокиной Т. А. и ЗМС Чистяковой О. А. были подготовлены мастера спорта, члены сборной команды России, победители и призеры всероссийских и международных турниров, а также мировых первенств.

Елена Анатольевна, работая в спорте высших достижений, всегда придерживалась главного своего принципа – гармоничное развитие личности спортсмена.

**Моржухина Светлана Владимировна- Кандидат педагогических наук.** Выпускница Калининградского государственного университета Опыт работы более 18 лет. Pilates, реабилитация при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, исправление нарушений осанки, развитие гибкости, мио фасциальный релиз, ОФП, функциональный тренинг с разным оборудованием.

**Шереметова Ирина Алексеевна - Тренер высшей категории, с 2016-2018 тренер МССУОР -1, является тренером учебно-тренировочных сборов ЦС ФСОП “Россия”.** Под ее чутким и профессиональным руководством делали свои первые шаги многие

воспитанницы Академии Первых. Ирина Алексеевна не только тренирует девочек, но и воспитывает, обучает их средствами художественной гимнастики.

**Ермолова Алина** – МСМК, двукратная чемпионка Европы, член сборной команды России, многократная победительница и призер Всероссийских соревнований. Воспитанница Петровой О.В. и Карпушенко Е.Л. - Алина воплощение той гимнастики, которую мы любим! Ее достижения в спорте, как и выступления никого не оставляют равнодушными. Как тренер Алина Ермолова проявила себя в предметной подготовке – ее занятия даже для подготовленных спортсменок очень ценны, эффективны и всегда увлекательны.

**Курдина Виктория Романовна** - Виктория Романовна пример удивительно доброго и требовательного тренера, за что её очень любят девочки и уважают родители! Мастер спорта России, член сборной команды МГФСО в групповых упражнениях, серебряный призер чемпионата Москвы и чемпионата МГФСО - Виктория Романовна тренировалась у ЗТР Золотаревой Ирины Анатольевны.

Также она сертифицированный инструктор детского фитнеса (дошкольного возраста от 1.5 до 6 лет), студентка Московского городского педагогического университета.

**Баранова Елена Витальевна** - Елена Витальевна выпускница Красногорского Хореографического училища, студентка Московской государственной академии хореографии (МГАХ). С 2017 года - хореограф учебно-тренировочных сборов ЦС ФСОП «Россия». Опыт работы: Хореограф СШОР «Крылья Советов», педагог-хореограф спортивной школы по фигурному катанию г. Ступино Московской области, педагог-хореограф клуба по художественной гимнастике Pirouette Кто тренировался с Еленой Витальевной знают, как это не просто работать нужными внутренними мышцами, закачивая ноги таким образом, чтобы при внешней тонкости и неперекаченности они были сильными! Она обладает бесценным качеством - доносить до детей информацию, что делает тренировки очень эффективными, но увлекательными!

**Осинцева Арина Михайловна** - высококвалифицированный тренер по Йоге, ее специализация - пилатес, йога, хатха -Йога, растяжка, здоровая спина, функционал. На УТС Арина Михайловна занимается также дыхательными практиками для укрепления иммунной системы и оздоровления организма.

**Медвидь Юлия Александровна** - Педагог по танцам, современной хореографии. Обладательница М-класса (международного) по спортивным бальным танцам СТСП (2014 г.), действующий танцор, участник, призер и победитель российских и зарубежных международных соревнований по спортивным танцам (Russian Open Championship, Blackpool Dance Festival (Англия), UK Open (Англия), International Open (Англия), London Ball, Assen Open (Голландия), Кубок Станислава Шкляра (Украина), Кубок "Спартак" и др.) танцами с 1998 года. Образование: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Институт спорта и физического воспитания, кафедра теории и методики танцевального спорта (2010 г.) Опыт работы тренером – с 2004 года (в т.ч. за рубежом)

#### 4. Участники УТС:

На УТС приглашаются гимнастки с 2003 по 2016 г. р., не имеющие проблем со здоровьем и медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

#### 5. Программа УТС, расписание:

Предметная подготовка  
Хореографическая подготовка  
Коррекционно-оздоровительные тренировки  
Йога, адаптированная для спортсменов  
Элементы тела, прыжки, равновесия, баланс  
Развитие гибкости, растяжка  
ОФП (Авторская программа старшего тренера Петровой О.В.)  
СФП с предметом  
Современный танец

Дополнительно (по желанию)

Индивидуальные тренировки (по предварительной записи)  
Постановка программ (по предварительной записи).

<b>Расписание тренировочного процесса 2003г. -2014г.</b>	
09:00-12:00	Первая тренировка.
12:00-14:00	Обед и свободное время под присмотром вожатых.
14:00-17:00	Вторая тренировка.

Участники сборов будут разделены на группы, соответствующие уровню их подготовки и возрасту (группа 13-15 человек).

Количество часов по предварительному расписанию - 45.

По решению старшего тренера, во время проведения УТС, в расписание могут быть внесены изменения без изменения количества часов)

## **6. Условия проведения:**

Гимнастки должны иметь при себе свидетельство о рождении (подлинник и копию), медицинский полис (подлинник и копия) и медицинскую справку о том, что ребенок допущен к занятиям художественной гимнастикой, страховой полис.

## **7. Спортивный инвентарь**

Необходимый для каждой участницы:

Гимнастическая форма.

Гимнастические предметы (мяч, обруч, булавы, скакалка, лента, утяжелители, резина сплошная и с разделением)

Кроссовки

Сменная обувь

Коврики для фитнеса, теннисные мячи 2 шт.

Диски с музыкальными композициями

Документы и их копии (Свидетельство о рождении, копию медицинского полиса (полис ОМС), справка о допуске врача к занятиям художественной гимнастикой, страховой полис от несчастных случаев, копию паспорта одного из родителей, СПРАВКУ ОБ ОТСУТСТВИИ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-2019!  
Справка должна быть получена не ранее, чем за 3 суток до начала сбора)

## **8. Стоимость и условия оплаты**

Стоимость УТС «Академии Первых» - **25 000** рублей (тренировки + обед), для спортсменов «Академии Первых» - **23000** рублей (тренировки + обед).

При подаче заявки на участие оплачивается полная стоимость.

В случае отказа от участия сборов менее чем за 2 недели до начала УТС из оплаты удерживается 30% стоимости (7500 рублей)

Стоимость сборов не меняется от количества тренировочных дней, проведенных участником.

## **9. Услуги, предоставляемые на сборах за дополнительную плату:**

Постановка индивидуальных упражнений -15 000 рублей

Постановка групповых упражнений (цена по согласованию с тренером-постановщиком)

Индивидуальные тренировки: 1 час - 3000 рублей

Посещение бассейна (стоимость будет известна к началу сборов)

## **10. Условия подачи заявок**

Заявки для участия в УТС подаются до 30.07.2020 года включительно.  
Количество мест ограничено.

## **11. Форс-мажор**

В случае возникновения обстоятельств, независящих от Организаторов УТС, возможны изменения в расписании/отмена тренировок.

В этом случае производится перерасчет оплаты/ полный возврат денежных средств в полном объеме в зависимости от ситуации.

## **12. Контакты**

Прием заявок по телефону:

Елизавета 8(915)234-93-78

**e-mail:** [firstsportacademy@mail.ru](mailto:firstsportacademy@mail.ru)