

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении учебно-тренировочного сбора
по предметной подготовке по художественной гимнастике
под руководством Заслуженного мастера спорта России
Малыгиной Екатерины Олеговны.
Совместно с детским летним лагерем «Индиго».



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

Популяризация и развитие художественной гимнастики на высоком профессиональном уровне;

Популяризация здорового образа жизни;

Ознакомление с физиологическими процессами организма и восстановительными упражнениями, процедурами после нагрузки;

Обмен опытом, повышение уровня спортивного мастерства и подготовленности гимнасток;

Обучение и совершенствование техники в базовой предметной подготовке в художественной гимнастике;

Обучение правильному исполнению динамических элементов с вращением;

Обучение новым трудностям предмета и динамическим элементам с вращением со всеми видами предметов художественной гимнастики, соответствующих возрасту;

Развитие акробатической подготовки, координационных способностей, музыкальности и пластики тела;

Обучение танцевальным шагам и работы предмета во время них в различных музыкальных стилях.

МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:

Спортивно-Оздоровительный Комплекс «Камчия».

Адрес: Болгария, область Варна, Аврен.

Находится на побережье Чёрного моря, 25 км на юг от города Варна.

Даты: 22 июля – 3 августа 2019 года.

22 июля – день приезда, регистрация участниц,
организационное собрание;

23 июля-2 августа – учебно-тренировочные сборы
(28 июля – ВЫХОДНОЙ день)

3 августа – день выезда.



СОСТАВ СПЕЦИАЛИСТОВ:

Малыгина Екатерина Олеговна – Заслуженный мастер спорта России.

- 3-х кратная чемпионка Мира и Европы;
- 3-х кратный бронзовый призёр Чемпионатов Мира;
- Неоднократная победительница этапов кубка Мира и Гран-При в групповых упражнениях за 2009 и 2010 год;
- Победительница и призер первенств России и международных соревнований FIG в индивидуальной программе по юниорам в 2007 и 2008 году.

Стаж работы тренером более 6 лет.

Тренер по базовой предметной подготовке и танцевальной подготовке с предметом, постановщик.

Богданова Ольга – гимнастка сборной команды Эстонии.

- 18-ти кратная чемпионка Эстонии;
- 6-ти кратная участница Чемпионатов Мира;
- 3-х кратная участница Чемпионатов Европы;
- Победительница и призер международных соревнований.

20 лет спортивной карьеры, стажировалась у тренеров России, Украины и Беларуси.

Тренер по технике выполнения малых и больших бросков и развитию координации.

Богданова Виктория – действующая гимнастка сборной команды Эстонии.

- 10-ти кратная чемпионка Эстонии;
- Участница Олимпийского test-event в Рио;
- 5-ти кратная участница Чемпионатов Мира;
- 7-ми кратная участница Чемпионатов Европы;
- Победительница и призер международных соревнований.

20 лет спортивной карьеры, стажировалась у тренеров России, Украины и Беларуси.

Тренер по трудностям предмета и акробатической подготовке.

Тулупов Кирилл – Сертифицированный специалист по спортивной реабилитации.

Специализируется в сфере биомеханики, нейро-мышечного переучивания и реабилитации опорно-двигательного аппарата. Работает со спортсменами над восстановлением физического состояния в послеоперационном периоде. Занимается повышением личных рекордных показателей, построением корректных планов тренировок, питания и образа жизни профессиональных спортсменов. Обучает и повышает квалификацию фитнес-тренеров. Является внештатным реабилитологом профессионального футбольного клуба IFK Luleå (Швеция), ФК Оренбург (премьер лига России), СДЮШОР ХК Динамо им. А.И.Чернышева (Москва).

Прошел медицинские курсы UMN Medical School в Миннесоте (США) с последующей практикой в частных клиниках США. С 2016 года лицензированный специалист по реабилитации в США.

На данный момент проходит сертификацию в рамках российского медицинского профессионального образования.

Тренер по физической подготовке.

Смирнова Анфиса – Мастер спорта России.

Выпускница Пермской школы СДЮШОР №1

Помощник тренеров.

Дынина Елена - Сертифицированный специалист по лечебной физкультуре и медицинскому массажу.

Стаж работы инструктором Кинезитерапии по системе Бубновского С.М. и массажистом в медицинском центре 11 лет.

В 1998 г окончила Воронежское базовое медицинское училище по специальности медицинская сестра. Выпускница Воронежского Государственного института физической культуры и спорта — «специалист физической культуры и спорта».

Личный врач сборов, массажист.

(массаж по предварительной записи за дополнительную оплату)

ПРОГРАММА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА:

Зарядка;

Физическая подготовка на укрепление мышечно-связочного аппарата и выравнивание симметричной работы мышц;

Базовая предметная подготовка;

Техника малых и больших бросков;

Акробатическая подготовка;

Разучивание трудностей предмета и рисков, соответствующих возрасту;

Танцевальная подготовка с предметами;

Тренировка координации с теннисными мячами;

Восстановительная растяжка.

Постановка программ (по предварительной записи за дополнительную плату);

Индивидуальная работа со специалистами (по предварительной записи за дополнительную оплату).

ИНВЕНТАРЬ:

Необходимо иметь при себе:

Спортивная форма для занятий в зале (белые носки, наколенники обязательно);

Спортивная форма для занятий на улице (спортивный костюм, кроссовки);

Шапочка, купальник, сланцы для занятий в бассейне;

Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента;

Вспомогательный инвентарь – широкая резиновая лента, 2 теннисных мяча.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

Посещение плавательного бассейна;

Теоритические занятия;

Культурно-развлекательная программа с профессиональной командой аниматоров лагеря. <https://www.indigocamps.com>

Оздоровительные процедуры в центре «Здравец». (по желанию за доп. оплату)

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УСЛОВИЯ:



РАСПИСАНИЕ:

	1 группа (2006 г.р. и старше)	2 группа (2007-2009 г.р.)	3 группа (2010-2012 г.р.)
7:00-7:30	Зарядка	Зарядка	Зарядка
7:30-8:30	Пляж	Пляж	Пляж
9:00	Завтрак	Завтрак	Завтрак
9:30-10:30	ОФП (Тулупов Кирилл)	База предмета (Малыгина Екатерина)	Техника бросков, риски (Богданова Ольга)
10:30-11:30	Акробатика, Теннисные мячи (Богданова Ольга и Виктория)	ОФП (Тулупов Кирилл)	База предмета (Малыгина Екатерина)
11:30-12:30	Трудность предмета (Богданова Виктория)	Акробатика, Теннисные мячи (Богданова Ольга)	Танцевальная подготовка с предметом (Малыгина Екатерина)
13:00	Обед	Обед	Обед
14:00-15:00	База предмета (Малыгина Екатерина)	Техника бросков, риски (Богданова Ольга)	ОФП (Тулупов Кирилл)
15:00-16:00	Техника бросков, риски (Богданова Ольга)	Танцевальная подготовка с предметом (Малыгина Екатерина)	Акробатика, Теннисные мячи (Богданова Виктория)
16:00-17:00	Танцевальная подготовка с предметом (Малыгина Екатерина)	Трудность предмета (Богданова Ольга)	Трудность предмета (Смирнова Анфиса)
17:00-17:30	Восстановительная растяжка	Восстановительная растяжка	Восстановительная растяжка
17:30	Полдник	Полдник	Полдник
18:00-19:00	Пляж	Пляж	Пляж
19:30	Ужин	Ужин	Ужин
20:00-22:00	Анимация	Анимация	Анимация

УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ:

Объект размещения – гостиничный комплекс «Лонгоз» ***



СТОИМОСТЬ ПРОЖИВАНИЯ:

3-х/4-х местное размещение - 438 ЕВРО/чел. (36,5 евро за сутки, 12 дней)

2-х местное размещение - 558 ЕВРО/чел. (46,5 евро за сутки, 12 дней)

В стоимость входит:

- 3-х/4-х местное размещение детское или 2-х/3-х/4-х местное размещение с сопровождающим
- 5-ти разовое питание
- Культурно-развлекательная программа с профессиональной командой русскоговорящих аниматоров лагеря «Индиго»
- Пользование плавательным бассейном с 8:00-20:00
- Оборудование на пляже
- Открытые спортивные площадки на территории комплекса
- Тренажерный зал в отеле размещения
- Медицинское обслуживание 24 часа
- Круглосуточная охрана территории
- Wi-Fi на территории всего комплекса

Туристический налог 0,15 евро - детский, 0,41 евро – взрослый.

СТОИМОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА:

***Стоимость участия в учебно-тренировочном процессе составит
25 000 рублей/350 евро***

УЧАСТНИКИ И НЕОБХОДИМАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ:

К участию допускаются гимнастки 2012 года рождения и старше.

Гимнастки допускаются:

- по предварительной регистрации и оплате;
- при наличии оригиналов свидетельства о рождении и спортивной страховки от несчастных случаев;
- при наличии медицинской справки (от педиатра или спортивного врача), заверяющей о том, что ребенок допущен к физическим нагрузкам;
- для посещения бассейна необходима справка из медицинского учреждения;
- гимнастки младше 10 лет допускаются в сопровождении взрослого (тренер или родитель);
- гимнастки, достигшие 10 лет и старше могут принимать участие в сборах или полностью осуществить поездку на сборы без сопровождения взрослого под контролем тренерского состава.

Количество мест ограничено до 17 человек в группе.

Группы будут разделены по возрастам:

1 группа- 2006 г.р. и старше;

2 группа- 2007-2009 г.р.;

3 группа- 20010-2012 г.р.;

ПОРЯДОК ПОДАЧИ ЗАЯВКИ:

1. Заполняем заявку и направляем на почту
EKATERINA.MALYGINA.93@MAIL.RU
2. Оформляем документы на участие в УТС и проживание
3. Производим оплату по счету
4. Встречаемся в назначенное время в назначенном месте ☺

Бронирование места в группе производится после оплаты проживания.

Оплата по предварительным заявкам на участие в УТС должна быть произведена не позднее, чем за 30 дней до даты начала УТС – до 22 июня.

Дорога:

1 вариант – самостоятельно.

Возможна организация трансфера по предварительной записи за доп. оплату.

2 вариант – организованный перелёт Москва-Варна-Москва и трансфер аэропорт (Варна)- СОК «Камчия» -аэропорт (Варна).

Приблизительная **стоимость билетов и трансфера 330-350 евро.**

Подробная информация по рейсам будет известна позже.

ДОКУМЕНТЫ:

С каждым участником мероприятия или его представителем заключается **договор** оказания услуг по проведению учебно-тренировочного сбора с ИП Малыгина Екатерина Олеговна.

Договор оказания услуг по организации проживания и транспорта заключается с ООО «Про Тим Спорт».

В договорах будут подробно указаны права и обязанности сторон, ответственность, порядок расчетов, реквизиты для оплаты.

По желанию также можно оформить визу через «Про Тим Спорт» на время поездки, стоимость:

Детская – 25 евро

Взрослая – 55 евро

Посмотреть больше фотографий и получить заявку с помощью обратной связи можно через сайт <https://www.utsmalygina.com>

или по электронной почте ekaterina.malygina.93@mail.ru

Всю дополнительную информацию, запись на персональные тренировки и постановку упражнений, ответы на вопросы вы можете так же получить по указанному адресу.