

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении учебно-тренировочного сбора
по художественной гимнастике
под руководством Заслуженного мастера спорта России
Малыгиной Екатерины Олеговны.



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 исполнения элементов тела в художественной гимнастике

Обучение и совершенствование техники исполнения базовых групп с предметом.

МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:

Спортивный Комплекс «Уют Тамани».

Адрес: Россия, Тамань.

Находится на побережье Чёрного моря, в 1 часу езды от аэропорта г.Анапы.

Время: 12 – 23 августа 2019 года.

12 августа – день приезда, регистрация участниц, организационное собрание в 18:00;

13 - 22 августа – учебно-тренировочные сборы (18 августа – ВЫХОДНОЙ день)

23 августа – открытая тренировка в первой половине дня, награждение, выезд.



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 с 2012 года.

Высшее образование: Университет физ.культуры, спорта и здоровья П.Ф.Лесгафта, Бакалавр.

Тренер по технике исполнения элементов тела, базовой предметной подготовке, постановщик.

Ревина Ксения Сергеевна- Мастер спорта России.

- Серебряный и бронзовый призер летней спартакиады учащихся;
- Серебряный призер чемпионата и кубка России в групповых упражнениях в составе сборной команды Санкт-Петербурга в 2013 и 2014 году.

Стаж работы тренером 3 года.

Является старшим тренером СК «Престиж», г.Санкт-Петербург.

Высшее образование: Университет физ.культуры, спорта и здоровья П.Ф.Лесгафта, Магистр.

Тренер по партерной работе, постановщик младших возрастов.

Никитина Надежда Сергеевна - Мастер спорта России.

В спортивной карьере являлась членом сборной команды Забайкальского края, призёр первенства Дальневосточного округа. Стаж работы тренером 10 лет.

Является старшим тренером СКХГ «Вдохновение», г.Чита.

Высшее образование: РГУФК.

Тренер по базовой предметной подготовке и трудностям предмета.

Пичкунова Ксения Львовна - Мастер спорта России.

Выпускница СДЮШОР г.Перми.

Стаж работы тренером с 2000 года.

В 2003-2004 году являлась тренером Малыгиной Екатерины Олеговны.

С 2006-2008 год работала тренером фитнес программ в спортивном клубе Ichigeki, г.Токио.

Высшее образование: Пермский Государственный Педагогический Университет, диплом с отличием.

Дополнительное образование: обучающие курсы и мастер классы по направлениям фитнеса - йога, аэробика, пилатес, бодифлекс.

Тренер по ОФП с резиной.

Соболева Ирина Валерьевна - выпускница Пермского хореографического училища.

Участница 12-го Всемирного фестиваля молодёжи и студентов.

Была приглашена в труппу Пермского государственного академического театра оперы и балета им. П.И. Чайковского солисткой балета.

Танцевала на сценах России, США, Японии, Германии, Кореи, Бельгии, Нидерландов, Франции, Италии и Испании.

С 2012 года работает хореографом в МАУ СШОР №1 г.Перми со сборной командой Пермского края по художественной гимнастике.

Сотрудничала с Заслуженным Тренером России В.Н. Шаталиной на УТС в г.Перми

21-25.11.2018г.

Хореограф.

Габова Александра - Мастер спорта России.

Помощник тренеров.

Сильянов Станислав - фотограф.

Фотографии, сделанные Станиславом во время тренировочного процесса и досуга, будут доступны всем участницам сборов бесплатно по ссылке!!!

По желанию будут доступны индивидуальные фотосессии за дополнительную оплату (съёмка 30-40 мин., стоимость 2000р.)

Дынина Елена Михайловна- 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».

Мед.сестра сборов, массажист.

(массаж по предварительной записи за дополнительную оплату)

ПРОГРАММА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА:

Физическая подготовка на укрепление мышечно-связочного аппарата с резиной;

Специальная физическая подготовка;

Партерная хореография, гибкость, растяжка;

Хореография;

Техника исполнения элементов тела (равновесия, повороты, прыжки);

Базовая предметная подготовка;

Разучивание трудностей предмета, соответствующих возрасту;
 Пластика тела, волны;
 Восстановительная растяжка.

Постановка программ (по предварительной записи за
 дополнительную плату);
 Индивидуальная работа со специалистами (по
 предварительной записи за дополнительную плату).

РАСПИСАНИЕ:

	1 группа (2007 г.р. и ст.)	2 группа (2008-2009 г.р.)	3 группа (2010 г.р.)	4 группа (2011-2012 г.р.)
7:00-8:00	База предмета (1 площадка) Малыгина Е.О.	Партер, гибкость, растяжка (2 площадка) Ревина К.С.	ОФП с резиной (сцена на улице) Пичкунова К.Л.	Трудность предмета, броски (2 площадка) Никитина Н.С.
8:00-9:00	Партер, гибкость, растяжка (1 площадка) Ревина К.С.	Элементы тела/ пластика (1 площадка) Малыгина Е.О.	Трудность предмета, риски (2 площадка) Никитина Н.С.	Хореография (нижний зал) Соболева И.В.
9:00-10:00	Элементы тела/ пластика (2 площадка) Малыгина Е.О.	База предмета (2 площадка) Никитина Н.С.	Хореография (нижний зал) Соболева И.В.	Пляж
10:00-12:00	Пляж	Пляж	Пляж	Отдых (Сон час)
12:30	Обед	Обед	Обед	Обед
13:00-14:00	Трудность предмета, риски (1 площадка) Малыгина Е.О.	Хореография (Верхний зал) Соболева И.В.	База предмета (2 площадка) Никитина Н.С.	ОФП с резиной (сцена на улице) Пичкунова К.Л.
14:00-15:00	Хореография (Верхний зал) Соболева И.В.	ОФП с резиной (сцена на улице) Пичкунова К.Л.	Партер, гибкость, растяжка (2 площадка) Ревина К.С.	База предмета (1 площадка) Малыгина Е.О.
15:00-16:00	ОФП с резиной (сцена на улице) Пичкунова К.Л.	Трудность предмета, риски (2 площадка) Никитина Н.С.	Элементы тела/ пластика (2 площадка) Малыгина Е.О.	Пляж
16:00-16:30	Восстановительная растяжка (сцена на улице)	Восстановительная растяжка (сцена на улице)	Восстановительная растяжка (сцена на улице)	Отдых
16:30	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
17:00-	Пляж	Пляж	Пляж	Партер, гибкость, растяжка

18:00				(2 площадка) Ревина К.С.
18:00 - 19:00	Пляж	Пляж	Пляж	Элементы тела/пластика (2 площадка) Ревина К.С.
19:00 - 19:30				Восстановительная растяжка (1 площадка)
19:30	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
20:00 - 21:30	Анимация	Анимация	Анимация	Анимация

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 + резина цельная круговая, коврик для занятий ОФП на улице!

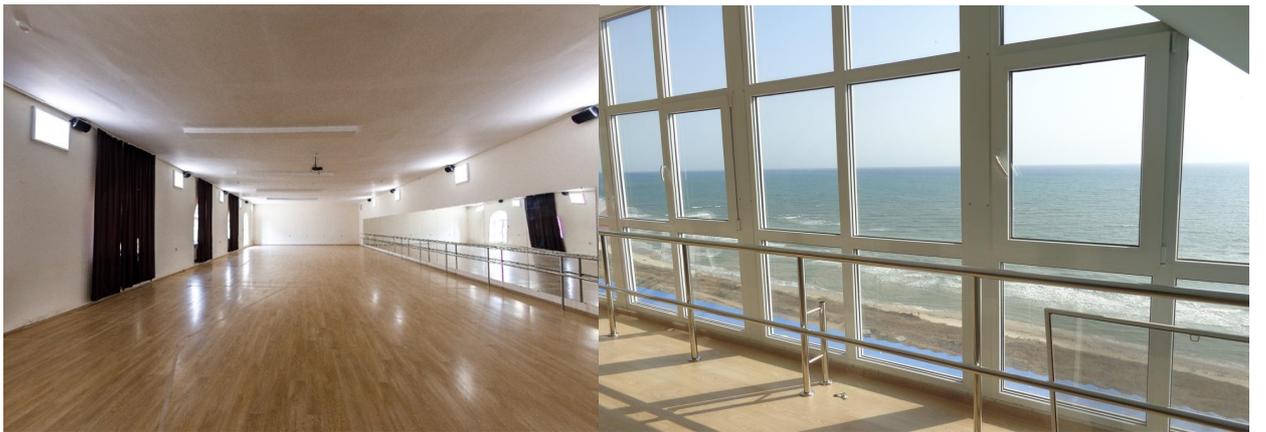
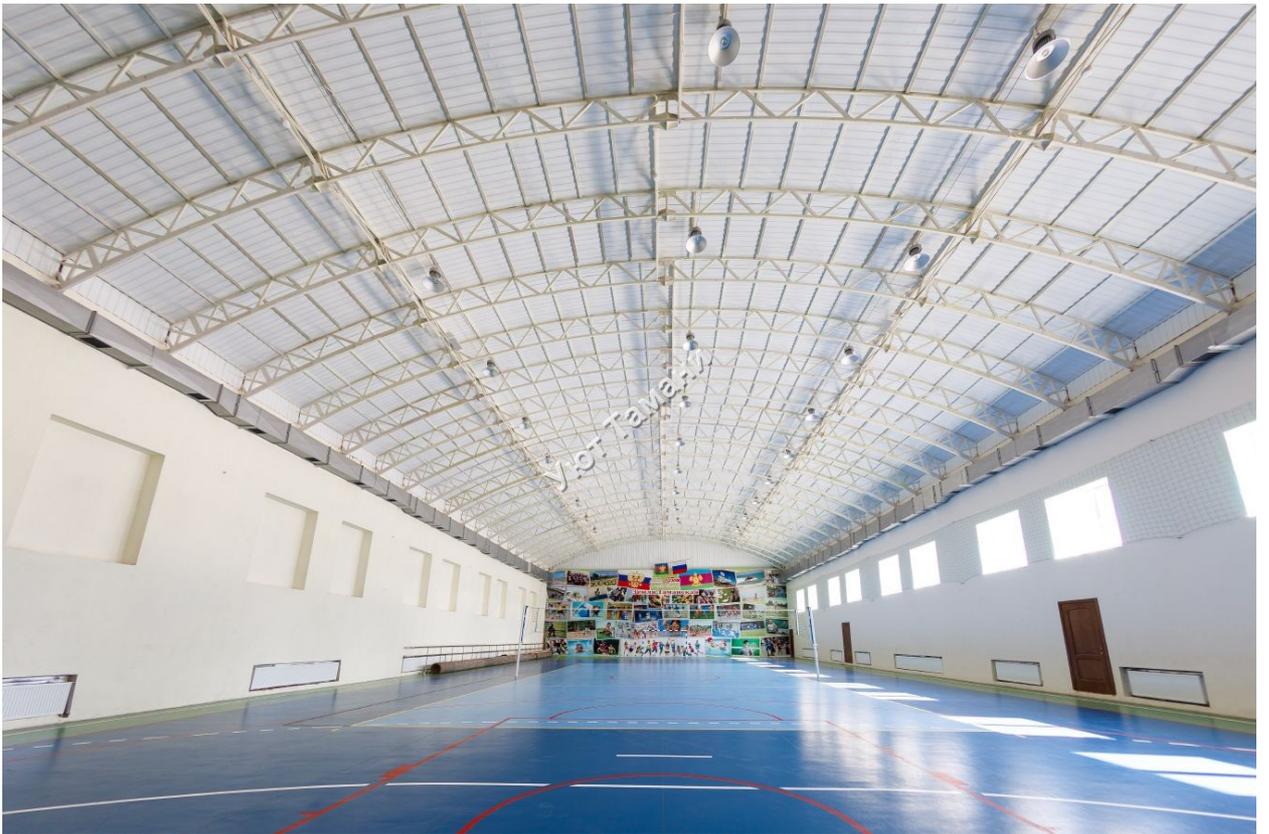
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

Посещение плавательного бассейна;

Развивающие игры;

Вечерняя анимация.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УСЛОВИЯ:



УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ:



СТОИМОСТЬ ПРОЖИВАНИЯ:

- 4-х местное размещение за чел.) 27 280 руб/чел (2 480 р. за сутки)
- 3-х местное размещение сутки за чел.) 30 250 руб/чел (2 750 р. за)
- 2-х местное размещение сутки за чел.) 33 550 руб /чел (3 050 р. за)

Дети до 3-х лет без предоставления доп. места – бесплатно.

В стоимость входит:

- 3-х/4-х местное размещение детское или с взрослым
- 3-х разовое питание
- Посещение бассейна
- Оборудованный пляж
- Вечерняя анимация
- Wi-Fi

Возможна организация трансфера по предварительной записи за дополнительную оплату.

СТОИМОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА:

Стоимость участия в учебно-тренировочном процессе составит

25 000 руб / 350 €

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 2010 г.р. и младше в сопровождении взрослого (тренер или родитель).
- гимнастки 2009 г.р. и старше могут проживать без сопровождения взрослого под контролем тренерского состава.

Количество мест ограничено до **15 человек** в группе.

Группы будут разделены по возрастам:

- 1 группа- 2007 г.р. и старше;
- 2 группа- 2008-2009 г.р.;
- 3 группа- 2010 г.р.;
- 4 группа- 2011-2012 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 12 июля.

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.

Посмотреть больше фотографий места проведения сборов и подать заявку можно через сайт

<https://www.utsmarygina.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.