

# Онлайн сборы по художественной гимнастике

## Спортивный интенсив

20-26 июля 2020



### ПОЛОЖЕНИЕ

Программа Онлайн-УТС:

- Предметная подготовка
- Теория и история художественной гимнастики
- Растяжка, ОФП, СФП
- Хореография
- Танцевальная подготовка
- Консультация с диетологом
- Консультация спортивного психолога
- Эстетическая гимнастика

#### 1. Цели и задачи

Сборы проводятся с целью:

- популяризации вида спорта, пропаганды художественной гимнастики как важного средства укрепления здоровья детей и подростков;
- совершенствование спортивной подготовки гимнасток;
- возможность научиться работать самостоятельно;

- научиться проявлять трудолюбие;

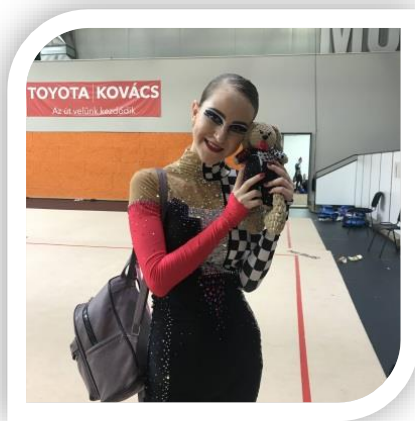
## 2. Сроки и место проведения

С 20 июля по 26 июля 2020 года, место проведения онлайн платформа «ZOOM»

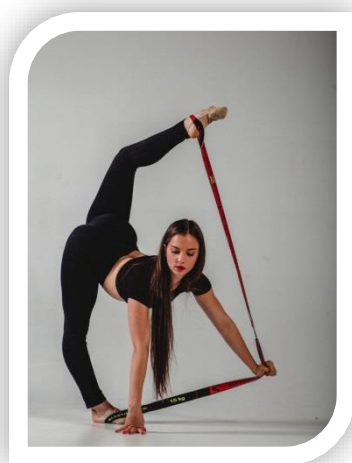
## 3. Тренерский состав:



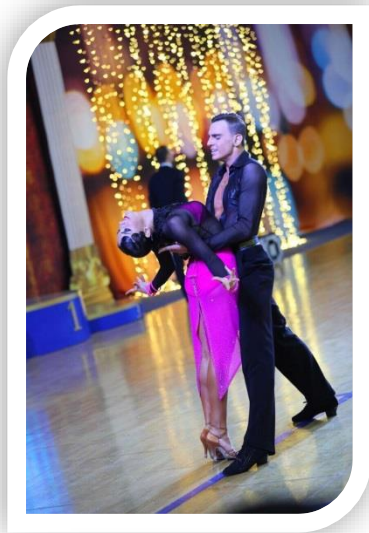
- Щеткина Татьяна Михайловна – тренер- постановщик, Мастер спорта России по художественной гимнастике. Неоднократный призер и победитель Всероссийских и Международных соревнований. Воспитанница ДЮСШОР имени Натальи Лавровой г.Пенза, СДЮШОР «Крылья Советов» г.Москва , выпускница ЦСиО «Самбо-70».



- Шабалина Софья Валерьевна. Мастер спорта России по художественной гимнастике. Победительница 3 и 4 этапа Кубка мира по эстетической гимнастике. Чемпионка кубка России по эстетической гимнастике.



- Веричева Полина Андреевна. Мастер спорта России по художественной гимнастике. Неоднократный призер и победитель Всероссийских и Международных соревнований. Член сборной команды г.Кострома.



- Лытаева Ксения Константиновна- танцевальная подготовка.  
Профессиональный танцор, Мастер спорта по спортивным бальным танцам. Многократный призер и финалистка Международных соревнований по латиноамериканской программе.



- Сергей Обложко – спортивный диетолог.  
Автор программы, врач с 15-ти летним опытом в области снижения веса. Эксперт программы "Я Худею!" на НТВ. Автор книги "Три шага к стройности". Папа гимнастки.



- Широкова Елена Юрьевна- хореограф.  
Институт современного искусства, хореографический факультет, специальность – преподаватель хореографии. балетмейстер-постановщик, 3 курс.  
Киевское государственное хореографическое училище, специальность – артистка балета (1997 г.).



- Шелягина Екатерина Александровна – спортивный психолог.  
ОО ДПО «Международная академия экспертизы и оценки», профессиональная переподготовка по программе «Спортивная психология» с присвоением квалификации «спортивный психолог», 2018–2019 гг.  
Квалификационный сертификат «Психологическое сопровождение спортивных групп и отдельных лиц, направленное на достижение высоких личных и командных результатов», 2019 г.

#### **4. Участники онлайн сбора и программа**

На онлайн сборы приглашаются гимнастки 2013 гг.р. и старше, не имеющие проблем со здоровьем и медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

Программа онлайн сбора подготовлена для двух возрастных групп:

I группа : 2013 – 2010 гг.р.

II группа : 2009 гг.р. и старше

Все гимнастки онлайн сбора награждаются специальными призами.

#### **5. Требования и условия к занятиям, спортивный инвентарь.**

- Для занятий у участниц должны быть: максимально свободная и безопасная площадь (по возможности освободить от мебели, убрать острые углы), подготовить мягкое напольное покрытие (ковёр/коврик для занятий фитнесом);

- Для тренировок участницы должны иметь при себе: все предметы, утяжелители, наколенники, резину широкую и узкую;

- Для хореографии нужен будет стул со спинкой (не на колесах) или место у шведской стенки;

- Внешний вид гимнасток на тренировках должен соответствовать правилам: черная форма, белые носки, гимнастические тапочки, гимнастическая прическа;

-Для участниц младше 2010 года, в целях достижения максимального эффекта от занятий в онлайн условиях, взрослый может помогать координировать действия Ребенка при выполнении отдельных элементов по просьбе Тренера.

#### **6. Технические требования:**

- Для участия необходимо загрузить приложение ZOOM: приложение загружается на любое устройство с интернетом. В ZOOM

вы регистрируетесь, по адресу электронной почты, которую необходимо указать в заявке на участие в онлайн сборе.

Ссылка на платформу - <https://us04web.zoom.us/>

**Важно!** При регистрации указывать имя и фамилию гимнастки.

-Так как двухстороннее взаимодействие в режиме онлайн - видимая вами картинка зависит от скорости интернета с ВАШЕЙ стороны, то при использовании ноутбука или компьютера, подключённых через проводной или wi-fi интернет-канал качество будет лучше, чем при просмотре с мобильного телефона и через мобильный интернет.

**Важно!** Камера и микрофон у техники должны быть обязательно!

- Ежедневно каждой участнице онлайн сбора заранее будет высылаться ссылка с идентификатором и паролем для входа в онлайн пространство.

**Важно!** При входе в конференцию указывать имя и фамилию гимнастки, чтобы педагог мог безошибочно обращаться к участнице, для координации её действий.

## **7. Условия подачи заявок, стоимость участия в онлайн сборе**

Для участия в онлайн сборе заявки подаются до 18 июля 2020 года на эл. почту : [schetkina\\_coach@mail.ru](mailto:schetkina_coach@mail.ru) . В заявке необходимо указать: ФИО гимнастки, год рождения, спортивный разряд, город, ФИО родителя.

Стоимость участия гимнастки в онлайн сборе 5000 руб.

По всем вопросам обращаться на эл. Почту [schetkina\\_coach@mail.ru](mailto:schetkina_coach@mail.ru) или по телефону: 89067377415 Татьяна

Оплату за участия в онлайн сборе необходимо произвести до 18 июля 2020 года по указанным реквизитам, после оплаты необходимо прислать чек на эл. почту и здесь же написать ФИО гимнастки

**Реквизиты банка:**

Получатель: Щеткина Татьяна Михайловна

ИНН/КПП банка: 7707083893/773643001

Счет получателя: № 40817 810 8 3829 0583446

Банк получателя: ПАО Сбербанк

Корр. Счет № 30101810400000000225

БИК: 044525225

Либо перевод на карту : Сбербанк 2202 2012 8597 2366

**Настоящее положение является официальным приглашением на спортивные Онлайн сборы.**

