

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный Предприниматель

Малыгина Екатерина Олеговна



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 в России на высоком профессиональном уровне;
- Популяризация здорового образа жизни;
- Ознакомление с физиологическими процессами организма и восстановительными упражнениями после нагрузки;
- Обмен опытом, повышение уровня спортивного мастерства и подготовленности гимнасток;
- Совершенствование исполнения личной программы;

МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:

Учебно-оздоровительный центр «Икша», ФГБУ «МФК Минфина России».

Адрес: Московская область, городской округ Мытищи, деревня Большая Черная, ул. Онежская стр. 1/33

Официальный сайт: <https://iksha.minfin.ru>

Видео обзор объекта - <https://youtu.be/gLAq9-I960U>

Время: 19 – 26 марта 2021 года.

19 марта – день заезда, регистрация участников в 16:00 (возможен обед в 14:00),
вечерняя вводная тренировка 17:00-19:00

20-25 марта – учебно-тренировочные сборы

(1 тренировка 10:00-13:00, 2 тренировки 15:00-18:30);

26 марта – открытая тренировка с 10:00 до 12:00, награждение.

Внимание!

Время заселения – 19 марта с 17:00 (возможно раньше, если будут готовы номера)

Время выезда – 26 марта до 15:00.



СОСТАВ СПЕЦИАЛИСТОВ:

Малыгина Екатерина Олеговна – Заслуженный мастер спорта России.

Главный тренер - постановщик, 3-х кратная чемпионка Мира и Европы, 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.

Опыт работы тренером с 2012 года. Руководитель СК «RG school Malygina»,

«ПРЕДМЕТ-ка by Malygina», «Пластика by Malygina».

Гаврусенко Майя Ивановна – Мастер сцены.

Хореограф. До 2017 года работала хореографом в спортивном интернате олимпийского резерва «Динамо-Дмитров», на данный момент сотрудничает с Заслуженным Тренером России – Дьяченко (Шумиловой) Анной Вячеславовной.

Опыт работы в театре артисткой балета - 20 лет;

Опыт работы хореографом с детьми - 15 лет.

Ревина Ксения Сергеевна - Мастер спорта России.

Тренер - постановщик, 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.

Опыт работы тренером 5 лет. Тренер команды «ПРЕДМЕТ-ка by Malygina»

Смирнова Анфиса Максимовна - Мастер спорта России.

Тренер, Серебряный призер чемпионата ОГФСО «Юность России» в составе групповых упражнений сборной Пермского края, победитель чемпионатов Пермского края 2014-2016 г. в групповых упражнениях, победитель и призер всероссийских турниров.

Опыт работы тренером 3 года. Тренер команды «ПРЕДМЕТ-ка by Malygina»

Садикова Александра Николаевна – Кандидат в Мастера Спорта.

Помощница тренеров, член команды СК «RG school Malygina» и «ПРЕДМЕТ-ка by Malygina»

ПРОГРАММА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА:

Партерная хореография;
Классическая хореография;
Общая и специальная физическая подготовка;
Разбор правильной техники выполнения прыжков;
Отработка элементов тела и предмета из личной программы;
Работа под музыку личной программы;
Предметная подготовка;
Пластика;
Восстановительная растяжка.

6-6,5 часов тренировочного процесса.

Постановка программ и индивидуальная работа с тренерами (по предварительной записи).

РАСПИСАНИЕ:

	1 группа (7-8 лет)	2 группа (9-10 лет)	3 группа (11 лет и старше)
9:00	Завтрак		
10:00	Партер, СФП, гибкость, растяжка	Предметная подготовка	Разогрев, гибкость, растяжка
10:30			Хореография
11:00	Работа личных программ под музыку	Хореография (до 12:30)	Отработка элементов тела и предмета из упражнений
11:30			
12:00 - 13:00	Предметная подготовка	Отработка элементов тела и предмета из упражнений	Работа личных программ под музыку (до 13:30)
13:30	Обед		
15:00	Хореография	Партер, СФП, гибкость, растяжка	Предметная подготовка (до 16:30)
16:00	Отработка элементов тела, прыжки	Прыжки	
17:00	Мастерства с предметом	Работа личных программ под музыку	Партер, СФП, ОФП
18:00 - 18:30	Восстановительная растяжка		
19:00	Ужин		
	14:00-15:00 и 18:00-20:00 Свободное время для постановок и индивидуальной работы с тренерами		



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

Посещение плавательного бассейна, тренажерного зала (по желанию, входит в стоимость проживания).
SPA комплекса (за дополнительную плату)



ИНВЕНТАРЬ:

Необходимо иметь при себе:

Спортивная форма для занятий в зале (белые носки, наколенники обязательно);
Предметы: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента (младшей группе 7-8 лет лента не нужна!)
Музыка для работы личной программы.
Шапочка, купальник, сланцы для занятий в бассейне (по желанию);

УЧАСТНИКИ И НЕОБХОДИМАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ:

К участию допускаются гимнастки 2013 года рождения и старше.

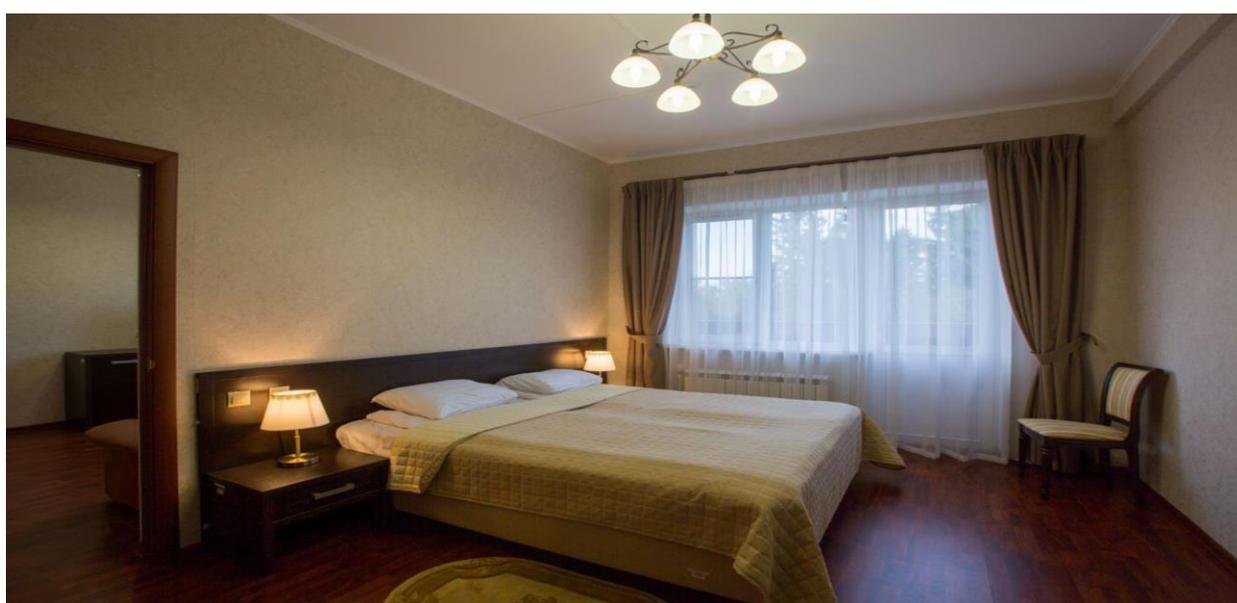
Гимнастки допускаются:

- по предварительной регистрации и оплате;
- при наличии оригиналов свидетельства о рождении и страхового полиса от несчастных случаев;
- при наличии справки об отсутствии Covid – 19 за 3 дня до заезда;
- 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;
- разрешение личного тренера в свободной форме (для гимнасток, которые приезжают без тренера);
- доверенность на сопровождающего, если гимнастка приезжает без родителей.

Количество участников ограничено!

ВСЕГО 12 ЧЕЛОВЕК В КАЖДОЙ ГРУППЕ

ПРОЖИВАНИЕ:



СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ И ПОРЯДОК ПОДАЧИ ЗАЯВКИ:

Стоимость проживания на 1 человека за период с 19 по 26 марта 2021 г. составит:

Взрослые - 16 800 руб. из расчета 2 400 рублей за сутки (7 ночей)

Дети - 15 400 руб. из расчета 2 200 рублей за сутки (7 ночей)

В стоимость входит:

- Проживание в 2-х, 3-х местных современных номерах комфорт класса;
- 3-х разовое питание по системе шведский стол;
- посещение бассейна и тренажерного зала;
- пользование мангальной площадкой (2 часа раз в 3 дня);
- парковка.

Стоимость участия в учебно-тренировочном процессе составит 30 000 руб.
(8 тренировочных дней)

Бронирование места в группе производится после 100% предоплаты проживания и предоплаты за участие в тренировочном процессе в размере 5000 рублей!

Крайний срок 100% оплаты за участие в УТС – до 19 февраля 2021 года.

С каждым участником мероприятия или его представителем заключаются **договоры** оказания услуг на участие в учебно-тренировочном сборе и на оказание услуги организации проживания и питания, в которых подробно указаны права и обязанности сторон, ответственность, порядок расчетов, реквизиты для оплаты.

Заявку на участие в сборах нужно заполнить, перейдя по ссылке:

<https://forms.gle/NVrRZYJgdMPNyema9>

Дополнительную информацию, запись на персональные тренировки и постановки упражнений вы можете получить по электронному адресу rgmalygina@mail.ru