

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ТУ «ЮСШОР им. Л.А.
Тихомировой»
_____ 201 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении тренировочных мероприятий (сборов) по художественной гимнастике

I. ЦЕЛЬ:

Спортивные сборы по художественной гимнастике проводятся с целью _____ по художественной гимнастике

(_____)

II. ЗАДАЧИ:

- Обмен опытом, повышение уровня спортивного мастерства и подготовленности гимнасток;
- Подготовка к спортивному мероприятию в составе сборной команды Южного Федерального округа;
- Развитие общей и специальной физической подготовки;
- Обучение, формирование и совершенствование навыков работы с предметами художественной гимнастики;

III. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:

Даты: с _____ по _____ 20__ года.

Место проведения: _____

IV. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ:

Организатором спортивных сборов является _____

В составе специалистов спортивных сборов:

Состав участников спортивных сборов:

V. ПРОГРАММА СПОРТИВНЫХ СБОРОВ

Программа тренировочного процесса:

- Предметная подготовка;
- Работа по элементам (равновесия, повороты, прыжки);
- СФП;
- Классическая хореография;
- Танцевальная подготовка;

- ОФП;
- Разучивание элементов с предметом –мастерство;
- Работа предметом на танцевальных дорожках;
- Подготовка программ: индивидуальная, групповая;
- Индивидуальная работа с тренером над: отработкой программы, усложнение программы, растяжка, работа по элементам, выработка толчка, работой с предметом, растанцовка, работа над выразительностью-артистизм, навыков мастерства и оригинальных элементов с предметом (по предварительной записи).
- Контрольная тренировка

Дополнительные мероприятия:

- ежедневно – восстановительные мероприятия

Гимнастки допускаются к спортивным сборам:

- При наличии свидетельства о рождении, паспорта и медицинской страховки;
- При наличии спортивной страховки (страховка от несчастных случаев);
- При наличии допуска ОВФД

Каждый участник спортивных сборов должен иметь:

- Спортивную форму (одежду для занятий художественной гимнастикой и предметы, утяжелители, резину).
- CD или USB с музыкой упражнений,
- Купальник для выступлений.