

ДСШ FitnessDeti

приглашает

на дружественные **учебно-тренировочные спортивные сборы** по художественной гимнастике **с 1 июня по 14 июня 2021** на базе дома отдыха «Покровское»-одного из лучших пансионатов Московской области, Одинцовского района, села Покровское. Мы будем рады видеть команды художественной гимнастики других школ и клубов для обмена ценнейшим опытом ведения тренировок, проведения сборов и организации детского досуга.

Рекомендуемый **возраст** спортсменов: 2015 г.р. и старше

В **программу** Сборов будут входить:

1. Растяжка;
2. Акробатика (интересные уроки по акробатическим и преакробатическим упражнениям для соревновательных программ от наших коллег по сборам-МСМК по спортивной акробатике и заслуженных цирковых артистов);
3. ОФП, СФП, в том числе с использованием балансира, утяжелителей, спиннера для вращений, резины для подкачки и др.;
4. Беспредметная подготовка;
5. Предметная подготовка (база упражнений с предметами, «мастерства», «риски»);
6. Работа над элементами (равновесия, прыжки, повороты);
7. Развитие физических качеств посредством различных физических упражнений)
8. Хореография;
9. Танцевальная подготовка;
10. Постановка программ;
11. Индивидуальная работа с тренером (отработка упражнений).

Принимать участие в Сборах могут гимнастки разного уровня подготовки, перед началом Сборов дети по уровню своего спортивного развития распределяются по тренерам соответствующих уровней, чтобы спортивные сборы прошли для спортсменок наиболее рационально и полезно.

По итогам спортивных сборов спортсмены получают отличный опыт работы в летний период каникул, когда основные тренировки и высокий объем нагрузки отсутствуют. Мы расскажем и покажем, какими упражнениями можно расширить свою привычную базу, чтобы сделать тренировки интересными, веселыми и полезными.