

Главный тренер РФСО «Спартак»

по художественной гимнастике



Е.С. Сиротина

«20» марта 2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении

МАСТЕР-КЛАССА

ПО ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВКЕ

И ПСИХОЛОГИИ

в онлайн формате

4 апреля 2021 года

1. Цели и задачи

- агитация и пропаганда развития художественной гимнастики;
- повышение уровня спортивного мастерства;

2. Сроки и место проведения

Мастер-класс проводится **4 апреля 2021 года** в онлайн-формате на платформе приложения ZOOM.

3. Программа

Дата	Расписание
4 апреля 2021 в 12-00 по московскому времени	МК по предметной подготовке в онлайн-формате (1,5 часа)
	МК по психологии в онлайн-формате (1,5 часа)

4. Тренерский состав

- Член сборной команды России, победительница российско-китайских молодёжных игр, чемпионка Юношеских олимпийских игр, призер летней Спартакиады учащихся России, трёхкратная чемпионка Европы среди юниоров, победительница Кубка России, многократный победитель и призер международных и всероссийских соревнований (*предметная подготовка*) **Ирина Анненкова.**
- Спортивный психолог, психотерапевт, мастер нейролингвистической психотерапии, психотехнолог, действительный член Ассоциации спортивных психологов России (*настрой перед стартом, базовый метод саморегуляции*) **Андрей Александрович Гагаев.**

5. Участники

На Мастер-класс приглашаются гимнастки 2004 - 2014 гг.р., не имеющие проблем со здоровьем и медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

6. Специальные требования к участникам

- Для занятий у участниц должны быть: максимально свободная, безопасная площадь (по возможности освободить от мебели, убрать острые углы), подготовить мягкое напольное покрытие (ковёр/коврик для занятий фитнесом);
- Для тренировок участники должны иметь при себе: все предметы, наколенники, грузы;

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

7. Технические требования

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

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.

Камера и микрофон у техники должны быть обязательно!

- Заранее участникам Мастер-класса будет высылаться ссылка с идентификатором и паролем для входа в онлайн пространство общий чат в Вотсап.

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

8. Расходы по проведению

Расходы по участию в Мастер-классе несут представители участниц.

9. Условия подачи заявок

Для участия в Мастер-классе заявки подаются СТРОГО на сайте gymshow.ru (в [разделе Мероприятия](#)) **до 03 апреля 2021 года включительно!**

10. Договор и стоимость участия

Участие в Мастер-классе будет оформлено договором, который размещен на сайте при подаче заявки. Стоимость Мастер-класса в онлайн формате **3 000 рублей**. Оплату необходимо будет произвести на расчётный счёт до **03 апреля 2021 года** по реквизитам, указанным в Договоре и отправить подтверждение оплаты на электронный адрес: info@gymshow.ru

11. Контакты организаторов

По общим и техническим вопросам:

8 (968) 033 29 91 или info@gymshow.ru - Ольга Алексеевна Болдырева (координатор).

Директор мероприятия - Анастасия Сергеевна Попова porova@gymshow.ru

**Данное положение является официальным приглашением
для участия в Мастер-классе.**