

## Приглашаем принять участие в Летних учебно-тренировочных сборах по ФК 2017

### Место проведения:

г. Сочи, Красная поляна, п. Эсто-Садок, на базе СРК Газпром «Галактика»



Летние учебно-тренировочные сборы по ФК 2017 – это ледовая подготовка, общефизическая подготовка, специально-физическая подготовка и хореографическая подготовка спортсменов, организованная нашей командой в городе Сочи, с комфортным для тренировок горным климатом и солнечной Ялте, на южном берегу полуострова Крым.

### Сроки проведения:

2 смена с 26 июня по 08 июля 2017 г. (г. Сочи)

### Смены формируются по уровню подготовки спортсменов:

2 смена группа – 1 юношеские разряды, спортивные разряды, КМС;

### Цели и задачи проведения данных сборов:

- совершенствование техники скольжения, шагов и соединительных движений фигурного катания;
- обучение и совершенствование техники вращений и прыжков во вращение;
- обучение и совершенствование основ прыжковой техники в 2 и 3 оборота;
- совершенствование специальной физической подготовки;
- обучение и совершенствование хореографической подготовки;
- обучение актерскому мастерству;
- проведение теоретических занятий.

Чтобы реализовать в полной мере комплекс поставленных целей и задач, особое внимание уделено наглядному исполнению техники сложнейших элементов и шагов.

### Общее количество часов ледовой подготовки:

В программу сборов включено ежедневно 2.15 -2.30 минут ледовой подготовки (1 смена 2 часа ледовой подготовки), 1:30 минут занятия ОФП/СФП, 1:20 минут занятия Джаз-класс/Современная хореография. Теоретические занятия. Общее количество 12 тренировочных дней, 1 выходной. Дополнительное время выделено для постановок программ.

### Тренерский состав:

На сборах будет задействован тренерский состав:

- Старший тренер Лапшин Дмитрий Валерьевич
- Судья Всероссийской категории Скворцова Людмила Васильевна
- Хореограф-постановщик Школина Евгения Александровна

### Стоимость участия в сборах г. Сочи, Красная поляна:

2 смена (с 26 июня по 08 июля 2017 г.)

#### Пакет «СОЧИ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ»

- для участников смена №2 46000 руб.

В стоимость включен полный пакет тренировок. Питание и проживание оплачиваются самостоятельно. Проживание апартаменты, (спортсмен + сопровождающий) в гостиничном СПА комплексе Поляна 1389 у СРК Газпром «Галактика» - 1500 рублей с человека. В стоимость включено, проживание, интернет,

неограниченный подъем по канатной дороге с видом на горы, пользование беговыми дорожками, внутренняя канатная площадка. Есть возможность оформить дополнительное место (семейные апартаменты). Стоимость питания от 800 рублей за одного человека.

**К участию в сборах допускаются самостоятельные спортсмены без сопровождающего. Функцию сопровождающего принимает администратор.**

Информацию по тренерскому составу возможно посмотреть в группе VK во вкладке "Тренерский состав лето 2017".

Всем желающим принять участие в сборах необходимо оставить заявку на адрес электронной почты: [dmlap.iceshow@gmail.com](mailto:dmlap.iceshow@gmail.com)

В заявке необходимо указать: -ФИО спортсмена, -год рождения, -спортивный разряд, -город, -ФИО сопровождающих, -контакты (номер телефона и адрес электронной почты), -наличие спортивной страховки, -желаемая смена, -выбранный вами пакет.

По всем имеющимся вопросам, обращайтесь по телефону +7(906)244-7629 или на адрес электронной почты

Вступайте в официальную группу в VK: [https://vk.com/dmitry\\_lapshin\\_fun](https://vk.com/dmitry_lapshin_fun) - следите за обновлением информации.