

**Семинар по арт-фехтованию,
8-9 февраля 2020г., г. Москва**

Тренерам и спортсменам арт-фехтовальщикам!

Московское городское региональное отделение федерации артистического фехтования (МГРО ФАФ) приглашает вас на двухдневный методический семинар!

Тема семинара: «Повышение эффективности тренировочного процесса в арт-фехтовании. Совершенствование спортивного мастерства. Профилактика травматизма на занятиях арт-фехтованием.»

Семинар проводят:

Мовшович Алек Давыдович, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств РГУФКСМиТ, заслуженный тренер РСФСР, заслуженный работник высшей школы. Профессор кафедры пластического воспитания актера Высшего театрального училища им. М.С. Щепкина. Председатель тренерского совета МГРО МОО ФАФ. Президент ФАФ.

Петровский Евгений Анатольевич, тренер по общей функциональной подготовке студии «Эспада», тренер-реабилитолог сборной РФ по арт-фехтованию, специалист по физической реабилитации, ЛФК и клинической соматике.

Лихтаренко Виктория Михайловна, председатель коллегии судей МГРО МОО ФАФ, вице-президент ФАФ.

Общие вопросы повышения эффективности тренировочного процесса будут рассматриваться применительно к организации подготовки спортсменов-арт-фехтовальщиков на разных этапах и для различных составляющих.

Семинар состоится 8-9 февраля 2020 г.

Место проведения семинара: г. Москва, Сиреневый бульвар, д.4 (РГУФКСМиТ, кафедра фехтования, современного пятиборья и восточных единоборств, зал фехтования) (возможны изменения)

Время проведения: 8.02.2020 15.00-18.00

9.02.2020 11.00-18.00, (возможны небольшие изменения)

Примерная программа семинара (возможны небольшие изменения):

8.02.2020

15.00-15.10 регистрация участников

15.10-18.00:

1. Теория и практика: повышение эффективности обучения технике фехтования для спортсменов различного уровня (от начального обучения до уровня высших спортивных достижений).
2. Теория: планирование тренировочного процесса в зависимости от изменений календарного соревновательного цикла и системы отбора. Система «ЕВСК - ЕКП РФ - КП субъекта РФ - соревновательный график спортсменов».

9.02.2020

11.00-11.10 Регистрация участников;

11.10-14.00:

1. Практическая часть: настройка сферы восприятия.

2. Теория: анатомия, миофасциальные цепи. Профилактика травматизма, подготовка тела к работе с различными видами оружия, дозирование нагрузки и др.

3. Практическая часть: суставно-сухожильная гимнастика

3.1 Статика: отстройка геометрии базовых форм, работа с "центром", осевое вытягивание.

3.2 Динамика: геометрия базовых движений, схема работы "центр-ноги-центр-руки";

14.00-14.30 Перерыв;

14.30-16.30:

4. Теория: способы повышения эффективности тренировочного процесса. Основы управления телом и психофизическими процессами.

5. Практическая часть:

5.1 волновая гимнастика

5.2 дыхательные упражнения

5.3 расширение сферы восприятия.

16.30-18.00 Подведение итогов, ответы на вопросы

Слушатели семинара обеспечиваются раздаточным материалом.

Для теоретического занятия необходимо иметь ручку и бумагу для записи.

Для практического занятия необходимо иметь:

- опрятную спортивную форму;

- удобную чистую сменную спортивную обувь для зала (нескользящая гибкая подошва);

- спортивную рапиру или шпагу;

- гимнастический коврик

Стоимость семинара

Один день (любой, по выбору):

Для слушателей-членов ФАФ - 4000 рублей (необходимо предъявить квитанцию об уплате членского взноса за 2019 или 2020 год);

Для слушателей, не являющихся членами ФАФ – 5000 рублей;

Два дня:

Для слушателей-членов ФАФ - 6000 рублей (необходимо предъявить квитанцию об уплате членского взноса за 2019 или 2020 год);

Для слушателей, не являющихся членами ФАФ – 7000 рублей;

Для участников действует система скидок:

- для предъявителей сертификатов ФАФ о ранее прослушанных семинарах скидка 15 % от стоимости семинара;

- при регистрации до 27 января 2020г. включительно – скидка 5% от стоимости семинара;

- при проведении предоплаты в размере 100 % от стоимости семинара в срок до 02 февраля 2020 г. включительно – скидка 20 %;

- для слушателей, имеющих звание МС РФ по фехтованию (звание получено в дисциплинах «арт-фехтование») - 10%;

- для чемпионов России 2018 и 2019 годов по арт-фехтованию (в дисциплинах не менее 6-ти выступлений) и их тренеров – 10%.

Скидки суммируются, максимальная скидка не может превышать 50%.

В случае проведения предоплаты и неявки слушателя на семинар внесенная сумма не возвращается. В случае отмены семинара внесенная сумма возвращается плательщику.

Заявки на участие в семинарах отправляйте на электронный адрес rafencing@gmail.com

В заявках просим указать:

- Коллектив (название, город) /самостоятельно (город)
- ФИО участника, род занятий (тренер, спортсмен и т.п.), членство в ФАФ
- Имею сертификаты ФАФ о ранее прослушанных семинарах (да, нет)
- Контактное лицо (ФИО, тел., e-mail)
- Пропуск в РГУФК имею/не имею

Прием заявок на участие в семинаре продлится по 2 февраля 2020г. включительно. Организаторы оставляют за собой право ограничить регистрацию участников, если их наберется более 20-ти человек и отменить семинар, если зарегистрируется менее 10 человек. Просим обратить внимание, что организаторы семинара не обеспечивают участников проживанием и питанием.