

Президент Федерации фитнес-аэробики России

«УТВЕРЖДАЮ»

Т.Г. Полухина

«06» апреля 2021г.



## ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СЕМИНАРА ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ ФФАР

### **1. Цели и задачи семинара.**

Семинар является всероссийским для тренеров и специалистов по виду спорта «фитнес-аэробика».

Цель семинара – повышение квалификации тренерского состава Федерации фитнес-аэробики России, обмен опытом в работе со спортсменами на этапах спортивной подготовки с целью улучшения спортивных результатов, освоение основных положений правил по видам спортивной аэробики FISAF.

К участию в семинаре приглашаются тренеры всех дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика», руководители и представители спортивных федераций, другие заинтересованные лица.

### **2. Организатор семинара.**

Семинар проводится Общероссийской общественной организацией «Федерация фитнес-аэробики России».

Семинар проводится по решению Президиума ФФАР.

Непосредственная организация и проведение семинара осуществляется исполнительным комитетом спортивного отдела ФФАР при участии тренерского комитета ФФАР.

### **3. Дата, время и место проведения семинара.**

Семинар проводится в очном формате.

Дата проведения: 24 апреля 2021 г.

Время проведения: с 11.30 часов до 19.00 часов

Место проведения: г. Москва, Селезневская, д 9, фитнес-клуб «ФизКульт»

### **4. Условия участия в семинаре.**

Каждый участник семинара подает предварительную заявку до 20 апреля 2021 г. на официальном сайте ФФАР (ffarsport.ru – раздел «Обучение») и оплачивает взнос за участие в размере:

5000 (Пять тысяч) рублей.

Для прохождения семинара участник должен владеть навыками пользователя компьютерной техникой и иметь персональный компьютер.

Для освоения практического раздела программы семинара необходимо иметь в наличии системных программ компьютера - FRFпрограмму.

FRF –программу можно скачать по данной ссылке:

<http://www.polarcz.com/frf/FRF.EXE>

## **5. Программа семинара.**

Программа семинара – Приложение № 1

## **6. Дополнительные условия.**

По окончанию семинара всем участникам выдается сертификат о прохождении семинара для тренеров и специалистов ФФАР.

Данное Положение является официальным вызовом на семинар.

**Общероссийская общественная организация  
«Федерация фитнес-аэробики России»**

**Программа**

**тренерского семинара для специалистов и тренеров  
по виду спорта «фитнес-аэробика» и  
видам спортивной аэробики FISAF.**

**24 апреля 2021 г., г. Москва**

**24 апреля 2021 г.  
(суббота)**

<b>Время</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Лектор /исполнитель/</b>
<b>11.30 -12.00</b>	<b>Регистрация участников семинара</b>	Спортотдел ФФАР
<b>12.00-12.45</b>	<b>1 РАЗДЕЛ Техническая и физическая подготовка спортсмена по видам спортивной аэробики FISAF</b> 1.1 Отбор и тестирование спортсменов в группы СА 1.2 Поэтапная система спортивной подготовки	ТК ФФАР Замыцкова Г.М. г.Тольятти судья ВК гл. тренер СС России по фитнес-аэробике
<b>12.45-14.15</b>	<b>2 РАЗДЕЛ Общие положения правил ФФАР (аэробика (1 человек),аэробика (2 человека), аэробика (3 человека))</b> 2.1 дисциплины 2.2 требования к участникам 2.3 требования к спортивным программам 2.4 судейство и оценки исполнения спортивных программ	ТК ФФАР <b>Ячменева Е.А.</b> Судья ВК, гл.тренер СС Республики Татарстан по фитнес-аэробике
<b>14.15-15.00</b>	<b>3 РАЗДЕЛ Технический показатель</b> 3.1 Показатель сложности 3.2 Показатель исполнения 3.3 Показатель разнообразия 3.4 Комбинированные элементы. 3.5 Система оценивания элементов	ТК ФФАР Замыцкова Г.М. г.Тольятти судья ВК гл. тренер СС России по фитнес-аэробике
<b>15.00-15.30</b>	<b>Кофе-брейк</b>	
<b>15.30-17.00</b>	<b>4 РАЗДЕЛ Категории и группы элементов</b> 4.1 Обязательные элементы 4.2 Отжимания 4.3 Статическая сила 4.4 Прыжки 4.5 Гибкость 4.6 Разрешенные и запрещенные движения	ТК ФФАР <b>Власова О.В.</b> г.Челябинск судья 1К, гл. тренер СС ЧО по фитнес-аэробике
<b>17.00-18.30</b>	<b>5 РАЗДЕЛ FRF- программа</b> 5.1 Основные принципы в работе с FRF - программой 5.2 Практические навыки применения FRF-программы	ТК ФФАР <b>Жарова Г.В.</b> г.Отрадный судья 1К, член ТК Самарской области по фитнес-аэробике
<b>18.30-19.00</b>	<b>Круглый стол</b> (Анкетирование участников семинара)	Спортотдел ФФАР ТК ФФАР

**ВНИМАНИЕ! В программу могут быть внесены изменения.**