

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 окончании 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
тренингового 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)		
Время	Тема занятия	Лектор /исполнитель/
11.30 -12.00	Регистрация участников семинара	Спортотдел ФФАР
12.00-12.45	1 РАЗДЕЛ Техническая и физическая подготовка спортсмена по видам спортивной аэробики FISAF 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
12.45-14.15	2 РАЗДЕЛ Общие положения правил ФФАР (аэробика (1 человек),аэробика (2 человека), аэробика (3 человека)) 2.1 дисциплины 2.2 требования к участникам 2.3 требования к спортивным программам 2.4 судейство и оценки исполнения спортивных программ	ТК ФФАР Ячменева Е.А. Судья ВК, гл.тренер СС Республики Татарстан по фитнес-аэробике
14.15-15.00	3 РАЗДЕЛ Технический показатель 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
15.00-15.30	Кофе-брейк	
15.30-17.00	4 РАЗДЕЛ Категории и группы элементов 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 Власова О.В. г.Челябинск судья 1К,гл. тренер СС ЧО по фитнес-аэробике
17.00-18.30	5 РАЗДЕЛ FRF- программа 5.1 Основные принципы в работе с FRF - программой 5.2 Практические навыки применения FRF-программы	ТК ФФАР Жарова Г.В. г.Отрадный судья 1К,член ТК Самарской области по фитнес-аэробике
18.30-19.00	Круглый стол (Анкетирование участников семинара)	Спортотдел ФФАР ТК ФФАР

ВНИМАНИЕ! В программу могут быть внесены изменения.