

**Семинар по арт-фехтованию,
16 июня 2019г., г. Москва**

Тренерам и спортсменам арт-фехтовальщикам!

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

Тема семинара: «Повышение эффективности тренировочного процесса в арт-фехтовании»

Семинар проводят:

Мовшович Алек Давыдович (*получено предварительное согласие*), 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. Президент ФАФ.

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

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

Семинар состоится 16 июня 2019 г.

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

Время проведения: 11.00- 18.00

Примерная программа семинара (*возможны небольшие изменения*):

11.00-11.10 Регистрация участников;

11.10- 14.00:

1. Практическая часть: настройка сферы восприятия.

2. Теория: анатомия, миофасциальные цепи.

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

14.30-17.30:

4. Теория: групповая дифференциация и персональная индивидуализация как средства повышения эффективности тренировочного процесса. Способы повышения эффективности тренировочного процесса, внимание, дыхание, эмоции, мысли, воля, управление частотными характеристиками нейро-физиологических процессов, целостность.

5. Практическая часть:

5.1 волновая гимнастика

5.2 дыхательные упражнения

5.3 расширение сферы восприятия.

17.30-18.00 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);
- гимнастический коврик

Стоимость семинара:

Для слушателей- членов ФАФ - 5000 рублей (необходимо предъявить квитанцию об уплате членского взноса за 2019 год);

Для слушателей, не являющихся членами ФАФ и членов ФАФ, не оплативших членский взнос за 2019 год – 6000 рублей;

Для участников действует гибкая система скидок:

- для предъявителей сертификатов ФАФ о ранее прослушанных семинарах скидка 20 % от стоимости семинара;
- при регистрации до 8 июня – скидка 5% от стоимости семинара;
- при проведении предоплаты в размере 100 % от стоимости обучения в срок до 8 июня 2019г. включительно – скидка 30 %.

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 mgro.faf@gmail.com

В заявках просим указать:

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

Прием заявок на участие в семинаре продлится по 9 июня 2019г. 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.