

**Семинар по арт-фехтованию,
28 марта 2020г., г. Москва**

Тренерам и спортсменам арт-фехтовальщикам!

Московское городское региональное отделение федерации артистического фехтования (МГРО ФАФ) приглашает вас на очередной плановый семинар для тренеров и спортсменов!

Тема семинара: «Физиологические и биохимические основы спортивной тренировки. Общая функциональная подготовка спортсменов. Скоростно-силовая подготовка, выносливость, гибкость, ловкость.»

Семинар проводит **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.

В программе семинара:

1. Спортивный практикум

Спортивный практикум включает в себя:

- различные комплексы упражнений для развития гибкости, ловкости и специальной выносливости у арт-фехтовальщиков;
- упражнения для скоростно-силовой подготовки арт-фехтовальщиков
- краткие теоретические пояснения по построению и развитию комплексов, расширению и углублению их воздействия на организм.

2. Теоретическое занятие на тему «Физиологические и биохимические основы спортивной тренировки в арт-фехтовании»

3. Ответы на вопросы

На семинаре вы узнаете, какие основные процессы происходят в организме спортсмена при различных тренировочных нагрузках; какие режимы работы наиболее типичны для тренировок с применением различных разновидностей «оружия» и какими биохимическими процессами и сдвигами они сопровождаются; как восполнить затраты энергии и помочь организму справиться с возрастающими нагрузками. Освойте различные комплексы упражнений для развития гибкости, ловкости и выносливости у спортсменов, познакомьтесь с упражнениями для скоростно-силовой подготовки и способами организации общей функциональной подготовки с минимальными затратами и максимальным тренировочным эффектом.

Всем слушателям семинара выдаются сертификаты.

Дата проведения семинара: 28 марта 2020 года

Время проведения семинара: 11.30-16.30 (11.15-11.30 регистрация участников)

Место проведения: РГУФК, зал 321, Сиреневый б-р, д.4

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 членов ФАФ (необходимо предъявить квитанцию об уплате членских взносов за 2020 год) – 2000 рублей;
- для слушателей, не являющихся членами ФАФ и членов ФАФ, не оплативших членский взнос за 2020 год – 3000 рублей

Для участников семинара действует система скидок:

- для предъявителей сертификатов ФАФ о ранее прослушанных семинарах скидка 10 % от стоимости семинара;
- при внесении предоплаты в размере 100 % от стоимости семинара в срок до 21 марта 2020 г. включительно – скидка 10 % от стоимости семинара;
- для слушателей, имеющих звание МС РФ по фехтованию (звание получено в дисциплинах «арт-фехтование» - 10% от стоимости семинара;
- для чемпионов России 2019 года по арт-фехтованию (в дисциплинах не менее 6-ти выступлений) и их тренеров – 10% от стоимости семинара;
- при регистрации от одного коллектива более трех человек - скидка четвертому и всем последующим 10 % от стоимости семинара

Скидки суммируются, максимальная скидка для одного слушателя 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.

Прием заявок на участие в семинаре продлится по 23 марта 2020г. включительно. Просим обратить внимание, что организаторы семинара не обеспечивают участников проживанием и питанием.

Заявки на участие в семинаре присылайте на адрес: rafencing@gmail.com

Заявка

на участие в семинаре 28 марта 2020г.

«Физиологические и биохимические основы спортивной тренировки. Общая функциональная подготовка спортсменов. Скоростно-силовая подготовка, выносливость, гибкость, ловкость.»

ФИО участника

Коллектив (название, город) /самостоятельно (город)

Род занятий (тренер, спортсмен и т.п.)

Членство в ФАФ: да/нет, взнос за 2020 год оплачен/не оплачен

Имею сертификаты ФАФ о ранее прослушанных семинарах: (да, нет)

Контактный телефон:

Контактный e-mail:

Пропуск в РГУФК: имею/не имею