**Программа**

**Семинар для инструкторов по физической культуре, педагогов дополнительного образования дошкольных и школьных учреждений**

«Методические рекомендации по содержанию соревновательных программ, методике обучения и технике основных движений фитнес-аэробики и элементов спортивной аэробики»

Преподаватели: **Игнатова Ирина Владимировна**-президент Федерации аэробики Челябинской области, спортивный судья всероссийской категории по фитнес-аэробики, спортивный судья 1 категории спортивной аэробике, тренер-преподаватель высшей категории МБУДО «ДЮСШ г. Челябинска»

**Винникова Наталья Алексеевна-**Мастер спорта по фитнес-аэробике, победитель Чемпионата России, Европы и мира, спортивный судья 2 категории

**Хильченко Юлия Константиновна** - инструктор физ. воспитания МБДОУ «ДС № 418 г. Челябинска», многократный победитель городских соревнований среди детских садов

**Краснянская Ольга Виленовна -** спортивный судья всероссийской категории по спортивной аэробике, педагог дополнительного образования высшей категории МБУДО «ЦДЮ г. Челябинска»

**Завьялова Елена Юрьевна** - руководитель комитета по развитию дошкольного и школьного спорта Федерации аэробики Челябинской области, спортивный судья 2 категории по фитнес-аэробике, педагог дополнительного образования по фитнес-аэробике МДОУ «ДС № 367 г. Челябинска», тренер – преподаватель СК «Прогрес»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **01.02.2023 г. Время**  | **Тема занятия** | **Преподаватели** | **Форма** |
| **МБУДО «ДЮСШ г Челябинска»,** **г. Челябинск, ул. Рождественского, д.6** | 11.15-11.30 | Регистрация  |  |  |
| 11.30-11.45 | Краткая характеристика видов спорта: фитнес-аэробика (ее дисциплины) и спортивная аэробики (ее дисциплины)  | Игнатова Ирина Владимировна | Лекция  |
| 11.45-13.45 | Степ-аэробика. Общие правила работы на степ-платформе. Методика разучивания базовых шагов. Требования к технике основных движений степ-аэробики. Переносы степ- платформ, переходы, подходы к степ-платформе. | Винникова Наталья Алексеевна | Лекционно-практическое занятие  |
| 14.00-15.30 | Ознакомление с основными движениями (базовые элементы) аэробики. Основа техники выполнения движений высокоударной high impact аэробики и низкоударной аэробики low impact. Составление комбинаций и перемещений в соревновательной площадке. | Хильченко Юлия Константиновна |
| **08.02.2023 г. Время**  | **Тема занятия** | **Преподаватели** | **Форма** |
| **МБУДО «ДЮСШ г Челябинска»,** **г. Челябинск, ул. Рождественского, д.6** | 11.15-11.30 | Регистрация |  |  |
| 11.30-13.45 | Звездные элементы: требования, техника исполнения.Запрещённые элементы. | Краснянская Ольга Виленовна  | Лекционно-практическое занятие  |
| 14.00-15.00 | Система судейства. Подготовка и проведение соревнований. Предварительные и официальные заявки (сроки подачи).  | Завьялова Елена Юрьевна  |
| 15.00-15.30 | Вопросы, ответы. |  |

К участию допускаются инструкторы, тренеры-преподаватели, хореографы общеобразовательных и спортивных школ, учреждений дошкольного, школьного и дополнительного образования, фитнес-клубов и прочих спортивных, танцевальных, физкультурно-оздоровительных учреждений.

С собой необходимо иметь спортивную форму, обувь.

Предварительная регистрация до 30.01.2023 г. (форма заявки - приложение № 1). Предварительную заявку отправить на электронную почту daria9823@mail.ru

Приложение 1.

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ В СЕМИНАРЕ 1, 8 февраля 2023 года

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО участника (полностью)** |  |
| **Адрес прописки (область, город)** |  |
| **Место работы** |  |
| **Должность** |  |
| **Контактный тел. участника семинара** |  |
| **Эл. почта участника семинара** |  |
| **Откуда Вы узнали о семинаре?** |  |
| **Способы оплаты (оплата на месте, безналичный расчет)** |   |

|  |  |
| --- | --- |
| **извещение** | ИНН получателя 7452079560 Получатель Федерация аэробики Челябинской областиБИК: 047501779 корр./сч.: 30101810400000000779 КПП 745201001Наименование учреждения банка ПАО «Челябинвестбанк» г. ЧелябинскСчёт получателя № 40703810590770000174  Фамилия И.О. плательщика:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Адрес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ к. тел. |
| **Вид перевода** | **Дата**  | **Сумма** |
| Добровольный взнос \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ фио |  | 1500-00 руб. |
|  | Подпись: |
| **квитанция** | ИНН получателя 7452079560 Получатель Федерация аэробики Челябинской области БИК: 047501779 корр./сч.: 30101810400000000779 КПП 745201001Наименование учреждения банка ПАО «Челябинвестбанк» г. ЧелябинскСчёт получателя № 40703810590770000174  Фамилия И.О. плательщика:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Адрес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ к. тел. |
| **Вид перевода** | **Дата**  | **Сумма** |
| Добровольный взнос \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ фио |  | 1500-00 руб. |
|  | Подпись: |

***Не забывайте, что за перевод денежных средств взимается комиссия от 1,5 % , минимум 40 руб. в ПАО «Челябинвестбанк». В других банках могут быть другие комиссии*.**