

ФЕДЕРАЦИЯ РУБКИ ШАШКОЙ «КАЗАРЛА»



БОЛЬШОЙ СЕМИНАР ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ ФЕДЕРАЦИИ

2019

*МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, ЩЕЛКОВСКИЙ Р-ОН, ШЕВЁЛКИНО
8-10 МАРТА 2019 ГОДА*

Третий большой тренерский семинар Федерации



К участию в семинаре приглашаются:

- члены Высшего тренерского совета Федерации
- главные тренеры региональных отделений Федерации
- спортивные тренеры Федерации, проводившие регулярные тренировки в течение Третьего спортивного сезона Федерации
- спортсмены Федерации, желающие стать тренерами, принимавшие участие в спортивных соревнованиях Федерации, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие задолженности по взносам текущего года.

Заявка на участие подаётся не позднее 05.02.2019 года.

Проживание и питание участников за счёт Федерации.



Порядок проведения семинара:

8 марта - теоретический блок (6 часов 30 минут)

По итогам - тестирование.

9 марта - практический блок (тренировки, овладение средствами ОФП и СФП)

10 марта - проведение тестовой тренировки в качестве тренера

По итогам семинара - спортивным тренерам, инструкторам и помощникам тренера выдаётся сертификат.



Теоретический Блок №1:

СПОРТИВНЫЙ ТРЕНЕР ФЕДЕРАЦИИ

8 марта:

14.00 - Регистрация участников семинара.

14.15 - 14.30 - Обед.

15.00 - 15.30 - Требования к спортивному тренеру. Ранги тренеров Федерации. Тренерское сообщество Федерации. Порядок организации работы. Органы тренерского сообщества. Взаимодействие Высшего тренерского совета Федерации и Тренерских советов региональных отделений.

15.30 - 16.00 - Главный Тренер регионального Отделения. Обязанности. Организация работы тренерского сообщества Отделения

16.00 - 16.30 - Виды методических семинаров для спортивных тренеров Федерации. Задачи и порядок проведения. Объём часов практических и теоретических занятий. Градация и направления. Допуск участников. Порядок тестирования.

16.30 - 17.00 - Спортивные тренеры Федерации. Допуск к проведению тренировок в различных спортивных дисциплинах рубки шашкой.



Теоретический Блок №2:

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПРОВЕДЕНИЯ РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВОК ПО РУБКЕ ШАШКОЙ

17.00 - 17.30 - Методика тренировочного процесса. Допуск к тренировкам и индивидуализация нагрузок для различных групп спортсменов.

17.30 - 18.00 - Пять составляющих тренировки: ОФП, СФП, наработка ударов с муляжом, наработка ударов с клинком, тренировочные турниры.

18.00 - 18.30 - Тренировка по рубке шашкой. Порядок подготовки места проведения, планирование и организация проведения.

18.30 - 18.50 - Ответственность спортивного тренера за безопасность, правильность проведения тренировки и соответствие уровня сложности и нагрузок тренировки физическим возможностям спортсменов и уровню владения шашкой.

18.50 - 19.00 - Перерыв.



Теоретический блок №3:

ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ уровня сложности У-7 и У-6

19.00 - 19.30 - Особенности проведения спортивных тренировок в спортивной дисциплине «Рубка шашкой в статичной стойке» для учеников ученической категории У-7. Виды упражнений и предельные нагрузки. Разрешение типовых ситуаций во время проведения тренировок. Оформление результатов тренировок и спортивных достижений спортсменов.

19.30 - 20.15 - Пошаговый план проведения 10 тренировок для развития навыков рубки в статичной стойке, необходимых для перехода в спортивную категорию У-6.

20.15 - 20.45 - Особенности проведения спортивных тренировок в спортивной дисциплине «Рубка шашкой в статичной стойке» для учеников ученической категории У-6. Усложнение заданий, виды упражнений и предельные нагрузки. Разрешение типовых ситуаций во время проведения тренировок. Оформление результатов тренировок и спортивных достижений спортсменов.

20.45 - 21.30 - Пошаговый план проведения 10 тренировок для развития навыков рубки в статичной стойке, необходимых для перехода в спортивную категорию У-5.

21.30 - Ужин.



Практический блок №4:

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

9 марта:

8.00 - 8.30 - Завтрак.

8.30 - 9.30 - Квалификационный зачет по теоретическому минимуму для спортивных тренеров в форме тестирования.

9.30 - 9.40 - Общее построение. Определение уровня физической подготовки. Распределение по группам.

9.40 - 11.10 - *Параллельные тренировки в зале*: Группа А - Овладение средствами ОФП и СФП для занятий по рубке шашкой (ведет Березников А.М.). Группа Б - Стойки, муляжи и технические средства для овладения техникой удара (ведет Еремичев Н.Е.).

11.10 - 12.40 - *Параллельные тренировки в зале*: Группа Б - Овладение средствами ОФП и СФП для занятий по рубке шашкой (ведет Березников А.М.). Группа А - Стойки, муляжи и технические средства для овладения техникой удара (ведет Еремичев Н.Е.).

12.50 - 13.20 - *Параллельные тренировки на улице*: Группа А - Нарботка удара муляжом в зимних условиях (ведет Березников А.М.). Группа Б - Объяснение техники поражения ввешенной мишени и мишени на стойке (ведет Еремичев Н.Е.).

13.20 - 13.50 - *Параллельные тренировки на улице*: Группа Б - Нарботка удара муляжом в зимних условиях (ведет Березников А.М.). Группа А - Объяснение техники поражения ввешенной мишени и мишени на стойке (ведет Еремичев Н.Е.).

14.00 - 14.30 - Обед.



Практический блок №5:

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ДЛЯ РУБКИ В СТАТИЧНОЙ СТОЙКЕ

9 марта:

14.30 - 14.50 - Разъяснение основных ошибок по итогам утренних тренировок.

14.50 - 15.20 - Общий блок знаний о комплексе спортивного мужского костюма Федерации.

15.30 - 16.00 - *Параллельные тренировки на улице*: Группа А - Техника удара по мишени на стойке в зимних условиях (ведет Березников А.М.). Группа Б - Объяснение техники поражения гибкой мишени (ведет Еремичев Н.Е.).

16.00 - 16.30 - *Параллельные тренировки на улице*: Группа А - Объяснение техники поражения гибкой мишени (ведет Еремичев Н.Е.). Группа Б - Техника удара по мишени на стойке в зимних условиях (ведет Березников А.М.).

16.40 - 18.10 - *Параллельные тренировки в зале*: Группа А - Средства ОФП и СФП - базовый тренерский минимум (ведет Березников А.М.). Группа Б - Общий блок тренировок в станичной стойке (ведет Еремичев Н.Е.).

18.10 - 19.40 - *Параллельные тренировки в зале*: Группа Б - Средства ОФП и СФП - базовый тренерский минимум (ведет Березников А.М.). Группа А - Общий блок тренировок в станичной стойке (ведет Еремичев Н.Е.).

19.40 - 20.10 - Разъяснение основных ошибок по итогам утренних тренировок.

20.10 - 21.00 - Общий блок знаний о шашке.

21.00 - 21.30 - Ужин.



Практический блок №6:

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. ТЕСТОВАЯ ТРЕНИРОВКА

10 марта:

8.00 - 8.30 - Завтрак.

8.30 - 9.50 - Общий блок знаний об истории применения шашки (мифы и факты).

10.00 - Общее построение. Распределение очередности проведения индивидуальных тренировок.

10.10 - 13.00 - Проведение тестовых тренировок в качестве тренеров под контролем главного тренера Федерации.

13.10 - 13.30 - Разъяснение основных ошибок по итогам тестовых тренировок. Подведение итогов семинара и вручение сертификатов участникам.

13.30 - 14.00 - Обед.