**TDSF**

**MODERN & CONTEMPORARY**

**V. KADEME**

**TEKNİK DİREKTÖR EĞİTİM MÜFREDATI**

****

**EĞİTİM KURULU**

**2019 / 2020**

**MODERN & CONTEMPORARY**

**V.KADEME TEKNİK DİREKTÖR YETİŞTİRME KURSU UYGULAMA DERS PROGRAMI**

**Dersler ve Müfredat Toplam 88 Saat (78 Saat Zorunlu, 10 Saat Seçmeli)**

**ÖZEL KONDİSYON ANTRENMANI VE METODLARI (Seçmeli) (10 Saat)**

**MÜSABAKA YÖNETİMİ VE İLKELERİ (Seçmeli) (10 Saat)**

**ANTRENÖRLÜK UYGULAMASINDA YENİ ARAYIŞ VE GELİŞMELER (8 Saat)**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (20 Saat)**

**ÜST DÜZEY TEKNİK ANTRENMAN (20 Saat)**

**ÜST DÜZEY TAKTİK ANTRENMAN (30 Saat)**

**KURS BİTİRME PROJESİ** *(Ödev veya gösteri sunumu)*

**TÜRKİYE DANS SPORLARI FEDERASYONU**

**MODERN & CONTEMPORARY BRANŞI**

**BEŞİNCİ KADEME TEKNİK DİREKTÖR YETİŞTİRME KURSU**

**UYGULAMA DERS PROGRAMI (88 SAAT)**

1. **GÜN: 08.30 - 17.30**

* Bireysel koreografi çalışması

1. **GÜN: 08.30 - 17.30**

* Grup koreografi çalışması

1. **GÜN: 08.30 - 17.30**

* Koreografi sunumları
* Müziklere ve ritimlere göre dans etme

1. **GÜN: 08.30 - 17.30**

* Müziklere ve ritimlere göre dans etme

1. **GÜN: 08.30 - 17.30**

* Müziklere ve ritimlere göre dans etme Anti doping

1. **GÜN: 08.30 - 17.30**

* Müzikalite çalışması
* Bireysel koregrafi çalışması

1. **GÜN: 08.30 - 17.30**

* Modern & Contemporary taktik antrenmanları

1. **GÜN: 08.30 - 17.30**

* Modern & Contemporary taktik antrenmanları

1. **GÜN: 08.30 - 17.30**

* Modern & Contemporary taktik antrenmanları

1. **GÜN: 08.30 - 17.30**

* Müzikalite Taktik antrenman
* Kondisyon antrenman ilkeleri
* Kondisyon
* Müsabaka yönetimi ve safhaları

1. **GÜN: 08.30 - 17.30**

* Enerji sistemlerinin kullanılmasına göre antrenman
* Müsabaka öncesi yönetimi
* Müsabaka esnasında yönetim
* Müsabaka sonrası yönetimi
* Bireye göre kondisyon antrenmanı hazırlama