**ПРОГРАММА**

**методического семинара «Базовые методики подготовки спортивного резерва в дзюдо: подготовка дзюдоистов в возрасте 12-15 лет»**

03-05 ноября 2017 г., г. Ялта

**Место проведения:** гостиница «Ялта-Интурист», г. Ялта, ул. Дражинского, д. 50.

Регистрация участников: регистрационные заявки на участие в семинаре необходимо направить до 27 октября с.г. (включительно), на e-mail: kzaretskiy@judo.ru

Регистрация строго обязательна. Невыполнение условий регистрации влечет за собой невозможность участия в семинаре.

Форма регистрационной заявки:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО (полностью) | Федеральный округ | Область | Город | Местоработы | Контактный телефон | Адрес эл. почты | Какие семинары посетил\* |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |

 \* - город, год

**Условия командирования на семинар:** Все расходы по командированию (проезд, питание, проживание) за счет командирующих организаций.

**Проживание:** бронирование и размещение в гостинице осуществляется самостоятельно.

**Преподаватели семинара:**

1. П. Ру (Франция) - тренер сборной команды России по дзюдо, эксперт Европейского Союза Дзюдо

2. Ж.П. Жиберт (Франция) - тренер сборной команды России по дзюдо, эксперт Европейского Союза Дзюдо

3. Е. Кулдин - тренер сборной команды России по дзюдо

4. Т. Хайбулаев - тренер сборной команды России по дзюдо, заслуженный мастер спорта

5. А. Галстян - тренер сборной команды России, заслуженный мастер спорта

6. К. Магомедов - тренер сборной команды России, заслуженный мастер спорта

7. К. Вопросов - тренер сборной команды России, заслуженный мастер спорта

8. Б. Кайтмазов - тренер сборной команды России, мастер спорта международного класса

9. С. Фрассинелли – тренер по ОФП и реабилитации сборной команды России

**День 1: 03/11/2017**

15:30 : регистрация

16:00: Открытие и обзор тем занятий семинара

16:30 - 17:15: Ne Waza: основные движения, удержание (katame waza), комбинации, ситуации

17:15 - 18:00: Совершенствование физической подготовленности лет дзюдоистов 12 – 15 лет: С. Фрассинелли

**День 2: 04/11/2017**

10 - 11:00: Совершенствование физической подготовленности лет дзюдоистов 12 – 15 лет (продолжение): С. Фрассинелли

11 - 12:00: Tachi Waza: совершенствование основных движений

12 - 13:00: Совершенствование приемов в партере (Ne Waza) и переходов из стойки (Tachi Waza) в партер (Ne Waza)

15 - 16:00: Tachi Waza: совершенствование упражнений uchi komi, ситуаций, подготовка к атаке, выведение из равновесия

16 - 17:00: Tachi Waza: разработка основной техники (tokui waza) и общей системы (куми ката + подготовка / комбинации)

17 - 18:00: Tachi Waza: разработка основной техники (tokui waza) и общей системы (куми ката + подготовка / комбинации)

**День 3: 05/11/2017**

10 - 11:00: Совершенствование приемов в партере (Ne Waza) и переходов из стойки (Tachi Waza) в партер (Ne Waza)

11 - 12:00: Tachi Waza: разработка основной техники (tokui waza) и общей системы (куми ката + подготовка / комбинации)

12 - 13:00: Tachi Waza: разработка основной техники (tokui waza) и общей системы (куми ката + подготовка / комбинации) для дзюдоистов 12/15 лет

**Участникам семинара необходимо быть в белом дзюдоги и белой футболке (если используется), иметь с собой питьевую воду во время практических занятий на татами и сменную обувь.**