**ПРОГРАММА**

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

24-26 марта, 2017 г., г. Кемерово

**Место проведения:** СРК «Арена», г. Кемерово, ул. Гагарина 124 а.

Регистрация участников: регистрационные заявки на участие в семинаре необходимо направить до 20 марта 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) | Регион, обл., город | Место  работы | Контактный телефон | Адрес эл. почты |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |

**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. Э. Гамба - генеральный менеджер сборных команд России по дзюдо, председатель тренерской комиссии IJF, начальники сборных команд (руководитель проекта)

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

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

4. В. Макаров - старший тренер сборной команды России

5. Е. Кулдин - старший тренер сборной команды России

6. В. Дегтярев - старший тренер сборной команды России

**1-й день: 24/03/2017**

15:15: регистрация участников (обязательно с паспортом РФ)  
16:00: открытие и введение

16:30 - 17:15: Нэ Вадза: (группа 1 + группа 2)  
17:15 - 18:00: физическое развитие дзюдоистов 12 - 15 лет   
  
**2-й день: 25/03/2017**  
10 - 11:00 Тачи Вадза: совершенствование основной техники бросков (Токуи вадза) и система тактических взаимодействий (Куми ката + подготовка / комбинации / переходы) для дзюдоистов 12/15 лет (группа 1 + группа 2)  
11 - 12:00 Тачи Вадза: совершенствование основной техники бросков (Токуи вадза) и система тактических взаимодействий для дзюдоистов 12/15 лет (группа 1 + группа 2)  
12 - 13:00: Физическое развитие дзюдоистов 12 - 15 лет   
  
15 - 16:00: Нэ Вадза  
16 - 17:00: Тачи Вадза: совершенствование основной техники бросков (Токуи вадза) и система тактических взаимодействий для дзюдоистов 12/15 лет (группа 1 + группа 2)  
17 - 18:00: Тачи Вадза: совершенствование основной техники бросков (Токуи вадза) и система тактических взаимодействий для дзюдоистов 12/15 лет (группа 1 + группа 2)  
  
**3-й день: 26/03/2017**  
10 - 11:00: Нэ Вадза и преследование: санкаку и дзюдзи гатамэ  
11 - 12:00: Тачи Вадза: (1 или 2 группы)  
12 - 13:00: Тачи Вадза: Прогрессивные упражнения учи коми / Прогрессивные упражнения для Рандори  
  
15 - 16:00: Завершение семинара  
  
   
Преследование и Нэ Вадза:  
  
УКЭ на четвереньках (позиция черепахи):  
➢ Тори атакует сбоку,  
➢ сзади,   
➢ со стороны головы.  
  
Различные варианты атаки (перевороты, дзюдзи гатамэ, санкаку гатамэ), а также контратака Укэ или изменение позиции Укэ (перехват инициативы):  
➢ Тори в положении сидя / Уке между ног  
➢ Примеры перехода в этой ситуации.  
➢ контроль УКЭ и освобождение ноги из захвата ногами   
➢ Окури Эри дзимэ.  
  
Тачи Вадза:  
совершенствование персональной системы подготовки (техника и тактика)  
➢ техника базовых бросков  
➢ базовые комбинации бросков  
➢ Ситуации односторонней и разносторонней стойки (Айёцу / Кэнкаёцу)  
➢ Куми Ката и подготовка  
➢ Принцип Действие-Противодействие  
➢ учи коми и нагэ коми  
➢ Прогрессирующие упражнения, для обучения и совершенствования рандори.

**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.**