**ПРОГРАММА**

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

11-13 октября, 2017 г., г. Пермь.

**Место проведения:** ФОК Олимпийский, Пермский край, г. Краснокамск, Маяковского просп., 7.

Регистрация участников: регистрационные заявки на участие в семинаре необходимо направить до 6 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 |
| 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:**

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

**День 1: 11/10/2017**

15:30 : регистрация

16:00: открытие, обзор тем семинара, разделение тренеров на 2 группы:

Группа 1: первое участие

Группа 2: тренеры, которые уже посетили более двух семинаров

16:30 - 17:15:Не Ваза: (группа 1) - основные движения, мобильность

 Не Ваза: (группа 2) - одна из тем внизу документа

17:15 - 18:00: совершенствование физической подготовленности дзюдоистов 12 - 15 лет дзюдоистов

**День 2: 12/10/2017**

10 - 11:00: физическое развитие дзюдоистов 12 - 15 лет

11 - 12:00: Тачи Ваза: основные движения, упражнения uchi komi, ситуации, подготовка к атаке, как разбить баланс (все вместе)

12 - 13:00: Не Ваза: (все группы вместе – одна из тем внизу документа)

15 - 16:00: Тачи Ваза: разработка основной техники бросков (tokui waza) и система для дзюдоистов 12/15 лет

16 - 17:00: Тачи Ваза: разработка основной техники (tokui waza) и системы вокруг (куми ката + подготовка / комбинации / переходы)

17 - 18:00: Тачи Ваза: развитие основной техники (токуй ваза) и система вокруг:

**День 3: 13/10/2017**

10 - 11:00: Не Ваза и переходы: одна из тем внизу документа

11 - 12:00: Тачи Ваза: Техническая программа блоков 1 и 2 / Подготовка и информация для заключительного экзамена (1 или 2 группы): все тренеры и эксперты (\*)

12 - 13:00: Тачи Ваза: Техническая программа блоков 1 и 2 / Подготовка и информация для итогового экзамена (1 или 2 группы): все тренеры и эксперты (\*)

13:00-13:00: Завершение семинара

Завершение семинара

(\*) информацию о технической программе и критериях оценки

Основные темы для перехода в положение Не Ваза:

УКЭ на четвереньках (позиция черепахи):

➢ Тори атакует сбоку,

➢сзади,

➢со стороны головы.

Различные варианты атаки (перевороты, дзюдзигатамэ, санкакугатамэ), 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.

 **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.**