**ПРОГРАММА**

**методического семинара «Базовые методики подготовки спортивного резерва в дзюдо: подготовка дзюдоистов в возрасте 15-17 лет»**

28-30 марта 2018 г., п. Обухово, Московской области

**Место проведения:** Московская область, Ногинский район, п. Обухово, ул. Советская, д. 25А (МАУ «СК «Обухово»)

**Регистрация участников**: регистрационные заявки на участие в семинаре необходимо направить до 23 марта 2018г. (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 |  |  |  |  |  |  |  |  |

 \* - место проведения, год участия

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

**Проживание:** бронирование и размещение в гостинице осуществляется самостоятельно. Рекомендуемая гостиница – Ногинский район, Старая Купавна, Кирова, 29/а (Мотель «ВИЗИТ») <http://welcome.mosreg.ru/places/motel-vizit>

Проезд:

1) с Ярославского вокзала на электричке до станции Монино, далее до Обухово на автобусе №34.

2) г. Москва м. Перово до Монино на маршрутке №587, далее автобус до Обухово №34.

3) г. Москва м. Щелковская до Монино на маршрутке №362, далее автобус до Обухово №34.

**Преподаватели семинара:**

1. **Э. Гамба** – генеральный менеджер сборных команд России по дзюдо
2. **П. Ру** (Франция) – тренер сборной команды России по дзюдо, эксперт Европейского Союза Дзюдо
3. **С. Фрассинелли** – тренер по ОФП и реабилитации сборной команды России
4. **Е. Кулдин** – тренер сборной команды России по дзюдо, мастер спорта
5. **К. Вопросов** – тренер сборной команды России, заслуженный мастер спорта

**Содержание занятий**

1. Техника борьбы лежа (*Ne-Waza*) – разбор стандартных ситуаций, методика тренировки и подводящие упражнения:
* «Укэ» на четвереньках, «Тори» атакует техникой *san kaku jime* (удушение «треугольником») – варианты технических действий
* «Укэ» на четвереньках, «Тори» атакует техникой *juji gatame* (рычаг локтя захватом руки между ног) – варианты технических действий
* «Укэ» на четвереньках, «Тори» атакует техникой *okuri eri jime* (удушение сзади захватом разноименных отворотов) – варианты технических действий
* «Укэ» на спине, контролирует ногу (ноги) – «Тори» освобождает ногу (ноги) – варианты технических действий
* «Укэ» в позиции *hikki komi* (сидя), «Тори» со стороны ног – варианты технических действий
1. Техника борьбы в стойке (*Tachi-Waza*) – разбор стандартных ситуаций, методика тренировки и подводящие упражнения:
* Совершенствование индивидуального технического комплекса (*Tokui Waza*). Техника и система комбинаций
* Подготовка бросков. Система подготовительных действий. Использование реакции «Укэ».
* Система специальных упражнений: *uchi komi* (отработка техники по фазам), *nage komi* (отработка бросков в целом), *kakari geiko* (односторонняя борьба), *yaku soku randori* (борьба с неполным сопротивлением).

**День 1: 28/03/2018**

15:30-16:00 Регистрация

16:00 Открытие семинара, введение, обзор тем занятий

16:30-17:15 Техника борьбы лежа (Ne-Waza): **П. Ру**

17:15-18:00 Совершенствование физической подготовленности дзюдоистов – кадетов и юниоров: **С. Фрассинелли**

**День 2: 29/03/2018**

10:00-11:00 Техника борьбы в стойке (*Tachi-Waza*): **Е. Кулдин**

11:00-12:00 Техника борьбы в стойке (*Tachi-Waza*): **П. Ру**

12:00-13:00 Теория и философия дзюдо: **Э. Гамба**

15:00-16:00 Техника борьбы в стойке (*Tachi-Waza*): **П. Ру**

16:00-17:00 Техника борьбы в стойке (*Tachi-Waza*): **К. Вопросов**

17:00-18:00 Совершенствование физической подготовленности дзюдоистов – кадетов и юниоров: **С. Фрассинелли**

**День 3: 30/03/2018**

10:00-11:00 Техника борьбы в стойке (*Tachi-Waza*): **К. Вопросов**

11:00-12:00 Техника борьбы в стойке (*Tachi-Waza*): **Е. Кулдин**

12:00-13:00 Теория и философия дзюдо, подведение итогов семинара: **П. Ру, Е. Кулдин**

13:00-14:00 Подведение итогов семинара

**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.**