**ПРОГРАММА**

**методического семинара «Базовые методики подготовки спортивного резерва сборных команд России по дзюдо в возрастных группах 13-15 и 15-17 лет»»**

5-7 ноября 2018 г., г. Тюмень

**Место проведения**: с/к ГАУ ТО "Центр олимпийской подготовки "Тюмень-дзюдо". Адрес: улица Валерии Гнаровской, 1.

**Регистрация участников**: Регистрационные заявки на участие в семинаре необходимо направить до 29 октября (включительно), на e-mail: [kzaretskiy@judo.ru](mailto:kzaretskiy@judo.ru). Регистрация строго обязательна.

**Размещение**: самостоятельное или прием заявок на размещение в гостинице – Курманалиева Азалия, 8 996 321 38 66, k\_azalia\_a@mail.ru

Форма регистрационной заявки:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО (полностью) | Федеральный округ | Область | Город | Место  работы | 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.

**Преподаватели семинара:**

1. **Э. Гамба** – Генеральный менеджер спортивной сборной команды России по дзюдо, Олимпийский чемпион
2. **П. Ру** (Франция) – тренер сборной команды России по дзюдо, эксперт Европейского Союза Дзюдо, призер чемпионата Мира
3. **Ж.П. Жиберт** (Франция) – тренер сборной команды России по дзюдо, эксперт Европейского Союза Дзюдо, призер Чемпионата Мира
4. **А. Галстян** – тренер сборной команды России, Олимпийский чемпион
5. **Т**. **Хайбулаев** – тренер сборной команды России, Олимпийский чемпион
6. **И. Нифонтов** - тренер сборной команды России, чемпион Мира
7. **В. Тимофеев** – руководитель комплексной научной группы сборной команды России по дзюдо, кандидат педагогических наук
8. **С. Фрассинелли**– тренер по ОФП и реабилитации сборной команды России

**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: 05/11/2018**

15:30-16:00 Регистрация

16:00 Открытие семинара, введение, обзор тем занятий

16:30-17:15 Техника борьбы лежа (Ne-Waza) – удержания и комбинации: **Ж.П. Жиберт**

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

**День 2: 06/11/2018**

10:00-11:00 Техника борьбы в стойке (*Tachi-Waza*): *действие-реакция как основной принцип создания комбинации в дзюдо* **П. Ру**

11:00-12:00 Техника борьбы в стойке (*Tachi-Waza*): **А. Галстян**

12:00-13:00 Совершенствование физической подготовленности дзюдоистов – кадетов и юниоров: **С. Фрассинелли**

15:00-16:00 Техника борьбы лежа (Ne-Waza) – удержания и комбинации (продолжение): **Ж.П. Жиберт**

16:00-17:00 Техника борьбы в стойке (*Tachi-Waza*): **Т. Хайбулаев**

17:00-18:00 Современная периодизация спортивной тренировки и планирование подготовки дзюдоистов 12-17 лет **В. Тимофеев**

**День 3: 07/11/2018**

10:00-11:00 Техника борьбы в стойке (*Tachi-Waza*): **П. Ру**

11:00-12:00 Техника борьбы в стойке (*Tachi-Waza*): **И. Нифонтов**

12:00-13:00 Теория и философия дзюдо, подведение итогов семинара: **Э. Гамба**

**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.**