**ПРОГРАММА**

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

20-22 апреля 2019 г., г. Рязань

**Место проведения**: г. Рязань, СШОР "Академия Единоборств", ул. Советская, строение 1А.

**Регистрация участников**: Регистрационные заявки на участие в семинаре необходимо направить *до 15 апреля (включительно*), на e-mail: kzaretskiy@judo.ru. Регистрация строго обязательна. *Не зарегистрировавшимся тренерам свидетельства о прохождении семинара выдаваться не будут.*

**Размещение**: самостоятельное, рекомендуемые гостиницы:

Ответственный за размещение:

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.

**Преподаватели семинара:**

1. **Э. Гамба** – генеральный менеджер спортивных сборных команд России по дзюдо, олимпийский чемпион
2. **В. Макаров** – старший тренер сборной команды России по дзюдо, эксперт Европейского Союза Дзюдо, Чемпион Мира
3. **Ж.П. Жиберт** (Франция) – тренер сборной команды России по дзюдо, эксперт Европейского Союза Дзюдо, призер Чемпионата Мира
4. **В. Дегтярев** – старший тренер сборной команды России по дзюдо, мастер спорта международного класса
5. **И. Жучков** - тренер сборной команды России по дзюдо, мастер спорта международного класса
6. **Г. Сулемин** - тренер сборной команды России по дзюдо, мастер спорта международного класса
7. **В. Тимофеев** – руководитель комплексной научной группы сборной команды России по дзюдо, кандидат педагогических наук
8. **Ф. Маротто**– тренер по ОФП и реабилитации сборной команды России

**Содержание занятий**

**День 1: 20/04/2019**

15:30-16:00 Регистрация

16:00 Открытие семинара, введение, обзор тем занятий

16:30-17:15 Техника борьбы в стойке (Tachi Waza): концепция системы атака/защита - **В. Макаров**

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

**День 2: 21/04/2019**

10:00-11:00 Техника борьбы в стойке (Tachi Waza): концепция системы атака/защита на основе собственной лучшей атакующей техники –**В. Дегтярев**

11:00-12:00 Техника борьбы в стойке (Tachi-Waza): концепция системы атака/защита на основе собственной лучшей атакующей техники **– И. Жучков**

12:00-13:00 Совершенствование физической подготовленности дзюдоистов – кадетов и юниоров: **Ф. Маротто**

15:00-16:00 Техника борьбы в партере (Ne-Waza): от базы к специализации: **Ж.П. Жиберт**

16:00-17:00 Техника борьбы в стойке (Tachi-Waza): концепция системы атака/защита на основе собственной лучшей атакующей техники – **Г. Сулемин**

17:00-18:00 Современная периодизация спортивной тренировки и планирование подготовки дзюдоистов 11-17 лет **В. Тимофеев**

**День 3: 22/04/2019**

10:00-11:00 Техника борьбы в партере (Ne-Waza): переходы из стойки в партер: **Ж.П. Жиберт**

11:00-12:00 Техника борьбы в стойке (Tachi-Waza): от базы к специализации: O uchi gari, Uchi mata, O soto, Ko soto, Sasae, Kumi Kata и подготовка: **В. Макаров и В. Дегтярев**

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. Участники в синем дзюдоги к занятиям не допускаются.**