**ПРОГРАММА**

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

12 - 15декабря 2016 года г. Адлер

**Место проведения:**Спортивный комплекс, пансионата «Весна», ул. Ленина, д.219 А

Тел. +7(8622)69-36-10, 246-36-96.

**Регистрация участников:**Регистрационные заявки на участие в семинаре необходимо направить до 04 декабря 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, 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:** Официальное место\* размещения участников семинара – пансионат «Весна», г. Адлер, ул. Ленина, д. 219 А.

Бронирование гостиничных номеров осуществляется самостоятельно. Со стоимостью проживания в номерах различной категории необходимо ознакомиться на официальном сайте пансионата - http://www.vesna-sochi.ru/ , телефон:+7 (8622)69-44-20, 46-36-96, 46-34-05.

\*При размещении вне официального места проживания Администрация пансионата «Весна» оставляет за собой право, установить дополнительный сбор с участников мероприятия – 700 рублей в день (за оказания услуг спортсооружения).

**Преподаватели семинара:**

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

2. Д. Морозов - главный тренер спортивной сборной команды России по дзюдо

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

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

5. Е. Кулдин - старший тренер сборной команды России

6. В. Дегтярев - старший тренер сборной команды России

7. С. Фрассинелли (Италия) - тренер по ОФП и реабилитации сборной команды России по дзюдо

8. Ф. Маротто (Италия) - тренер по ОФП и реабилитации сборной команды России по дзюдо

**День 1: (12 декабря)**

15:30-16:00 – Регистрация участников
16:00 -Открытие и введение в семинар
16:30 - 17:15 - Физическое развитие юных дзюдоистов 12 - 15 лет

17:15 - 18:00 - Ne Waza (1 или 2 группы)

**День 2: (13 декабря)**

10 - 11:00 - TachiWaza: совершенствование основныхбросков(tokuiwaza)дзюдоистами в возрасте 12-15 лет

11 - 12:00 -TachiWaza: совершенствование основных техник бросков(tokuiwaza) дзюдоистами в возрасте 12-15 лет
12 - 13:00 -Физическое развитие юных дзюдоистов 12 - 15 лет

15 - 16:00 - Ne Waza: Тори в положении сидя (Haïri Ката)
15 - 16:00 - Ne Waza: Уке в положении черепахи
16 - 17:00-TachiWaza: совершенствование основной техники (tokuiwaza) и системы (Куми ката + подготовка / комбинации / переходы стойка + партер)

17 - 18:00 -TachiWaza: совершенствование основной техники (tokuiwaza) и системы (Куми ката + подготовка / комбинации / переходы стойка + партер)

**День 3: (14 декабря)**

10 - 11:00 - Ne Waza &Переходы: San kaku & Juji gatame
11 - 12:00 -Tachi Waza:взаимодействие с партнером на основе его реакции
11 - 12:00 -TachiWaza: совершенствование основнойтехники(tokuiwaza) и (Куми ката + подготовка / комбинации / переходы стойка + партер)

12 - 13:00 - Ne Waza: контроль ukeи освобождение ноги

14 - 15:00 - Ne Waza: удушающий прием с отворотом(okurierijime)

15 - 16:00 -TachiWaza:специальные упражнения дзюдо:uchi komi / nage komi / yaku soku geiko
16:00 – 17:00 -Закрытие семинара

**День 4: (15декабря):**

Отъезд участников (в течение дня)

Участникам семинара необходимо быть в белом кимоно и белой футболке (если используется), иметь с собой питьевую воду во время практических занятий на татами и сменную обувь.