**ПРОГРАММА**

**методического семинара «Базовые методики подготовки спортивного резерва в дзюдо: подготовка дзюдоистов в возрастных группах 13-15 и 15-17 лет»**

28 – 30 мая 2018 г., г. Иркутск

**Место проведения:** Спортивный комплекс «Байкал-Арена», 664050, г. Иркутск,

ул. Байкальская, д. 267 И.

**Регистрация участников**: регистрационные заявки на участие в семинаре необходимо направить до 18 мая 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 | 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.

**Проживание:** бронирование и размещение в гостинице осуществляется самостоятельно.

**Преподаватели семинара:**

1. **П. Ру** (Франция) – тренер сборной команды России по дзюдо, эксперт Европейского Союза Дзюдо, призер Чемпионата Мира
2. **В. Дегтярев** - тренер сборной команды России по дзюдо, мастер спорта международного класса
3. **Б**. **Кайтмазов** - тренер сборной команды России по дзюдо, мастер спорта международного класса
4. **Ф. Маротто** – тренер по ОФП и реабилитации сборной команды России
5. **В. Тимофеев** – руководитель комплексной научной группы сборной команды России по дзюдо, кандидат педагогических наук

**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: 28/05/2018**

16:00 Открытие семинара, введение, обзор тем занятий

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

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

**День 2: 29/05/2018**

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*): **П. Ру**

12:00-13:00 Современная периодизация спортивной тренировки и планирование подготовки дзюдоистов 12-17 лет **В. Тимофеев**

15:00-16:00 Техника борьбы лежа (Ne-Waza) – удержания и комбинации (продолжение): **В. Дегтярев**

16:00-17:00 Техника борьбы в стойке (*Tachi-Waza*): **Б. Кайтмазов**

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

**День 3: 30/05/2018**

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

11:00-12:00 Техника борьбы в стойке (*Tachi-Waza*): **В. Б. Кайтмазов**

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

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.**