



## Регламент

### Практический семинар по подготовке тренеров и специалистов дзюдо «Методика обучения технике дзюдо (этап начальной подготовки)». Модуль 1

**Дата: с 1 по 2 февраля 2025 г.**

**Место проведения:** г. Москва, ул. Мытная, д. 42, стр. 1, ГБОУ «ЦСиО «Самбо – 70»

#### Организаторы:

- **(Организатор 1)** Общероссийская общественная организация «Федерация дзюдо России»
- **(Организатор 2)** Общественная организация «Федерация дзюдо Москвы»

#### Семинар проводят:

**От Организатора 1** - Эксперт ФДР – Кулдин Евгений Львович

**Техническая поддержка** – Смирнов Дмитрий Анатольевич, контакты: [dsmirnov@judo.ru](mailto:dsmirnov@judo.ru), +7(903)964-2761.

**От Организатора 2**- Хаустов Александр Андреевич тел: +79150610108

#### Программа:

<b>1 февраля 2025 г. (суббота)</b> <b>День приезда участников</b>		
09:30 - 10:00	Регистрация участников	г. Москва, ул. Мытная, д. 42, стр. 1
<b>Тренировка 1</b>		
10:00 - 11:00	Открытие семинара. Введение в программу, схема и методика работы Академии. Разминка. Базовая работа по передвижениям и взаимодействиям на этапе НП.	г. Москва, ул. Мытная, д. 42, стр. 1
11:00 - 12:00	Методика обучения основам Укэми во взаимодействии на примерах базовых приемов (Уки гоши, Хиза гурума) на этапе НП.	
12:00-13:00	Основы Нэ ваза. Базовые элементы и методика обучения им. Обучение Кэса-гатамэ и способам уходов.	
13:00 - 14:00	<i>Перерыв</i>	

<b>Тренировка 2</b>		
14:00-15:00	Разминка. Основы Нэ ваза. Базовые элементы и методика обучения им. Обучение Ёкошихо-гатамэ и способам уходов. Переходы к удержаниям..	г. Москва, ул. Мытная, д. 42, стр. 1
15:00 - 16:00	Методика обучения Дэаши хараи. Комбинации. Переходы к удержаниям	
16:00-17:00	Методика обучения Оучи гари. Комбинации. Переходы к удержаниям.	
<b>2 февраля 2025г. (воскресенье)</b>		
<b>Тренировка 3</b>		
10:00 - 11:00	Разминка. Основы Нэ ваза. Обучение Кудзурэ кэса и Ками шихо-гатамэ и способам уходов. Переходы к удержаниям.	г. Москва, ул. Мытная, д. 42, стр. 1
11:00 - 12:00	Методика обучения Окуриаши-хараи и Косото-гари. Передвижения и комбинации.	
12:00-13:00	Методика обучения Осото гари. Комбинации. Переходы к удержаниям.	
13:00 - 14:00	<i>Перерыв</i>	
<b>Тренировка 4</b>		
14:00 - 15:00	Разминка. Основы Нэ ваза. Базовые элементы, переходы к удержаниям, комбинации.	г. Москва, ул. Мытная, д. 42, стр. 1
15:00 - 16:00	Основы Тачи-ваза. Передвижения, взаимодействие с партнером и построение комбинаций.	
16:00-17:00	Подведение итогов семинара, ответы на вопросы.	

### **Информация!**

**Тестирование:** после проведения тренировки №4 будет проходить практическое тестирование.

**К тестированию допускаются участники:** прошедшие тренировки двух модулей начальной подготовки, не ниже КМС по дзюдо или самбо, при наличии 1 ДАНа за спортивную или тренерскую деятельность.

**Скан документов можно отправить предварительно на почту [dsmirnov@judo.ru](mailto:dsmirnov@judo.ru) , в теме сообщения указать «Заявка на тестирование по НП (Фамилия ИО)»**

## Темы практического тестирования по итогам прохождения двух модулей этапа начальной подготовки Академии Федерации дзюдо России

### 1. Демонстрация основ (Кихон):

- Укэми: маэ; уширо; ёко; маэ мавари.
- Тай сабаки: маэ; уширо; маэ мавари; уширо мавари.
- Кумиката: цуритэ; хикитэ. Кудзуши.
- Синтай в парах: аюми аши; цуги аши.
- Нэ ваза: «креветка»; «мост»; «выседы».

### 2. Тачи ваза – демонстрация (на месте и в передвижении) и объяснение ключевых моментов при обучении двух приемов (по выбору преподавателя).

МОДУЛЬ 1 - Дэаши хараи, Хиза гурума, Уки гоши, О гоши, Осото гари, Оучи гари.

МОДУЛЬ 2 - Окури аши хараи, Коучи гари, Косото гари, Цурикоми гоши, Таи отоши, Сэой нагэ, Иппон сэой нагэ.

### 3. Нэ ваза – демонстрация и объяснение ключевых моментов при обучении, включая

варианты уходов, двух приемов (по выбору преподавателя).

МОДУЛЬ 1 - Хон кэса гатамэ, Кудзурэ кэса гатамэ, Ёко шихо гатамэ, Ками шихо гатамэ.

МОДУЛЬ 2 - Татэ шихо гатамэ, Уширо кэса гатамэ, Макура кэса гатамэ, Ката гатамэ.

### 4. Комбинации Тачи ваза - демонстрация в передвижении двух разнонаправленных комбинаций из приемов 2-х модулей (на выбор тестируемого).

### 5. Комбинации Тачи/Нэ ваза – демонстрация в передвижении комбинации техники Тачи ваза с переходом к технике Нэ ваза (Осаэкоми) из приемов 2-х модулей (на выбор тестируемого).

### 6. Нэ ваза – демонстрация комбинаций приемов Осаэкоми ваза («круговой комплекс») как Тори, и как Укэ.

**Настоящий регламент является основанием для командирования тренеров для участия в семинаре.**

#### Форма одежды:

Дзюдоги белого цвета, сменная обувь.

#### Проживание:

Контактное лицо для бронирования проживания:

Наименование Отеля	Адрес/телефон отеля
Гостиница «Аструс»	Ленинский проспект д. 146. Тел. 8-495-434-94-67, кодовое слово «дзюдо».

**Информация о семинаре** на сайте Федерации дзюдо России:

<https://www.judo.ru/events/14874>

Регистрация в автоматизированной информационной системе LSport для участия в семинаре **обязательна до 12.00 часов 31 января с.г.**

<https://lsport.net/Event/Details/26403c25-a80e-494d-b682-4f3160063a0f?typeID=470&orgID=65f28fb3-ccf6-43ae-a14c-1b830d42c732&blank=true>

**В случае невозможности участия** по каким-либо причинам зарегистрированному участнику необходимо уведомить секретаря **не позднее, чем за два дня до проведения семинара**: Смирнов Дмитрий Анатольевич, контакты: dsmirnov@judo.ru, +7(903)964-2761.

Версия для сайта