



Регламент

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

Дата: с 20 по 22 января 2026 г.

Место проведения: Донецкая Народная Республика, г. Донецк, ул. Челюскинцев, д. 198в ГБУ РСК «Олимпийский»

Организаторы:

- **(Организатор 1)** Общероссийская общественная организация «Федерация дзюдо России»
- **(Организатор 2)** Региональная общественная физкультурно-спортивная организация «Федерация дзюдо Донецкой Народной Республики»

Семинар проводят:

От Организатора 1 - Эксперт ФДР – Кулдин Евгений Львович

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

От Организатора 2 - Президент «ФД ДНР» Ахмедов Разим Джовшан Оглы, f_judodnr@mail.ru, +7 949 362-79-10

Программа:

20 января 2026 г. (вторник) День приезда участников		
09:30 - 10:00	Регистрация участников	ГБУ РСК «Олимпийский»
Тренировка 1		
10:00 - 11:00	Открытие семинара. Введение в программу, схема и методика работы Академии. Разминка. Базовая работа по передвижениям и взаимодействиям на этапе НП.	ГБУ РСК «Олимпийский»
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	Перерыв	

Тренировка 2		
14:00-15:00	Разминка. Основы Нэ ваза. Базовые элементы и методика обучения им. Обучение Ёкошихо-гатамэ и способам уходов. Переходы к удержаниям..	ГБУ РСК «Олимпийский»
15:00 - 16:00	Методика обучения Дэаши хараи. Комбинации. Переходы к удержаниям	
16:00-17:00	Методика обучения Оучи гари. Комбинации. Переходы к удержаниям.	
21 января 2026г. (среда)		
Тренировка 3		
10:00 - 11:00	Разминка. Основы Нэ ваза. Обучение Кудзурэ кэса и Ками шихо-гатамэ и способам уходов. Переходы к удержаниям.	ГБУ РСК «Олимпийский»
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	Перерыв	
Тренировка 4		
14:00 - 15:00	Разминка. Основы Нэ ваза. Базовые элементы, переходы к удержаниям, комбинации.	ГБУ РСК «Олимпийский»
15:00 - 16:00	Основы Тачи-ваза. Передвижения, взаимодействие с партнером и построение комбинаций.	
16:00-17:00	Подведение итогов семинара, ответы на вопросы.	
22 января 2026г. (четверг)Судейско-тренерский семинар		
9:30	Регистрация участников	ГБУ РСК «Олимпийский»
10:00-13:00	Разбор видео ситуаций	ГБУ РСК «Олимпийский»
13:00-14:00	Перерыв	ГБУ РСК «Олимпийский»
14:00-17:00	Практическая работа на татами и подведения итогов	

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

Форма одежды:

Дзюдоги белого цвета, сменная обувь.

Проживание:

Наименование Отеля	Адрес/телефон отеля
Гостиница «Шахтер Плаза»	Россия, Донецкая Народная Республика, г.о Донецк, г. Донецк, пр-кт. Германа-Титова, д.15 тел: +7 (949) 591-16-10

Информация о семинаре на сайте Федерации дзюдо России: Регистрация в автоматизированной информационной системе LSport для участия в семинаре **обязательна до 12.00 часов 18 января** с.г. <https://lsport.net/Event/Details/ea5b31c1-Odda-46b2-900c-73ca7bd0ab42?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