**ПРОГРАММА**

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

19-21 ноября 2018 г., г. Назрань

**Место проведения:** Республика Ингушетия, г. Назрань, ул. Муталиева, специализированный зал дзюдо Хасана Халмурзаева.

**Регистрация участников**: Регистрационные заявки на участие в семинаре необходимо направить до 14 ноября (включительно), на e-mail: [kzaretskiy@judo.ru](mailto:kzaretskiy@judo.ru). Регистрация строго обязательна.

**Размещение**: самостоятельное.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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.

**Преподаватели семинара:**

1. **Э. Гамба** – генеральный менеджер спортивных сборных команд России по дзюдо, олимпийский чемпион
2. **П. Ру** (Франция) – тренер сборной команды России по дзюдо, эксперт Европейского Союза Дзюдо, призер Чемпионата Мира
3. **Ж.П. Жиберт** (Франция) – тренер сборной команды России по дзюдо, эксперт Европейского Союза Дзюдо, призер Чемпионата Мира
4. **Е. Кулдин** – старший тренер сборной команды России по дзюдо, эксперт Европейского Союза Дзюдо,
5. **С. Космынин** - тренер сборной команды России по дзюдо, , призер Чемпионата Мира
6. **Б. Кайтмазов** – тренер сборной команды России, призер Чемпионата Европы
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**

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: 19/11/2018**

15:30-16:00 Регистрация

16:00 Открытие семинара, введение, обзор тем занятий

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

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

**День 2: 20/11/2018**

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*): **Е. Кулдин**

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

15:00-16:00 Техника борьбы лежа (Ne-Waza) – удержания и комбинации (продолжение): **Ж.П. Жиберт**

16:00-17:00 Техника борьбы в стойке (*Tachi-Waza*): **С. Космынин**

17:00-18:00 Современная периодизация спортивной тренировки и планирование подготовки дзюдоистов 12-17 лет **В. Тимофеев**

**День 3: 21/11/2018**

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

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

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.**