**ПРОГРАММА**

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

20-22 сентября 2021 г., г. Майкоп

**Место проведения**: г. Майкоп, ул. Крестьянская 378 а, спортивный комплекс им. Владимира Невзорова.

**Регистрация участников**: Регистрационные заявки на участие в семинаре необходимо направить *до 15 (включительно*), на e-mail: [kzaretskiy@judo.ru](mailto:kzaretskiy@judo.ru). Регистрация строго обязательна. *Не зарегистрировавшимся тренерам свидетельства о прохождении семинара выдаваться не будут.*

***Дополнительным условием допуска участников является наличие отрицательного результата тестирования на коронавирусную инфекцию (COVID-19) методом ПЦР, проведенным не ранее 72 часов до проведения семинара.***

**Размещение**: самостоятельное.

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.

**Преподаватели семинара:**

1. **В. Макаров** – старший тренер сборной команды России по дзюдо, эксперт Европейского Союза Дзюдо, Чемпион Мира
2. **Ж.П. Жиберт** (Франция) – тренер сборной команды России по дзюдо, эксперт Европейского Союза Дзюдо, призер Чемпионата Мира
3. **Е. Кулдин** – старший тренер сборной команды России по дзюдо, мастер спорта международного класса, эксперт Европейского Союза Дзюдо.
4. **Г. Цунода** (Япония) - тренер сборной команды России по дзюдо, эксперт Европейского Союза Дзюдо
5. **В. Тимофеев** – руководитель комплексной научной группы сборной команды России по дзюдо, кандидат педагогических наук.

**Содержание занятий:**

**20.09**

Первая половина дня – приезд участников семинара

15:30 – регистрация участников

16:00 – 17:00 – Ne waza (Ж.П. Жиберт) – Принципы выполнения Осаэкоми ваза

17:05 – 18:05 – Tachi waza (Г. Цунода) – Биомеханика приемов ч.1

**21.09**

10:00 – 11:00 – Tachi waza (Е. Кулдин) Движения и структура комбинаций с партнером(действие-реакция)

11:00 – 12:00 – Tachi waza (В. Макаров) Uchi mata: подготовка и основные комбинации.

12:00 – 13:00 – Современная периодизация спортивной тренировки и планирование подготовки дзюдоистов до 17 лет (В. Тимофеев)**.**

**13:00 – 16:00 – (перерыв)**

16:00 – 17:00 – Ne waza (Ж.П. Жиберт) – Ситуация Укэ в позиции «черепахи». Тори атакует со стороны головы, сбоку, со спины.

17:00 – 18:00 – Tachi waza (Г. Цунода) – Биомеханика приемов ч.2

18:00 – 19:00 – Tachi waza (E. Кулдин) – Базовые принципы и ключевые точки при начальном обучении основным броскам и комбинациям.

**22.09**

10:00 – 11:00 – Ne waza (Ж.П. Жиберт, Г. Цунода) – Комбинации Осаэ, Шимэ и Кансэцу ваза.

11:00 – 12:00 – Tachi waza (В. Макаров) – Оучи гари: подготовка и основные комбинации.

12:00 – вручение сертификатов + фото.

**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. Участники в синем дзюдоги к занятиям не допускаются.**