

ПРОГРАММА

методического семинара «Базовые методики подготовки спортивного резерва в дзюдо: подготовка дзюдоистов в возрасте 12-15 лет»

11-13 октября, 2017 г., г. Пермь.

Место проведения: ФОК Олимпийский, Пермский край, г. Краснокамск, Маяковского просп., 7.

Регистрация участников: регистрационные заявки на участие в семинаре необходимо направить до 6 октября с.г. (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
1							
2							

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:

Э. Гамба - генеральный менеджер сборных команд России по дзюдо, председатель тренерской комиссии IJF, начальники сборных команд (руководитель проекта) и тренеры сборной команды.

День 1: 11/10/2017

15:30 : регистрация

16:00: открытие, обзор тем семинара, разделение тренеров на 2 группы:

Группа 1: первое участие

Группа 2: тренеры, которые уже посетили более двух семинаров

16:30 - 17:15: Не Ваза: (группа 1) - основные движения, мобильность

Не Ваза: (группа 2) - одна из тем внизу документа

17:15 - 18:00: совершенствование физической подготовленности дзюдоистов 12 - 15 лет дзюдоистов

День 2: 12/10/2017

10 - 11:00: физическое развитие дзюдоистов 12 - 15 лет

11 - 12:00: Тачи Ваза: основные движения, упражнения *uchi komi*, ситуации, подготовка к атаке, как разбить баланс (все вместе)

12 - 13:00: Не Ваза: (все группы вместе – одна из тем внизу документа)

15 - 16:00: Тачи Ваза: разработка основной техники бросков (*tokui waza*) и система для дзюдоистов 12/15 лет

16 - 17:00: Тачи Ваза: разработка основной техники (*tokui waza*) и системы вокруг (куми ката + подготовка / комбинации / переходы)

17 - 18:00: Тачи Ваза: развитие основной техники (токуй ваза) и система вокруг:

День 3: 13/10/2017

10 - 11:00: Не Ваза и переходы: одна из тем внизу документа

11 - 12:00: Тачи Ваза: Техническая программа блоков 1 и 2 / Подготовка и информация для заключительного экзамена (1 или 2 группы): все тренеры и эксперты (*)

12 - 13:00: Тачи Ваза: Техническая программа блоков 1 и 2 / Подготовка и информация для итогового экзамена (1 или 2 группы): все тренеры и эксперты (*)

13:00-13:00: Завершение семинара

Завершение семинара

(*) информацию о технической программе и критериях оценки

Основные темы для перехода в положение Не Ваза:

УКЭ на четвереньках (позиция черепахи):

Тори атакует сбоку,

сзади,

со стороны головы.

Различные варианты атаки (перевороты, дзюдзигатамэ, санкакугатамэ), а также контратака Укэ или изменение позиции Укэ (перехват инициативы):

Тори в положении сидя / Уке между ног

Примеры перехода в этой ситуации.

контроль УКЭ и освобождение ноги из захвата ногами

Окури Эри дзимэ.

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.