**ПРОГРАММА**

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

25 - 27 января 2017 года г. Адлер

**Место проведения:** Спортивный комплекс, пансионата «Весна», ул. Ленина, д.219 А

Тел. +7(8622)69-36-10, 246-36-96.

**Регистрация участников:** Регистрационные заявки на участие в семинаре необходимо направить до 18 января 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) | Регион, город | Местоработы | Контактный телефон | Адрес эл. почты |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |

**Условия командирования на семинар:** Все расходы по командированию (проезд, питание, проживание) за счет командирующих организаций.

**Проживание:** Официальное место\* размещения участников семинара – пансионат «Весна», г. Адлер, ул. Ленина, д. 219 А.

Бронирование гостиничных номеров осуществляется самостоятельно. Со стоимостью проживания в номерах различной категории необходимо ознакомиться на официальном сайте пансионата - http://www.vesna-sochi.ru/ , телефон:+7 (8622)69-44-20, 46-36-96, 46-34-05.

\*При размещении вне официального места проживания Администрация пансионата «Весна» оставляет за собой право, установить дополнительный сбор с участников мероприятия – 700 рублей в день (за оказания услуг спортсооружения).

**Преподаватели семинара:**

1. **Э. Гамба** (Италия) – генеральный менеджер сборных команд России, Генеральный Секретарь Европейского Союза дзюдо, председатель тренерской комиссии Международной федерации дзюдо.

2. **П. Ру** (Франция) – тренер сборной команды России, эксперт Европейского Союза Дзюдо.

3. **Ж.П. Жибер** (Франция) – тренер сборной команды России, эксперт Европейского Союза Дзюдо.

4. **Е. Кулдин** – тренер сборной команды России.

5. **В. Дегтярев** – тренер сборной команды России.

6. **С. Фрассинелли** (Италия) – тренер по ОФП и реабилитации сборной команды России.

**День 1: (25 января)**

15:00-16:00 – Регистрация участников

16:00 - Открытие и введение в семинар

16:30 - 17:15 – Ne Waza: совершенствование основных техник

17:15 - 18:00 - Физическое развитие юных дзюдоистов 12 - 15 лет

**День 2: (26 января)**

10:00 - 11:00 - Tachi Waza: совершенствование основных техник бросков (Tokui waza) дзюдоистами в возрасте 12-15 лет

11:00 - 12:00 - Tachi Waza: совершенствование основных техник бросков (Tokui waza) дзюдоистами в возрасте 12-15 лет (продолжение)

12:00 - 13:00 - Физическое развитие юных дзюдоистов 12 - 15 лет (продолжение)

15:00 - 16:00 - Ne Waza: совершенствование основных техник (продолжение)

16:00 - 17:00 - Tachi Waza: совершенствование основных техник (Tokui waza), техник захватов (Kumi-kata), подготовок, комбинаций, переходов стойка – партер.

17:00 - 18:00 -Uchi komi: последовательное изучение упражнений.

**День 3: (27 января)**

10:00 - 11:00 - Ne Waza: совершенствование основных техник (продолжение)

11:00 - 12:00 - Tachi Waza: принципы взаимодействия с партнером на основе его естественных реакций.

12:00 - 13:00 - Tachi Waza: Randori, Kakari geiko и Yaku soku randori.

15:00 - 16:15 – Tachi Waza: совершенствование техники бросков (продолжение)

16:30-18:00 - Просмотр тренировки спортсменов сборной команды России

17:30-18:00 - Закрытие семинара: подведение итогов, обсуждение, вопросы.

Участникам семинара необходимо быть в белом кимоно и белой футболке (если используется) и иметь с собой питьевую воду во время практических занятий на татами.

При регистрации необходимо будет предъявить паспорт.