



ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ

Общероссийская общественная организация «Федерация дзюдо России», ИНН 7704038420, ОГРН 1027700502741

Регламент

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

Дата: с 18 по 19 ноября 2023 г.

Место проведения: г. Челябинск, ул. Университетская набережная д. 22 «В» «Региональный центр спортивной подготовки по дзюдо челябинской области имени Заслуженного тренера России А.Е. Миллера» (ОБУ «РЦСП по дзюдо Челябинской области имени А.Е. Миллера»)

Организаторы:

- **(Организатор 1)** Общероссийская общественная организация «Федерация дзюдо России»
- **(Организатор 2)** ОБУ «РЦСП по дзюдо Челябинской области имени А.Е. Миллера».

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- Заместитель директора по спортивной подготовке ОБУ «РЦСП по дзюдо Челябинской области имени А.Е. Миллера», исполнительный директор ЧОУ «Федерация дзюдо» — Шестаков Евгений Михайлович, zhenya_judo@mail.ru

Программа:

18 ноября 2023 г. (суббота) День приезда участников		
09:30 - 10:00	Регистрация участников	ОБУ «РЦСП по дзюдо Челябинской области имени А.Е. Миллера»
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.	ОБУ «РЦСП по дзюдо Челябинской области имени А.Е. Миллера»

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 - 15:00	Перерыв	
Тренировка 2		
15:00-16:00	Разминка. Основы Нэ ваза. Базовые элементы и методика обучения им. Обучение Ёкошихо-гатамэ и способам уходов. Переходы к удержаниям..	ОБУ «РЦСП по дзюдо Челябинской области имени А.Е. Миллера»
16:00 - 17:00	Методика обучения Дэаши хараи. Комбинации. Переходы к удержаниям	
17:00-18:00	Методика обучения Оучи гари. Комбинации. Переходы к удержаниям.	
19 ноября 2023г. (воскресенье)		
Тренировка 3		
10:00 - 11:00	Разминка. Основы Нэ ваза. Обучение Кудзурэ кэса и Ками шихо-гатамэ и способам уходов. Переходы к удержаниям.	ОБУ «РЦСП по дзюдо Челябинской области имени А.Е. Миллера»
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 - 15:00	Перерыв	
Тренировка 4		
15:00 - 17:00	Разминка. Практическое тестирование по Модулю 1 и Модулю 2.	ОБУ «РЦСП по дзюдо Челябинской области имени А.Е. Миллера»
17:00 - 18:00	Подведение итогов семинара, ответы на вопросы, вручение свидетельств и сертификатов.	

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

Форма одежды:

Дзюдоги белого цвета, сменная обувь.

Проживание:

Контактное лицо для бронирования проживания: Бабина Елена Николаевна, Васильева Надежда Ивановна, тел. 8(351)244-01-53.

Наименование Отеля	Адрес/телефон отеля в Челябинске	Время следования до места проведения семинара, в мин.
Планета	Ул. Молодогвардейцев, д. 37Б, 8(351)-792-98-76 Екатерина	2 остановки на транспорте
Холидей Инн (Holiday Inn) (4+ звезды)	Ул. Университетская Набережная, д. 18, 8-982-325-28-98 Юлия	100 метров от ЦОПа
Северокрымская	Ул. 1-й Северокрымский переулок, д. 14 тел. 8(351)-734-77-04	10 минут пешком до ЦОПа
Солнечная	ул. Худякова, д. 18, 8(351)230-03-05	ул. Худякова, д. 18, 8(351)230-03-05
Алмаз	ул. Лесопарковая, д. 15, 8-951-451-33-49, Евгения	такси 25минут
SMART HOTEL	территория ЖД вокзала, ул. Привокзальная, д. 1 тел. 8(915) 325-17-77, Виктория	25-30 минут маршрутное такси.

Темы практического тестирования по итогам прохождения двух модулей этапа начальной подготовки Академии Федерации дзюдо России

1. Демонстрация основ (Кихон):

- Укэми: маэ; уширо; ёко; маэ мавари.
- Тай сабаки: маэ; уширо; маэ мавари; уширо мавари.
- Кумиката: цуритэ; хикитэ. Кудзуши.
- Синтай в парах: аюми аши; цуги аши.
- Нэ ваза: «креветка»; «мост»; «выседы».

2. Тачи ваза – демонстрация (на месте и в передвижении) и объяснение ключевых моментов при обучении двух приемов (по выбору преподавателя).

МОДУЛЬ 1 - Дэаши хараи, Хиза гурума, Уки гоши, О гоши, Осото гари, Оучи гари.

МОДУЛЬ 2 - Окури аши хараи, Коучи гари, Косото гари, Цурикоми гоши, Таи отоши, Сэой нагэ, Иппон сэой нагэ.

3. Нэ ваза – демонстрация и объяснение ключевых моментов при обучении, включая

варианты уходов, двух приемов (по выбору преподавателя).

МОДУЛЬ 1 - Хон кэса гатамэ, Кудзурэ кэса гатамэ, Ёко шихо гатамэ, Ками шихо гатамэ.

МОДУЛЬ 2 - Татэ шихо гатамэ, Уширо кэса гатамэ, Макура кэса гатамэ, Ката гатамэ.

4. Комбинации Тачи ваза - демонстрация в передвижении двух разнонаправленных комбинаций из приемов 2-х модулей (на выбор тестируемого).

5. Комбинации Тачи/Нэ ваза – демонстрация в передвижении комбинации техники Тачи ваза с переходом к технике Нэ ваза (Осаэкоми) из приемов 2-х модулей (на выбор тестируемого).

6. Нэ ваза – демонстрация комбинаций приемов Осаэкоми ваза («круговой комплекс») как Тори, и как Укэ.

Информация о семинаре на сайте Федерации дзюдо России

Регистрация в автоматизированной информационной системе LSport для участия в семинаре **обязательна до 12.00 часов 15 ноября с.г.**

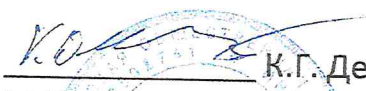
<https://lsport.net/Calendar/Event/aa218f3c-d8cb-4018-865b-8c4ceca06570?typeID=470&orgID=65f28fb3-ccf6-43ae-a14c-1b830d42c732&blank=true>

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.

Общероссийская
общественная организация
«Федерация дзюдо России»

ОБУ «РЦСП по дзюдо Челябинской
области имени А.Е. Миллера».

Спортивный директор


М.П. К.Г. Денисов



Директор


М.П. И.В. Першин

