



# 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 2**

**Дата: с 26 по 28 апреля 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

**Секретарь** – Смирнов Дмитрий Анатольевич, контакты: [dsmirnov@judo.ru](mailto: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 ЧООО «Федерация дзюдо» — Шестаков Евгений Михайлович, [zhenya\\_judo@mail.ru](mailto:zhenya_judo@mail.ru)

### Программа:

| 26 апреля 2023 г. (среда) День приезда участников |                                                                                                                                                                                                 |                                                            |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 14:30 - 15:00                                     | Регистрация участников                                                                                                                                                                          |                                                            |
| Тренировка 1                                      |                                                                                                                                                                                                 |                                                            |
| 15:00 - 16:00                                     | Открытие семинара. Разминка. Укэми. Базовая работа по передвижениям и взаимодействиям на этапе НП. Учикоми и Нагэкоми как базовые элементы обучения. Классические захваты и особенности работы. | ОБУ «РЦСП по дзюдо Челябинской области имени А.Е. Миллера» |
| 16:00 - 17:00                                     | Методика обучения Цурикоми гоши и Таи отоши. Передвижения и комбинации.                                                                                                                         |                                                            |
| 17:00 - 18:00                                     | Основы Нэ ваза. Базовые элементы и методика                                                                                                                                                     |                                                            |

|                             |                                                                                                                                                     |                                                            |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                             | обучения им. Обучение Макура кэса и Уширо кэса-гатамэ и способам уходов.                                                                            |                                                            |
|                             |                                                                                                                                                     |                                                            |
| 27 апреля 2023 г. (четверг) |                                                                                                                                                     |                                                            |
| Тренировка 2                |                                                                                                                                                     |                                                            |
| 10:00 - 11:00               | Разминка. Основы Нэ ваза. Базовые элементы и методика обучения им. Обучение Татэ шихо-гатамэ и Ката-гатамэ, способам уходов. Переходы к удержаниям. | ОБУ «РЦСП по дзюдо Челябинской области имени А.Е. Миллера» |
| 11:00 - 12:00               | Методика обучения Коучи гари. Передвижения и комбинации.                                                                                            |                                                            |
| 12:00-13:00                 | Методика обучения Сэой и Иппон сэой-нагэ. Передвижения и комбинации.                                                                                |                                                            |
| 13:00 - 14:00               | Перерыв                                                                                                                                             |                                                            |
| Тренировка 3                |                                                                                                                                                     |                                                            |
| 14:00 - 15:00               | Разминка. Основы Нэ ваза. Переходы к борьбе лежа, комбинации. "Круговой комплекс"                                                                   | ОБУ «РЦСП по дзюдо Челябинской области имени А.Е. Миллера» |
| 15:00 - 16:00               | Методика обучения Окуриаши-хараи и Косото-гари. Передвижения и комбинации.                                                                          |                                                            |
| 16:00 - 17:00               | Основы Тачи-ваза. Передвижения, взаимодействие с партнером и построение комбинаций из ранее изученных приемов.                                      |                                                            |
| 28 апреля 2023г. (пятница)  |                                                                                                                                                     |                                                            |
| Тренировка 4                |                                                                                                                                                     |                                                            |
| 10:00 - 12:00               | Разминка. Практическое тестирование по Модулю 1 и Модулю 2.                                                                                         | ОБУ «РЦСП по дзюдо Челябинской области имени А.Е. Миллера» |
| 12:00 - 13:00               | Подведение итогов семинара, ответы на вопросы, вручение свидетельств и сертификатов.                                                                |                                                            |

### 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<br>Екатерина                    | 2 остановки на транспорте                             |
| Холидей Инн (Holiday Inn) (4+ звезды) | Ул. Университетская<br>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 - Дзаши 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).

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

**Информация о семинаре** на сайте Федерации дзюдо России:

<https://judo.ru/events/12602>

Регистрация в автоматизированной информационной системе LSport для участия в семинаре **обязательна до 12.00 часов 24 апреля с.г.**

<https://lsport.net/Calendar/Event/41c36e7d-1edf-40c0-b464-71d047bebb7d?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.

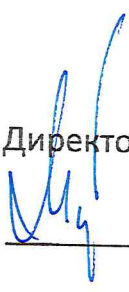
Общероссийская  
общественная организация  
«Федерация дзюдо России»

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

Спортивный директор

  
К.Г. Денисов  
М.П.  


Директор

  
О.Ф. Мухаметзянов  
М.П.  
