**Методический семинар**

**«Базовые методики подготовки спортивного резерва в дзюдо»**

**(Первая сессия)**

**Сроки проведения семинара:** с 08 апреля по 11 апреля 2016 г., г. Казань.

**Место проведения:** спортивный зал – «Центр бокса и настольного тенниса»,

ул. Джаудата Файзи, 2А

**Семинар проводят:** генеральный менеджер спортивных сборных команд России по дзюдо Эцио Гамба, итальянский специалист В. Романаччи (Vittoriano Romanacci), а также тренеры сборной команды России по дзюдо.

**Регистрация участников:** Регистрационные заявки на участие в семинаре необходимо направить до 01 апреля с.г. (включительно), на e-mail: [kzaretskiy@judo.ru](mailto:kzaretskiy@judo.ru)

Регистрация строго обязательна. Форма регистрационной заявки:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО (полностью) | Регион, город | Место  работы | Адрес эл. почты | Контактный телефон |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |

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

**Проживание:** выбор гостиницы и бронирование гостиничных номеров осуществляется самостоятельно.

**ПРОГРАММА**

методического семинара «Базовые методики подготовки спортивного резерва в дзюдо»

(Первая сессия)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия и тема | Время | Место проведения | Ответственные лица |

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 08 апреля 2016 года | | | | |
| 1.1. | Прибытие лекторов и участников, размещение | первая половина дня |  | Участники семинара (самостоятельно), начальники команд (контроль) |
| 1.2 | Открытие семинара, регистрация | 16:00-16:30 | Спорт зал | Э. Гамба - генеральный менеджер сборных команд России по дзюдо, председатель тренерской комиссии IJF, начальники сборных команд |
| 1.3. | ОФП в секциях дзюдо для детей в возрасте 8-12 лет | 16:30-17:30 | Спорт зал | С. Фрассинелли (Италия), тренер по ОФП и реабилитации сборной команды России по дзюдо |
| 1.4. | Начало обучения техникам дзюдо и распределение техник по возрастам | 17:30-18:30 | Спорт зал | П. Ру (Франция) - тренер сборной команды России по дзюдо, эксперт Европейского Союза Дзюдо |
| 1.5. | Лекция «Методология развития тренировки с сопротивлением во всех его формах – тренировка с сопротивлением/ противодействием (партнера) в дзюдо» (первая часть) | 20:00-21:00 | Конференц-зал | В. Романаччи (Италия) - спортивный директор Федерации борьбы Италии |
| 09 апреля 2016 года | | | | |
| 2.1. | Ne waza - базовые техники. Uchi komi из основных стоек. Атаки вперед. Атаки назад. | 9:30-10:30 | Спорт зал | Ж.П. Жиберт (Франция) - тренер сборной команды России по дзюдо, эксперт Европейского Союза Дзюдо |
| 2.2. | Борьба в стойке (tachi waza): захваты (kumi kata) и начальный стиль учи коми | 10:30-11:30 | Спорт зал | Д. Морозов - главный тренер спортивной сборной команды России по дзюдо |
| 2.3. | Партер (ne waza): ката (kata) для детей | 11:30-12:30 | Спорт зал | П. Ру(Франция) - тренер сборной команды России по дзюдо, эксперт Европейского Союза Дзюдо |
| 2.4. | Базовый стиль бросков и направления атак | 15:30-16:30 | Спорт зал | Е. Кулдин - старший тренер сборной команды России |
| 2.5. | Формы соревнования для детей | 16:30-17:30 | Спорт зал | Э. Гамба |
| 2.6. | Ответы на вопросы участников семинара | 17:30-18:30 | Спорт зал | Э. Гамба |
| 2.7. | Лекция «Методология развития тренировки с сопротивлением во всех его формах – тренировка с сопротивлением/противодействием (партнера) в дзюдо» (вторая часть) | 20:00-21:00 | Конференц-зал | В. Романаччи |
| 10 апреля 2016 года | | | | |
| 3.1. | Борьба дзюдо в стойке (tachi waza): собственный подход к системе обучения | 9:30-10:30 | Спорт зал | П. Ру |
| 3.2. | Правила судейства детских соревнований | 10:30-11:30 | Спорт зал | Э. Гамба |
| 3.3. | Как правильно подготовить обучающее занятие одной технике (приему) | 11:30-12:30 | Спорт зал | Е. Кулдин |
| 3.4. | Ответы на вопросы участников семинара | 15:30-16:30 | Спорт зал | Э. Гамба |
| 3.5. | Круговая тренировка для детей, занимающихся дзюдо | 16:30-17:30 | Спорт зал | С. Фрассинелли |
| 3.6. | Переход от борьбы стоя (tachi waza) к борьбе лежа (ne waza) | 17:30-18:30 | Спорт зал | Ж.П. Жиберт |
| 3.7. | Лекция «Элементы питания и пищевые добавки в соответствии с уменьшением или увеличением веса. Критерии, которым необходимо следовать при решении задачи повышения или понижения веса/ весовой категории». | 20:00-22:00 | Конференц-зал | В. Романаччи |
| 11 апреля 2016 года | | | | |
| 4.1. | Презентация методик обучения приемам дзюдо руководителями и участниками семинара | 10:00-12:00 | Спорт зал | Э. Гамба |
| 4.2. | Обед, свободное время | 12:00-16:00 | индивидуально | Участники семинара (самостоятельно) |
| 4.3. | Отъезд участников семинара из регионов | вторая половина дня | индивидуально | Участники семинара (самостоятельно) |

Участникам семинара необходимо быть в кимоно во время практических занятий на татами, а также желательно иметь с собой портативный компьютер или планшет для работы с видеоматериалами.