



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 13 по 14 января 2024 г.

Место проведения: г. Тюмень, ул. Валерии Гнаровской, д. 1
Государственное автономное учреждение Тюменской области
«Центр подготовки спортивного резерва «Тюмень-дзюдо»

Организаторы:

- **(Организатор 1)** Общероссийская общественная организация «Федерация дзюдо России»
- **(Организатор 2)** ГАУ ТО «ЦПСР «Тюмень-дзюдо»

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: Главный тренер ГАУ ТО «ЦПСР «Тюмень -дзюдо» -
Воробьев Иван Петрович, JudoTyumen@yandex.ru

Программа:

13 января 2024г.(суббота) День приезда участников		
9:30 - 10:00	Регистрация участников	ГАУ ТО «ЦПСР «Тюмень- дзюдо» 2 этаж (большой зал дзюдо)
Тренировка 1		
10:00 - 11:00	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.	ГАУ ТО «ЦПСР «Тюмень- дзюдо» 2 этаж

11:00 - 12:00	Методика обучения Цурикоми гоши и Таи отоши. Передвижения и комбинации.	(большой зал дзюдо)
12:00 - 13:00	Основы Нэ ваза. Базовые элементы и методика обучения им. Обучение Макура кэса и Уширо 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 Татэ шихо-гатамэ и Ката-гатамэ, способам уходов. Переходы к удержаниям.	ГАУ ТО «ЦПСР «Тюмень-дзюдо» 2 этаж (большой зал дзюдо)
16:00 - 17:00	Методика обучения Коучи гари. Передвижения и комбинации.	
17:00-18:00	Методика обучения Сэой и Иппон сэой-нагэ. Передвижения и комбинации.	
14 января 2024г. (воскресенье)		
Тренировка 3		
10:00-11:00	Разминка. Основы Нэ ваза. Переходы к борьбе лежа, комбинации. "Круговой комплекс"	ГАУ ТО «ЦПСР «Тюмень-дзюдо» 2 этаж (большой зал дзюдо)
11:00-12:00	Методика обучения Окуриаши-хараи и Косото-гари. Передвижения и комбинации.	
12:00-13:00	Основы Тачи-ваза. Передвижения, взаимодействие с партнером и построение комбинаций из ранее изученных приемов.	
13:00-15:00	Перерыв	
Тренировка 4		
15:00 - 16:00	Разминка. Практическое тестирование по Модулю 1 и Модулю 2.	ГАУ ТО «ЦПСР «Тюмень-дзюдо» 2 этаж (большой зал дзюдо)
16:00 - 17:00	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:

Наименование Отеля	Адрес/телефон отеля в	Время следования до места соревнований, в мин.
Лазурный берег	Ул. Широтная, 59а 8(3452)56-04-00	10 мин пешком до «ЦПСР «Тюмень-дзюдо»
Грин Хаус	Ул. Николая Федорова, 9 8(3452)385-385	5 мин пешком до «ЦПСР «Тюмень-дзюдо»
Green City (хостел)	Ул. Николая Федорова, 16 +7-963-059-66-40	5 мин пешком до «ЦПСР «Тюмень-дзюдо»
БИЦ	Ул. Таймырская, 72 +7(3452) 696-510	10 мин на такси до «ЦПСР «Тюмень-дзюдо»
Восток	Ул. Республики, 159 +7(3452) 68-66-86 +7(3452) 6861-11	10 мин на такси до «ЦПСР «Тюмень-дзюдо»

**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.

Регистрация на участие: на сайте Федерации дзюдо России

Регистрация в автоматизированной информационной системе LSport для участия в семинаре обязательна **до 12.00 часов 12 января 2024г.**

<https://lsport.net/Calendar/Event/8e603c64-8b11-4e5d-9a71-f765a351061b?typeID=470&orgID=65f28fb3-ccf6-43ae-a14c-1b830d42c732&blank=true>

В случае невозможности участия, по каким-либо причинам, зарегистрированному участнику необходимо уведомить секретаря **за два дня** до проведения семинара: Смирнов Дмитрий Анатольевич, контакты: dsmirnov@judo.ru, +7(903)964-2761.