



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 6 по 8 ноября 2024 г.

Место проведения: Кемеровская область – Кузбасс, г.Кемерово, ул.Гагарина, д.124а, «Региональный центр дзюдо»

Организаторы:

- **(Организатор 1)** Общероссийская общественная организация «Федерация дзюдо России»
- **(Организатор 2)** ОО «Федерация дзюдо Кемеровской области»

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- Исполнительный директор ОО «Федерация дзюдо Кемеровской области», Игорь Владимирович Евдокимов, judo_kem@mail.ru

Программа:

6 ноября 2024 г. (среда) День приезда участников		
14:30 - 15:00	Регистрация участников	г.Кемерово, ул.Гагарина, д.124а, «Региональный центр дзюдо»
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.	г.Кемерово, ул.Гагарина, д.124а, «Региональный центр дзюдо»
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.	
7 ноября 2024г. (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.	г.Кемерово, ул.Гагарина, д.124а, «Региональный центр дзюдо»
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"	г.Кемерово, ул.Гагарина, д.124а, «Региональный центр дзюдо»
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.	г.Кемерово, ул.Гагарина, д.124а, «Региональный центр дзюдо»
8 ноября 2024г. (пятница)		
Тренировка 4		
10:00 - 12:00	Разминка. Практическое тестирование по Модулю 1 и Модулю 2.	г.Кемерово, ул.Гагарина, д.124а, «Региональный центр дзюдо»

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

Форма одежды:

Дзюдоги белого цвета, сменная обувь.

Проживание:

Контактное лицо для бронирования проживания: Ткачев Алексей Павлович,
тел. 8-923-537-8377.

№ п/п	Наименование отеля	Адрес, телефон
1	«AZIMUT Отель»,	пр-т Ленина, 90/2, тел. 8(3842) 496505
2	«Дружба»	ул. Терешковой, 30, тел. 8(3842)54-16-64
4	Гостиница «КРИПО»	ул. Тухачевского, 38/3 тел. 8-904-375-9869
5	Гостиница «КРИПКиПРО»	ул. Тухачевского, 23 тел. 8(3842) 31-01-45
7	Гостиница «Октябрьская»	пр-т. Октябрьский, 31, тел. 8-923-603-3131
9	«Эконом-отель на Мартемьянова»	ул. Мартемьянова, 85, тел. 8(3842) 33-04-06, 8-902-983-0406.

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:

[https://lsport.net/Calendar/Event/f946ec7d-8f80-42d6-8f40-24c372a5eaa2?
typeID=470&orgID=65f28fb3-ccf6-43ae-a14c-1b830d42c732&blank=true](https://lsport.net/Calendar/Event/f946ec7d-8f80-42d6-8f40-24c372a5eaa2?typeID=470&orgID=65f28fb3-ccf6-43ae-a14c-1b830d42c732&blank=true)

Регистрация в автоматизированной информационной системе LSport для участия в семинаре **обязательна до 12.00 часов 04 ноября 2024г.**

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.

Версия для сайта