



Регламент

Практический семинар по подготовке тренеров и специалистов дзюдо «Методика обучения технике дзюдо (этап начальной подготовки)» Модуль 2.

Дата: с 14 по 16 марта 2025 г.

Место проведения: г. Смоленск, проспект Гагарина, д23, Смоленский государственный университет спорта, кафедра тим спортивных единоборств, зал борьбы.

Организатор-1 Общероссийская общественная организация «Федерация дзюдо России»

Организатор-2 Смоленская региональная общественная организация «Федерация 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 - Президент СРОО «Федерация дзюдо» - Шляхтин Виктор Андреевич, контакты: +7(909) 257-96 46

Программа:

14 марта 2025 г. (пятница) День приезда участников		
15 марта (суббота)		
09:30 - 10:00	Регистрация участников	проспект Гагарина, д23, Смоленский государственный университет спорта, кафедра тим спортивных единоборств, зал борьбы.

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.	проспект Гагарина, д23, Смоленский государственный университет спорта, кафедра тим спортивных единоборств, зал борьбы.
11:00 - 12:00	Методика обучения Цурикоми гоши и Таи отоши. Передвижения и комбинации.	
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.	проспект Гагарина, д23, Смоленский государственный университет спорта, кафедра тим спортивных единоборств, зал борьбы.
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.	
16 марта 2025г. (воскресенье)		
Тренировка 3		
10:00 - 11:00	Разминка. Основы Нэ ваза. Переходы к борьбе лежа, комбинации. "Круговой комплекс"	проспект Гагарина, д23, Смоленский государственный университет спорта, кафедра тим спортивных
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.	единоборств, зал борьбы.
13:00 - 15:00	Перерыв	
Тренировка 4		
15:00 - 16:00	Разминка. Практическое тестирование по Модулю 1 и Модулю 2.	

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.

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

Форма одежды:

Дзюдоги белого цвета, сменная обувь.

Проживание:

Наименование Отеля	Адрес отеля в Смоленске	Время следования до места соревнований, в мин.
Гостиница «Мегаполис»	г. Смоленск, проспект Гагарина, 19Б +7 (4812) 24-02-50 megapolishotel.ru	5 мин
Гостиница «Патриот»	г. Смоленск, ул. Кирова, 22Г +7 (4812) 38-49-36	10 мин

Регистрация на участие: на сайте Федерации дзюдо России:

Регистрация в автоматизированной информационной системе LSport для участия в семинаре обязательна **до 12.00 часов 13 марта** с.г.:

<https://lsport.net/Event/Details/15321a03-c3b4-441a-add7-59beb8ff8840?typeID=470&orgID=65f28fb3-ccf6-43ae-a14c-1b830d42c732&blank=true>

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