

**ПРОГРАММА**  
**двухдневного семинара для спортсменов и тренеров в регионе**  
**Семинар проводит Президент Федерации панкратиона России, кандидат педагогических наук Климов Константин Валерьевич**

**Программа первого дня**

9.00 – 12.00 Тренировка для спортсменов (мастер-класс) с участием тренерского состава

- Удары руками и ногами (комбинации) в атаке
- Защита от ударов и переход к контратаке
- Комбинации ударов и бросков в атаке
- Комбинации ударов и бросков в контратаке

14.00 – 17.00 Семинар для тренеров (начальный уровень) - теория

- Модель (портрет) успешного спортсмена
- Качества спортсмена, которые необходимо развивать в панкратионе
- Особенности технико-тактической подготовки в панкратионе
- Содержание базовой подготовки в панкратионе
- Последовательность обучения техническим действиям, принцип спирали
- Методика спарринговой подготовки спортсменов
- Основы физической подготовки спортсменов
- Содержание тренировочных занятий в недельном микроцикле, в месячном мезоцикле
- Педагогический контроль

18.00 – 21.00 Тренировка для спортсменов (мастер-класс) с участием тренерского состава

- Переход от броска к выполнению болевых и удушающих приемов
- Переход на болевые и удушающие приемы после выполнения броска противником
- Позиции в партере – переход на оцениваемые позиции, защита
- Переход на болевые и удушающие приемы в партере, защита от основных приемов (гильотина, треугольник, рычаг локтя)
- Ответы на вопросы

**Программа второго дня**

9.00 – 12.00 Тренировка для спортсменов (мастер-класс) с участием тренерского состава

- Тактическая работа в атаке, в контратаке
- Тактическая работа при переходе в борьбу, при уходе от борьбы

14.00 – 17.00 Семинар для тренеров (продвинутый уровень) – теория

- Индивидуальная технико-тактическая подготовка спортсмена
- Формирование индивидуальной манеры ведения боя

- Кроссфит как основное средство физической подготовки спортсменов в панкратионе – упражнения, методика, планирование
- Контроль уровня физической подготовленности
- Предстартовые психические состояния спортсмена – особенности, способы коррекции
- Снижение веса для спортсменов, основные методики – плюсы и минусы
- Содержание предсоревновательного мезоцикла подготовки
- Планирование тренировочного процесса в годовом макроцикле

18.00 – 21.00 Тренировка для спортсменов (мастер-класс) с участием тренерского состава

- Спарринговая тренировка по заданию тренера
- Разбор ошибок при проведении спарринга
- Основы самостоятельной физической подготовки, работа с собственным телом и отягощениями
- Ответы на вопросы

Тренерам, прошедшим семинар начального уровня, выдается Сертификат тренера Федерации панкратиона России.

Тренерам, прошедшим семинар продвинутого уровня, выдается Удостоверение тренера первой категории Федерации панкратиона России. К семинару продвинутого уровня допускаются тренеры, прошедшие семинар для начального уровня.

Для всех тренеров посещение тренировочных занятий (мастер-классов) с участием спортсменов **ОБЯЗАТЕЛЬНО**.