

ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР ПО СПОРТИВНОМУ РУКОПАШНОМУ БОЮ

14-15 апреля 2018 года, в преддверии кубка федерации по рукопашному бою, НОУ Учебный центр специальной подготовки «Славяне», для потенциальных участников турнира, проводит практический семинар по спортивному рукопашному бою (Правила ФРБ).

Занятия проводит тренерско-инструкторский состав НОУ УЦСП «Славяне».

ДАТА	ВРЕМЯ	ТЕМА	ТРЕНЕР-ИНСТРУКТОР
14 апреля 2018 года	14.00- 16.00	Тренировка: Ударная техника. Удары руками и защита от них. Свойства и техника удара. Этапы тренировки. Способы защиты.	Чуйко
	16.00- 17.00	Обед	
	17.00- 18.00	Лекция: Питание в предсоревновательный период.	Чуйко
15 апреля 2018 года	18.00- 20.00	Тренировка: Ударная техника. Удары ногами и защита от них. Свойства и техника удара. Этапы тренировки. Способы защиты.	Барзенков
	10.00- 12.00	Тренировка: Борьба в партере. Выполнение болевых и удушающих приёмов. Выходы на них с борьбы в партере. Контратакующие действия.	Барзенков
	12.00- 13.00	Обед	
	13.00- 14.00	Лекция: Тактика ведения спортивного поединка. Правила Федерации рукопашного боя при ведении спортивного рукопашного боя.	
	14.00- 16.00	Тренировка: Тактика ведения спортивного поединка. Использование правил соревнований для получения тактического преимущества. Тактические схемы. Спарринги.	Барзенков
16.00- 17.00	Заключительное слово. Обсуждение. Рекомендации тренеров.		

Желающие принять участие в семинаре должны не позднее 13 апреля зарегистрироваться у своих тренеров по месту занятий и заявить о намерении принять участие в семинаре.

Для спортсменов НОУ УЦСП «Славяне» семинар проводится бесплатно.

