

В систему подготовки спортсмена входит:

- тренировочный процесс
- соревнования
- аттестации
- семинары
- учебно-тренировочные сборы
- мероприятия

В тренировочный процесс входит изучение ударной техники руками и ногами, отработка ударов на снарядах, изучение болевых приемов из грэпплинга и бразильского джиу-джитсу, знания закрепляют отработкой в парах, далее применение в спаррингах.

Внимание уделяется общей физической подготовке, специальной физической подготовке, а также морально-волевым качествам, этикету и дисциплине.

Соревнования проводятся в зависимости от уровня подготовки спортсмена. Проводятся как внутригрупповые турниры, так и городские, областные и выше уровнем для профессионалов.

Аттестация проходит 3-4 раза в год.

Путем прохождения аттестации, спортсмены подтверждают уровень своего мастерства. Более подробно можно обсудить с Вашим тренером.

Семинары проходят под руководством наших тренеров, так и известных спортсменов и тренеров из зарубежных стран.

(Испания, Бразилия, Япония), как правило для спортсменов с тренировочным стажем более 3 месяцев.

Учебно-тренировочные сборы проходят как правило 2-3 раза в год, основной задачей является обмен опытом, применение навыков, отбор в сборную команду клуба для участия в соревнованиях различного уровня.

Мероприятия проходят ежегодно, формат самый разный, главное чтобы все могли развиваться всесторонне, были уверенными в себе и набирались опыта для предстоящих турниров.

С уважением, академия единоборств
ПАНДА

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА ПО ГРУППАМ !

ГРУППА «С» 4-6 лет

В систему подготовки входит:

- изучение ударной техники руг и ног
- изучение технических и болевых приемов из бразильского джиу-джитсу и грэпплинга
- отработка ударов по снарядам
- отработка ударов и болевых приемов в парах.
- проведение схваток по борьбе, спарринги в данной группе не проводятся !
- физическая подготовка, развитие гибкости и координации
- игровые задания
- участие в аттестации
- участие в соревнованиях по борьбе
- моральная подготовка и дисциплина

ГРУППА «D» 7-11 \ 12- 15 лет и «E» 16+

В систему подготовки входит:

- изучение ударной техники руг и ног
- изучение технических и болевых приемов из бразильского джиу-джитсу и грэпплинга
- отработка ударов по снарядам
- отработка ударов и приемов в парах
- моральная подготовка и этикет
- проведение спаррингов по ударной технике и схваток по борьбе
- проведение спаррингов в смешанном стиле (ударная техника и борцовская техника)
- физическая подготовка, развитие гибкости и координации
- игровые задания
- участие в аттестации
- участие в соревнованиях
- моральная подготовка и дисциплина

***Группы отличаются программой подготовки, в зависимости от возраста. Допуск к соревнованиям и различного рода мероприятиям также зависит от группы, в которой тренируется спортсмен , так как это зависит от системы подготовки !**