



ПОЛИТЕХ
Санкт-Петербургский
политехнический университет
Петра Великого

Специализация «ЕДИНОБОРСТВА»

Специализация «ЕДИНОБОРСТВА»

БОКС

1. ул. Политехническая, 27
2. Гражданский пр., 28

БОРЬБА

Пр. Энгельса, 23 б

БОЕВОЙ ФИТНЕС (ДЖИУ-ДЖИТСУ)

Пр. Энгельса, 23 б

МУАЙТАЙ

(ТАЙСКИЙ БОКС)

Парголовская ул., 8



**Нгуен
Кристина Зунг
Руководитель**



**Скороходов
Андрей Александрович**



**Кульков
Ян Александрович**



**Щукин
Анатолий Владимирович**

БОКС

- Обучение новичков защитным движениям и атакующим ударам (различные комбинации)
- Работа в парах и на снарядах
- На специализации бокс могут заниматься студенты с основной и подготовительной группой здоровья
- Общая физическая подготовка
- Сдача нормативов ОФП и по специализации
- 100% посещаемость
- Возможность участия в соревнованиях различного уровня по боксу, шахбоксу и кикбоксингу

**Адрес: ул. Политехническая, 27
Гражданский пр., 28**



**МЫСЛЬ
БУДУЩЕМ**

БОКС



Адрес: ул. Политехническая, 27
Гражданский пр., 28



Евсеев
Владимир Владимирович



Намазов
Али Княз Оглы

БОРЬБА

- Изучение техники Спортивной борьбы, Дзюдо, Самбо, Вольной борьбы
- Развитие общих и специальных физических качеств и навыков
- Обучение способам страховки и само страховки при падениях
- На специализации борьба могут заниматься студенты с основной и подготовительной группой здоровья
- Возможность выступить за команду Политехнического университета на соревнованиях различного уровня

Адрес: Пр. Энгельса, 23 б

БОРЬБА



Адрес: Пр. Энгельса, 23 б

БОЕВОЙ ФИТНЕС (ДЖИУ-ДЖИТСУ)

- Коррекция фигуры, набор мышечной массы, обучение технике падений и страховок, начальным элементам гимнастики и акробатики (кувыркам), подводящим борцовским элементам
- На специализации боевой фитнес (бразильское джиу-джитсу, грепплинг) могут заниматься студенты с основной и подготовительной группой здоровья
- ОФП, функциональный тренинг и растяжка, рекомендации по рациону и нормализации веса
- Сдача нормативов ОФП и функционального тренинга
- 100% посещаемость
- Для членов сборной работа в кимоно и без кимоно в парах в стойке (отработка бросков и переводов) и партере (позиционная борьба, удушающие и болевые приёмы), участие в соревнованиях разного уровня

Адрес: пр. Энгельса, 23 б



Мадаев
Рашид Арсланбегович



Иванова
Анна Александровна

БОЕВОЙ ФИТНЕС (ДЖИУ-ДЖИТСУ)



МУАЙТАЙ (ТАЙСКИЙ БОКС)



Кван Александр Ильич

- Обучение навыкам самообороны для новичков
- Развитие и повышение навыков для совершенствующихся спортсменов
- Уровень от новичков до м/с
- Заниматься могут студенты основной и подготовительной группы
- 100% посещаемость

На специализации научим :

- ОФП

- сдача на уровни подготовки /кханы/по методике Федерации тайского бокса России (по желанию)

- выполнение нормативов от массовых разрядов до мастеров спорта при условии успешного участия в соревнованиях

Адрес: Парголовская ул., 8

МУАЙТАЙ (ТАЙСКИЙ БОКС)



Адрес: Парголовская ул., 8

До встречи на занятиях!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

