

## **Расписания тренировок Верхнепышминской городской Федерации Киокусинкай**

**город Среднеуральск.**

**СОШ № 5** – тренер Зубарев Кирилл Юрьевич (черный пояс 2 дан)

Понедельник, среда, пятница: с 17-30 до 19-00 (с 6 лет и старше);

**д.Коптяки.**

**б/о «Энергетик»** - тренер Зубарев Кирилл Юрьевич (черный пояс 2 дан)

Вторник, четверг: с 18-00 до 19-00 (с 6 лет и старше);

**город Верхняя Пышма.**

**СК «Восток»** - тренер Зубарев Юрий Викторович (черный пояс 4 дан)

- тренер Зубарев Кирилл Юрьевич (черный пояс 2 дан)

Понедельник, среда, пятница: с 18-00 до 19-00 (дети с 4 до 6 лет);

Понедельник, среда, пятница: с 19-30 до 20-30 (дети с 7 и старше);

## Расписание занятий

Автор: Создатель

09.06.2010 11:22 - Обновлено 21.08.2016 08:30

---

**Зал по адресу Уральских Рабочих, 45а** (цоколь, вход со стороны банка «Кольцо Урала»)

Тренер Зубарев Юрий Викторович (черный пояс 4 дан)

Зубарев Александр Юрьевич (черный пояс 2 дан)

Углов Андрей Андреевич (черный пояс 1 дан)

Поляков Илья Олегович (коричневый пояс 1 кю)

Понедельник, среда, пятница: с 10-00 до 11-30 (дети с 9 до 12 лет);

с 17-30 до 18-30 (дети с 8 до 10 лет);

с 18-30 до 19-30 (дети с 6 до 8 лет);

с 19-30 до 20-15 (дети с 5 до 6 лет);

с 20-15 до 21-15 (дети с 7 до 9 лет);

Вторник, четверг: с 9-00 до 10-30 (дети 8-10 лет); суббота: с 10-00 до 11-30 (дети 8-10 лет);

## **Расписание занятий**

Автор: Создатель

09.06.2010 11:22 - Обновлено 21.08.2016 08:30

---

с 17-30 до 18-30 (дети с 3 до 5 лет); (большой зал);

с 17-30 до 18-30 (дети с 6 до 8 лет); (малый зал);

с 19-00 до 19-45 (дети с 3 до 5 лет);

с 19-45 до 20-45 (дети 7-9 лет); суббота: с 16-00 до 17-00 (дети 7-9 лет);

**поселок Балтым**

**СК «Балтым»**

Тренер: Зубарев Артем Юрьевич (черный пояс 3 дан)

Зубарев Александр Юрьевич (черный пояс 2 дан)

Вторник, четверг: с 19-00 до 21-00 (дети с 10 лет и старше);

Суббота: с 18-00 до 20-00;

Мы рады пригласить Вас на занятия Киокушинкай каратэ, где Вы получите возможность укреплять свое физическое здоровье, совершенствовать мастерство и просто заниматься любимым делом.

**Цель Киокушинкай каратэ** - воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Адаптированные и проверенные методики позволяют заниматься Киокушинкай всем желающим без возрастных ограничений.

### **Мальчики и девочки (5-9 лет)**

Для этого возраста в тренировочной практике широко применяются упражнения из сопутствующих видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, борьба). Помимо развития основных физических данных, отдельные элементы этих упражнений имеют важное значение в правильной постановке техники каратэ и формировании особых качеств, необходимых каратисту, а именно: легкая атлетика, гимнастика и акробатика, борьба, игровые виды спорта.

### **Юноши и девушки (10-16 лет)**

Тренировки Киокушинкай гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым, укрепляют дух и волю, снижают уровень агрессивности у детей и подростков. Каратэ помимо крепкого здоровья дает надежные навыки самообороны. После достижения возраста зрелости каратэ помогает молодым людям в период службы в армии, при работе в органах милиции, в охранных структурах.

### **Мужчины и женщины (17 лет и старше)**

Создана комплексная система тренировок, которая позволяет увлеченно заниматься спортом, значительно расширяя человеческие возможности, помогает стать выносливым, сильным и очень работоспособным. У нас работает опытный тренерский состав, прошедший высшую спортивную подготовку. Занятия также проводятся не только по программе восточных единоборств, но и добавляется боксерская, общефизическая, легкоатлетическая подготовки. К этому еще добавляем гимнастические, акробатические упражнения, борцовскую технику, а также игровые виды спорта. Возрастных ограничений нет, Киокушинкай каратэ можно заниматься всю жизнь.

## Расписание занятий

Автор: Создатель

09.06.2010 11:22 - Обновлено 21.08.2016 08:30

---

Для записи на занятия Киокушинкай каратэ с собой необходимо иметь:

- фото 3 x 4 см
- справку от врача о возможности заниматься в секции каратэ