Автор: Зубарев Артем
18.02.2025 16:32 -

# Расписания тренировок Верхнепышминской городской Федерации Киокусинкай

**город Верхняя Пышма.**

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

Тренер Зубарев Юрий Викторович (черный пояс 5 дан)

Зубарев Александр Юрьевич (черный пояс 3 дан)

Углов Андрей Андреевич (черный пояс 2 дан)

Понедельник, среда, пятница: с 17-15 до 17-55;

с 18-00 до 18-35;

Вторник, четверг: с 17-45 до 18-30; суббота: с 9-00 до 10-00;

с 18-30 до 19-30;

с 19-30 до 20-30; с 13-45 до 14-45;

**Орджоникидзе, 15 ДИВС УГМК**

Тренер Зубарев Юрий Викторович (черный пояс 5 дан)
Понедельник, среда, пятница: с 18-00 до 19-00

**Юбилейная,1**

Тренер: Зубарев Артем Юрьевич (черный пояс 5 дан)

Зубарев Егор Артемович (черный пояс 1 дан)

Понедельник, среда, пятница: с 10-00 до 11-30;

с 17-00 до 18-30;

с 18-45 до 19-45;

Вторник, четверг: с 18-00 до 19-00; суббота: с 11-00 до 12-00;

**Уральских Рабочих, 44д**

Тренер Беляйкина Анна Дмитриевна (коричневый пояс 1 кю)
Полухин Александр Евгеньевич (зеленый пояс 4 кю)

Понедельник, среда, пятница: с 18-30 до 19-30;

Вторник, четверг: с 18-00 до 18-40;
с 19-15 до 20-15; суббота: с 11-00 до 12-00;

**Машиностроителей, 21**

Тренер Государский Роман Евгеньевич (черный пояс 1 дан)
Дорошкевич Владислав Алексеевич (черный пояс 1 дан)
Терегулов Андрей Робертович (коричневый пояс 1 кю)
Алексеева Вероника Александровна (коричневый пояс 1 кю)

Понедельник, среда, пятница: с 9-00 до 10-30;
с 10-30 до 11-30;
с 18-00 до 19-00;
с 19-00 до 20-00;
с 20-00 до 21-30;

Вторник, четверг: с 15-45 до 17-15; суббота: с 12-00 до 13-30;
с 18-20 до 19-00; с 10-00 до 10-40;
с 19-00 до 20-00; с 11-00 до 12-00;

**Огнеупорщиков, 5а**

Тренер Углов Андрей Андреевич (черный пояс 2 дан)
Муллаяров Ришат Кавыевич (черный пояс 2 дан)
Государский Роман Евгеньевич (черный пояс 1 дан)

Понедельник, среда, пятница: с 17-40 до 18-40;
с 19-00 до 20-00;
с 20-00 до 21-30;
Вторник, четверг: с 16-30 до 17-30; суббота: с 12-00 до 13-00;
с 20-00 до 22-00; с 9-30 до 11-30;

**ул. Сергея Лазо, 30; клуб "Алые Паруса"**

Тренер Муллаяров Ришат Кавыевич (черный пояс 2 дан)

Понедельник, среда, пятница: с 18-00 до 19-00;
с 19-00 до 21-00;

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 (3-9 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.

Для записи на занятия Киокушинкай каратэ с собой необходимо иметь:
- фото 3 х 4 см
- справку от врача о возможности заниматься в секции каратэ