



**Общероссийский союз общественных объединений
«Национальная федерация каратэдо
Фудокан-Шотокан России»**



352040, Россия, Краснодарский край, ст. Павловская, ул. Юных Ленинцев, 226;
тел./факс: 8(861) 915-11-61; e-mail: ff-karate@mail.ru; <http://ff-karate.ru>
ОГРН: 1073899000010 / ИНН: 3808152666 / КПП: 380801001

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕТНЕГО ГАШАКУ 2023 Г.
16.07.2022 – 23.07.2022**

16 ИЮЛЯ. Воскресенье (День заезда)		
16:00-17:30	Собрание Сенсеев	
18:00-18:30	Ужин	
18:30-20:00	Кобудо 10+	Сенсей Кульбанский Е.М.
18:30-20:00	Кобудо 5-9 лет	Сенсей Дерягин К.Е.
20:00-21:30	Судейский семинар	Сенсей Савранский В.П., Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Кульбанский Е.М.
	Брифинг	
17 ИЮЛЯ. Понедельник		
7:30-8:00	Утренняя гимнастика «Тай-чи»	Сенсей Семеновская Л.В.
8:00-9:00	ФудоканДжитсу 12+	Сенсей Оганян Д.М.
9:00-9:30	Идеомоторная тренировка	Сенсей Савранский В.П.
9:00-10:00	Завтрак	
10:30-11:00	Хореография	Семеновская Е.В.
11:00-13:30	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА. Тема: «Источник силы в боевых искусствах. Метод развития взрывного усилия.»	Сенсей Анохин С.В. (разминка), Сенсей Понамаренко А.А., Сенсей Кульбанский Е.М., Сенсей Елизаров А.Н., Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Савранский В.П.
13:30-14:30	Обед	
14:45-16:30	Судейский семинар 12+	Сенсей Савранский В.П., Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Кульбанский Е.М.
15:00-16:00	Стретчинг, акробатика 5-11 лет	Семеновская Е.В.
17:00-17:15	Разминка	Семеновская Е.В.
17:15-19:00	Соке Илья Йорга	Ассистенты: Сенсей Савранский В.П., Сенсей Оганян Д.М.
19:00-19:30	Ужин	
19:30-21:00	Кобудо 10+	Сенсей Кульбанский Е.М.
19:30-21:00	Кобудо 5-9 лет	Сенсей Дерягин К.Е.
19:30-21:00	Йога	Семеновская Е.В.
18 ИЮЛЯ. Вторник		
7:30-8:00	Утренняя гимнастика «Тай-чи»	Сенсей Семеновская Л.В.
8:00-9:00	ФудоканДжитсу 12+	Сенсей Оганян Д.М.
9:00-9:30	Суггестация, медитация	Сенсей Савранский В.П.
9:00-10:00	Завтрак	
10:30-11:00	Хореография	Семеновская Е.В.
11:00-13:30	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Тема: «Скорость в боевых искусствах. Техники маневров и перемещений. Скорость реакции. Методики развития»	Сенсей Дудин В.В. (разминка), Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Таранин В.В., Сенсей Кульбанский Е.М., Сенсей Елизаров А.Н.

13:00-14:30	Обед	
14:45-16:30	Судейский семинар. Тема: Джиу Кумитэ, Кого Кумитэ. 12+	Сенсей Савранский В.П., Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Кульбанский Е.М.
15:00-16:00	Стретчинг, акробатика 10+	Семеновская Е.В.
15:00-16:00	Спортивные игры 5-9 лет	Сенсей Чикалов Н.Н.
17:00-17:15	Разминка	Семеновская Е.В.
17:15-19:00	Соке Илья Йорга	Ассистенты: Сенсей Савранский В.П., Сенсей Оганян Д.М.
19:00-19:30	Ужин	
19:30-20:30	Кобудо 10+	Сенсей Кульбанский Е.М.
19:30-20:30	Кобудо 5-9 лет	Сенсей Дерягин К.Е.
19:30-20:30	Йога	Семеновская Е.В.
19 ИЮЛЯ. Среда		
7:30-8:00	Утренняя гимнастика «Тай-чи»	Сенсей Семеновская Л.В.
8:00-9:00	Фудоканджитсу 12+	Сенсей Оганян Д.М.
9:00-9:30	Тандэн в каратэ	Сенсей Савранский В.П.
9:00-10:00	Завтрак	
10:30-11:00	Хореография	Семеновская Е.В.
11:00-13:30	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА. Тема: «Перехват инициативы. Дальняя и ближняя дистанция. Работа в ограниченном пространстве.»	Сенсей Идиятуллин А.М., Сенсей Елизаров А.Н., Сенсей Кульбанский Е.М., Сенсей Понамаренко А.А., Сенсей Оганян Д.М.
13:30-14:30	Обед	
14:45-16:30	Судейский семинар. 12+ Тема: Шобу Кумитэ (Фудока и Всестилевое Каратэ)	Сенсей Савранский В.П., Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Кульбанский Е.М.
15:00-16:00	Стретчинг, СФП. 10+	Семеновская Е.В.
15:00-16:00	Кобудо 5-9 лет	Сенсей Дерягин К.С.
17:00-17:15	Разминка	Семеновская Е.В.
17:15-19:00	Соке Илья Йорга	Ассистенты: Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Понамаренко А.А.
19:00-19:30	Ужин	
19:30-20:30	Кобудо 10+	Сенсей Кульбанский Е.М.
19:30-20:30	Йога	Семеновская Е.В.
20 ИЮЛЯ. Четверг		
7:30-8:00	Утренняя гимнастика «Тай-чи»	Сенсей Семеновская Л.В.
8:00-9:00	Фудоканджитсу 12+	Сенсей Оганян Д.М.
9:00-9:30	Психологические приемы в кумитэ	Сенсей Савранский В.П.
9:00-9:30	Завтрак	
10:00-10:30	Хореография	Семеновская Е.В.
10:30-12:30	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА. Тема: «Кихон программы на 1 Дан.» (3 Кю и выше)	Соке Илья Йорга, Сенсей Савранский В.П., Сенсей Елизаров А.Н., Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Кульбанский Е.М. (по очереди)
10:30-12:30	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА (4 Кю и ниже)	Сенсей Дерягин К.Е., Сенсей Анохин С.В.
12:30-14:00	Судейский семинар. 12+ Тема: «Ката. Бункай. Энбу.»	Сенсей Савранский В.П. Сенсей Оганян Д.М. Сенсей Кульбанский Е.М.
12:30-13:30	Кобудо 5-9 лет	Сенсей Дерягин К.Е.
12:30-13:30	Стретчинг, СФП 10+	Семеновская Е.В.
13:30-14:30	Обед	

15:00-18:00	Поездка на термальные источники	
19:00-19:30	Ужин	
19:30-22:00	Разбор программы на 1 Кю и Даны	Соке Илья Йорга, Сенсей Савранский В.П., Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Кульбанский Е.М., Сенсей Елизаров А.Н., Сенсей Таранин В.А., Сенсей Рахинский В.М., Сенсей Дерягин Е.Н., Сенсей Идиятуллин А.М., Сенсей Понамаренко А.А., Сенсей Дудин В.В., Сенсей Анохин С.В.
19:30-20:30	Стретчинг	Семеновская Е.В.
21 ИЮЛЯ. Пятница.		
7:30-8:00	Утренняя гимнастика «Тай-чи»	Сенсей Семеновская Л.В.
8:00-9:00	ФудоканДжитсу. 12+	Сенсей Оганян Д.М.
9:00-9:30	Завтрак	
10:00-13:30	Канатная дорога. Тренировка. Фотосессия.	Соке Илья Йорга, Сенсей Савранский В.П.
13:30-14:30	Обед	
14:30-17:00	Аттестация на Кю, Даны, Судейские категории	Соке И. Йорга (Савранский В.П., Оганян Д.М., Кульбанский Е.М.)
18:00	Торжественная церемония закрытия Гашаку, вручение дипломов и сертификатов	
19:00-19:30	Ужин	
20:00-21:00	Кобудо	Кульбанский Е.М.
22 ИЮЛЯ. Суббота.		
8:00-8:30	Разминка	Сенсей Семеновская Л.В.
8:30-9:00	Хореография	Семеновская Е.В.
9:00-10:00	Завтрак	
10:00-10:30	Идеомоторная тренировка	Сенсей Савранский В.П.
10:30-11:30	Ката Бункай ФудоканДжитсу	Соке Илья Йорга, Сенсей Оганян Д.М.
10:30-11:30	Кобудо	Сенсей Кульбанский Е.М.
Экскурсия, отъезд		

Исполнительный директор
ОСОО «НФКФШР»



В.П. Савранский



Согласовано

I. Yorga
Соке И.Йорга