



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,
посвященного 45-летию ФУДОКАН КАРАТЭ-ДО.
Республика АДЫГЕЯ, 2025 Г.
20.07.2025 – 26.07.2025**

20 ИЮЛЯ. Воскресенье (День заезда)		
18-00-18:30	Ужин	
19:00-19:45	Лекция. Структура тренировки. ТМФВ.	Сенсей Таран В.В.
20:00-21:00	Собрание Сенсеев	
21 ИЮЛЯ. Понедельник		
7:30-8:00	Утренняя гимнастика «Тай-Чи»	Сенсей Семеновская Л.В.
7:30-8:00	Разминка	Сенсей Таранин В.А.
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	Стретчинг, разминка	Семеновская Е.В.
11:00-13:30	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА по ФУДОКАН Тема: «Ой-цки, Гьяку-цки, Кизами-цки. Биомеханика движения и удара.»	Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Понамаренко А.А., Сенсей Рахинский В.М., Сенсей Таран В.В., Сенсей Сардар В.Б.
13:30-14:30	Обед	
14:45-16:00	Кобудо (12+)	Сенсей Анохин С.В.
15:00-16:00	Фудокан Контакт Каратэ-До (12+)	Сенсей Таранин В.А.
15:00-16:00	Акробатика (5-11 лет)	Семеновская Е.В.
17:00-17:15	Разминка	Сенсей Сардар В.Б.
17:15-19:00	ТРЕНИРОВКА ФУДОКАН Тема: «Хьян: Шодан, Нидан, Сандан. Бункай.»	Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Таран В.В., Сенсей Кривонос А.А.
19:00-19:30	Ужин	
19:30-21:00	Судейский семинар (12+)	Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Таран В.В., Сенсей Семеновская Л.В.,
19:30-20:30	Йога (для родителей)	Семеновская Е.В.
21:00	Дискотека	
22 ИЮЛЯ. Вторник		
7:30-8:00	Утренняя гимнастика «Тай-чи»	Сенсей Семеновская Л.В.
7:30-8:00	Разминка	

8:00-9:00	Ката Тэншо. Суггестация, медитация	Сенсей Савранский В.П., Сенсей Оганян Д.М.
9:00-9:30	Фудокан Контакт Каратэ-До (ПК)	Сенсей Таранин В.А.
9:00-10:00	Завтрак	
10:30-11:15	ОФП, СФП	Сенсей Бабков В.С., Семеновская Е.В.
11:15-13:30	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА по ФУДОКАН Тема: «Правильные позиции стоек и объяснение их в технике перемещений, атак и контратак. Последовательность освоения динамических принципов в каратэ.»	Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Дарьин И.Н., Сенсей Анохин С.В., Сенсей Кривонос А.А., Сенсей Тлипиев А.Н.
13:00-14:30	Обед	
14:45-16:00	Всероссийская Конференция ОСОО «НФКФШР»	
17:00-17:15	Разминка	Сенсей Анохин С.В.
17:15-18:45	ТРЕНИРОВКА ФУДОКАН Тема: «Хьян Ойкуми. Китэй.»	Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Таран В.В.
19:00-19:30	Ужин	
19:30-21:00	Судейский семинар (12+)	Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Таран В.В., Сенсей Семеновская Л.В.
19:30-20:30	Йога (для родителей)	Семеновская Е.В.
23 ИЮЛЯ. Среда		
7:30-8:00	Утренняя гимнастика «Тай-Чи»	Сенсей Семеновская Л.В.
7:30-8:00	Разминка	
8:00-9:00	ФудоканДжитсу (12+)	Сенсей Оганян Д.М.
9:00-9:30	Тандэн в каратэ (супер сила, вертикальная пружина, контракция, дыхание, напряжение- концентрация, расслабление)	Сенсей Савранский В.П.
9:00-10:00	Завтрак	
10:30-11:00	Стретчинг	Семеновская Е.В.
11:00-13:30	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА по ФУДОКАН Тема: «Применение круговых техник рук и ног, подсечек в Кумитэ.»	Сенсей Савранский В.П., Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Таран В.В., Сенсей Рахинский В.М., Сенсей Давиденко А.И.
13:30-14:30	Обед	
14:45-16:00	Кобудо (12+)	Сенсей Анохин С.В.
15:00-16:00	СФП (5-11 лет)	Семеновская Е.В.
17:00-17:15	Разминка	Семеновская Е.В.
17:15-19:00	ТРЕНИРОВКА ФУДОКАН Тема: «Принципы ударной техники ног. Бассай-Дай, Сетсу-Яма-Бама.»	Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Анохин С.В., Сенсей Дарьин И.Н.
19:00-19:30	Ужин	
19:30-21:00	Судейский семинар (12+)	Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Таран В.В., Сенсей Семеновская Л.В.
19:30-20:30	Йога (для родителей)	Семеновская Е.В.
21:00	Дискотека	

24 ИЮЛЯ. Четверг		
7:30-8:00	Утренняя гимнастика «Тай-Чи»	Сенсей Семеновская Л.В.
7:30-8:00	Разминка	
8:00-8:30	Ката Тэн-Шо	Сенсей Оганян Д.М.
8:30-9:00	Идеомоторная тренировка	Сенсей Савранский В.П.
9:00-9:30	Фудокан Контакт Каратэ-До (12+)	Сенсей Таранин В.А.
9:00-9:30	Завтрак	
10:00-10:30	Хореография, адаптированная к каратэ	Семеновская Е.В.
10:30-12:30	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА. Тема: «Кихон программы на 1,2 Дан.» (3 Кю и выше)	Сенсей Савранский В.П., Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Рахинский В.М., Сенсей Таран В.В.
10:30-12:30	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА (4 Кю и ниже: «Хьяны 1-5»)	Сенсей Сардар В.В., Сенсей Готовцев А.Н.
12:30-14:00	Судейский семинар. (12+) Тема: «Ката. Бункай. Энбу.»	Сенсей Оганян Д.М., Сенсей Таран В.В., Сенсей Семеновская Л.В.
12:30-13:30	Кобудо (5-9 лет)	Сенсей Анохин С.В.
12:30-13:30	Стретчинг, СФП (10+)	Сенсей Готовцев А.Н., Семеновская Е.В.
13:30-14:30	Обед	
15:00-18:00	Поездка на термальные источники	
19:00-19:30	Ужин	
19:30-20:30	Разбор программы на Даны (3 Кю и выше)	Все Сенсеи Гашаку
25 ИЮЛЯ. Пятница.		
7:30-8:00	Утренняя гимнастика «Тай-чи»	Сенсей Семеновская Л.В.
7:30-8:00	Разминка	
8:00-8:30	Фудокан Джитсу (12+)	Сенсей Оганян Д.М.
8:30-9:00	Медитация	Сенсей Савранский В.П.
9:00-9:30	Завтрак	
10:00-13:30	Канатная дорога. Тренировка. Фотосессия.	
13:30-14:30	Обед	
16:30-18:00	Аттестация на Даны	
18:00	Торжественная церемония закрытия Гашаку, вручение дипломов и сертификатов	
19:00-19:30	Ужин	
20:00-21:00	Йога (для родителей)	Семеновская Е.В.
26 ИЮЛЯ. Суббота.		
8:00-8:30	Утренняя гимнастика «Тай Чи»	Сенсей Семеновская Л.В.
8:30-9:00	Йога	Семеновская Е.В.
9:00-10:00	Завтрак	
10:00-10:30	Идеомоторная тренировка. Тандэн.	Сенсей Савранский В.П.
10:30-13:00	Ответы на вопросы, заданные учениками. Тема: Фудокан.	Все Сенсеи Гашаку
Экскурсия		

Исполнительный директор
ОСОО «НФКФШР»



В.П. Савранский

Согласовано

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "I. Iorga", written over a horizontal line.

Соке И.Иорга

