

✉ vostok.sk@list.ru

🌐 rnfkk.ru

📷 [ckvostok](https://www.instagram.com/ckvostok)

📍 40-летия Победы 24а,
школа №36.
Тренировки с **4 лет**

☎ +7(951)812-27-94
Семен Дмитриевич

📍 Молодогвардейцев, 53
ТК Карнавал
Тренировки с **5 лет**

☎ +7(922)698-04-80
Максим Дмитриевич

📍 Комаровского, 76
школа №74
Тренировки с **6 лет**

☎ +7(951)463-04-89
Сергей Дмитриевич

📍 Образовательный Центр №7
г. Челябинск
40-летия Победы, 48
Тренировки с **6 лет**

☎ +7(922)727-13-70
Александр Александрович

📍 Образовательный центр №2
с дошкольным отделением
Скульптора Головницкого, 5
Тренировки с **6 лет**

☎ +7(922)727-13-70
Александр Александрович
+7(922)634-46-66
Виталий Александрович

📍 Братьев Кашириных, 546
Фитнес-клуб Strong&Smart
Тренировки с **6 лет**

☎ +7(951)812-27-94
Семен Дмитриевич



КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ с 4х лет



РЕГИОНАЛЬНОЕ
ОТДЕЛЕНИЕ
РНФКК

Тренировка детей 4-6 лет включает в себя:

- 1) общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела: с предметами (мячами, кубиками, флажками, гимнастическими палками и др. и без предметов;
- 2) различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазание, ползание, равновесие, висы и др.;
- 3) строевые упражнения (построения и перестроения, повороты, размыкания и смыкания).

Подвижные игры занимают среди других средств центральное место. Их педагогическое значение проявляется в том, что в процессе игры происходит не избирательное, как в основной гимнастике, а комплексное развитие физических качеств.

Тренировка детей 7-11 лет включает в себя:

- 1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию.
- 2) овладение основами разнообразных жизненно важных движений;
- 3) развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- 4) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.;
- 5) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Наша система тренировок и вовлеченности ребенка в занятия спортом включает в себя проведение выездных спортивных сборов, экзамены на пояса, соревнования, получение спортивных разрядов, а также сезонные спортивные лагеря и внеурочные развлекательные мероприятия.



Наши тренировки дают вашему ребенку:

- Воспитание дисциплины и культуры поведения.
- Укрепление здоровья, повышение активности.
- Социальную адаптацию в коллективе.
- Разностороннее развитие возможностей.
- Навыки концентрации.

Спорт - это главная составная часть физкультуры.

Спорт - это метод физического воспитания.