



Белорусская федерация шотокан каратэ-до  
Районный молодежный военно-спортивный  
клуб «Азимут» (Поставы)



**ВПЕРВЫЕ В ПОСТАВАХ!**



**УЧЕБНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ СЕМИНАР ПО КАТА ШОТОКАН КАРАТЭ-ДО** проводится в **2020** году в **Поставах Витебской области** на базе специализированного спортивного зала молодежного военно-спортивного клуба «Азимут» (ул. Красноармейская, 140а) и спортивной базы Поставской средней школы №1 (ул. Юбилейная, 3а). Точное время проведения будет определено дополнительно.

**Руководитель семинара:** заслуженный мастер спорта Республики Беларусь **Светлана Борисовна Вилькина**, технический директор Белорусской федерации шотокан каратэ-до, многократная чемпионка мира и Европы по шотокан каратэ-до, 6 дан, международный инструктор и экзаменатор, судья международной категории (ранг А ката и кумитэ).

В работе семинара принимает участие: заслуженный тренер Республики Беларусь **Андрей Яковлевич Вилькин**, председатель и главный тренер сборной команды Белорусской федерации шотокан каратэ-до, 7 дан.

**Цели и задачи:** пропаганда и развитие шотокан каратэ в Республике Беларусь как вида спорта, системы физического и нравственного воспитания молодежи; совершенствование профессионального мастерства спортсменов и тренеров; укрепления дружеских связей и обмена опытом.

### **ПРОГРАММА СЕМИНАРА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ**

**суббота** (спортзал «Азимут»: ул. Красноармейская, 140а)

**18.00\*-19.30 Тренировка спортсменов продвинутого уровня** (специальные упражнения для совершенствования базовой техники, особенности выполнения ката **джион**, специфика подготовки и выступлений в командном ката)

**воскресенье** (средняя школа №1: ул. Юбилейная, 3а)

**10.00\*-11.15 Тренировка спортсменов базового и продвинутого уровней** (содержание и особенности тренировочного процесса по ката, особенности выполнения ката **тайкиоку шодан** и **хейан шодан**)

11.15-11.45 *Перерыв*

**11.45\*-13.00 Тренировка спортсменов базового и продвинутого уровней** (спортивное совершенствование для выступлений в ката, особенности выполнения ката **хейан нидан** и **хейан сандан**)

13.00-13.15 *Подведение итогов семинара. Памятное групповое фотографирование*

(\*примечание: спортсмены приходят на тренировки в спортивные залы за 15-20 мин до начала занятий, чтобы успеть вовремя переодеться)

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**В воскресенье в 12.00 часов в актовом зале** средней школы №1 (во время проведения заключительной тренировки) запланирована **встреча родителей занимающихся** с председателем и главным тренером сборной команды Белорусской федерации шотокан каратэ-до, заслуженным тренером Республики Беларусь **Андреем Яковлевичем Вилькиным**. Он расскажет о достижениях и планах работы федерации и ответит на вопросы, которые интересуют родителей.

**Условия участия в семинаре:** К участию в семинаре приглашаются все желающие. Спортсменам необходимо иметь **белые каратэги** и **сменную обувь**. Для осуществления видео и фотосъемки необходимо получить разрешение организаторов семинара. Родителей занимающихся дополнительно приглашаем на встречу с председателем нашей федерации.

### **ТЕХНИЧЕСКИЙ СЕМИНАР ПО КАТА ШОТОКАН КАРАТЭ-ДО**



ЗАСЛУЖЕННОГО МАСТЕРА СПОРТА БЕЛАРУСИ

# **Светланы Вилькиной**



**Витебская область  
Поставы 2020**

**НАСТОЯЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ПРИГЛАШЕНИЕМ ДЛЯ УЧАСТИЯ В СЕМИНАРЕ. ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ОБ УЧАСТИИ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: +375 44 559-58-87 (С.Г.СЕДЫХ)**