



## Объединения «Каратэ Сэнсэй» и «ОФП Сэнсэй»

**Мещеряков Игорь Евгеньевич** – педагог дополнительного образования первой квалификационной категорией, мастер спорта России по каратэ, Мастер Боевых Искусств России по каратэ, Чемпион Европы, Рефери Международной категории, обладает 4 ДАН-ом (JSKA – японской ассоциации шотокан каратэ).

Программа обучения в объединении «Каратэ Сэнсэй» рассчитана на 5 лет и предназначена для девушек и юношей в возрасте от 10 до 18 лет. Для детей 6-10 лет занятия проводятся в объединении «ОФП Сэнсэй».

Основой тренировочных занятий является традиционная методика (kihon, kata, kumite.) на базе стиля шотокан. На занятиях активно используются дыхательные упражнения цигун.

Занятия каратэ способствуют физическому, психическому и интеллектуальному развитию ребенка, помогают укрепить здоровье, развивают силу, скорость, дисциплинированность и целеустремленность, как сложно-координационный вид спорта - мелкую моторику, что напрямую связано с развитием речи.

Обучающиеся объединения являются участниками и призерами соревнований различного уровня по каратэ.

