

Утверждаю  
Президент  
Новосибирской областной  
общественной организации  
Традиционного каратэ  
А.В. Сасовец

**Положение**  
**о Летнем спортивно-оздоровительном лагере**  
**Новосибирской областной общественной организации**  
**Традиционного каратэ**  
**на территории ДОЛ «Красная горка»**  
**1-14 августа 2018 г**

Новосибирская область 2018 г

## **Место и время**

1-14 августа 2018 г.

Детский Оздоровительный Лагерь (ДОЛ) "Красная горка", г. Новосибирск, Речкуновская зона отдыха 19.

## **Цели и задачи лагеря**

1. Пропаганда здорового образа жизни;
2. Популяризация Традиционного карате в Новосибирской области;
3. Создание условий для летнего отдыха и оздоровления детей, занимающихся в секциях Традиционного карате,
4. Углубление и систематизация у воспитанников секций знаний техники Традиционного карате.

**Организатор:** Новосибирская областная общественная организация Традиционного карате.

**Стоимость путевки** 18100 рублей. В стоимость путевки входит проживание в 4-8-местных комнатах (комнаты отапливаемые, удобства на улице), 5-разовое питание, горячий душ, развлекательная программа, тренировки и индивидуальная работа с тренерами, аттестация.

**Участники лагеря:** дети, занимающиеся традиционным карате в секциях Новосибирской области и других регионов старше 6 лет, имеющие уровень 9 кю и выше, братья, сестры и друзья занимающихся (по согласованию с тренером). Каждый инструктор может заявить любое количество участников. Каждый инструктор может поехать сопровождающим вместе со своей командой. Если инструктор набирает в команду более 20 человек, питание инструктора на время всего заезда бесплатно. Каждый инструктор может пригласить с собой в лагерь одного сопровождающего из числа родителей воспитанников или совершеннолетних воспитанников.

**Комендант лагеря:** Нина Александровна Сасовец

**Заявки на участие от команд принимаются до 1 июня 2018 г** на эл.адрес [nina.sasovets@gmail.com](mailto:nina.sasovets@gmail.com) (Приложение №1)

**Сбор денег для выкупа путевок с 1-20 мая 2018 г**

**Выкуп путевок с 20-30 мая 2018 г**

## **Список документов для лагеря**

Для спортсменов

- Свидетельство о рождении
- Страховой медицинский полис

- Мед. Справка для лагеря (специальная форма есть в поликлинике), + справка об эпид.окружении (или отметка участкового педиатра), выписка о прививках
- Письменное разрешение от родителей (Приложение №2)
- Страховка от укуса клеща
- Страховка от несчастного случая

Для инструкторов и сопровождающих.

- Паспорт
- Сертификат о профилактических прививках
- Санитарную книжку или паспорт здоровья
- Характеристика на каждого ребенка по форме, представленной в приложении к положению.

### **Личные вещи и тренировочные принадлежности**

Все вещи должны влезть в одну большую сумку все вещи и сумка должны быть подписаны (Имя, фамилия):

- Кимоно+пояс
- Капа+защита на пах
- Кепка
- Кеды или кроссовки с мягкой подошвой (1 пара обязательно, не тряпочные)
- Теплая поддева под кимоно на всякий случай (белая водолазка и светлое трико. Можно термобелье, если есть) + шерстяные носки
- Водоотталкивающая пропитка в баллоне (можно купить в любом обувном магазине, ОБЯЗАТЕЛЬНО. Можно взять один баллончик на несколько человек)
- Средства от комаров, мошек и т.д.
- Солнцезащитный крем
- Фонарик
- Сандали
- Сланцы
- Дождевик или зонтик
- Плавки\купальник
- Смена белья и носков на неделю. В середине сезона будет прачечный день.

- Хозяйственное мыло и стиральный порошок (отсыпать в пакетик или баночку количество на 1-2 стирки).
- Ночная рубашка\пижама
- Спортивные штаны (1 шт)
- Джинсы (1 шт)
- Футболки (3-5 шт)
- Кофта теплая (1 шт)
- Куртка непродуваемая
- Шорты
- Бумажные платки (2 пачки)
- Мыло, шампунь, мочалка, зубная щетка и паста, расческа, полотенце, туалетная бумага и прочие принадлежности личной гигиены
- 2-3 запасных полиэтиленовых пакета на всякий случай (принести белье после стирки, положить вещи для похода в душ)
- Индивидуальный комплект лекарств (У каждого ребенка должно быть в аптечке жаропонижающее, иммуноподдерживающее, противодиарейное, 2 стандарта активированного угля, эластичный бинт, бактерицидный пластырь 1 упаковка, зеленка, вата, бинт стерильный, перекись водорода). Сдать тренеру подписанным в начале заезда.
- Игрушки, настольные игры и книги
- Деньги на пряники. Не смотря на обильное кормление в лагере, в связи с большим количеством тренировок, по вечерам спортсменам очень хочется кушать. Будем покупать пряники, печенье и галеты в магазине в поселке Светлый.

### **Запрещенные вещи и продукты**

- Всяческие электронные устройства кроме телефона.
- Дорогостоящие игры, украшения
- Любая еда, жвачки
- Зажигалки, перочинные ножики, петарды, свечи, спички

За дорогостоящие личные вещи инструкторы лагеря ответственности не несут.

### **Регламент тренировочной программы лагеря**

В обязанности сопровождающего входит:

- помощь младшим членам команды в сборах на тренировки, походах в душ, в столовую

- следить за порядком в корпусе во время проведения тренерами тренировок

Спортсмены младше 9 лет и младше 7 кю

- Одна тренировка по карате в день
- Один утренний кросс
- Остальное время работа с вожатыми лагеря

Спортсмены старше 10 лет и старше 6 кю

- Две тренировки по карате в день
- Один утренний кросс
- Час ката вечером

В середине сезона инструкторами будет произведен отбор спортсменов, готовых к аттестации в лагере.

В предпоследний день лагеря будет проведена аттестация на пояса.

Внимание!!! Участие в лагере не гарантирует 100% получения пояса спортсменом.

### **Примерный распорядок дня в лагере**

8.00 – подъем.

8.15-8.30 – утренняя зарядка

8.30-9.00 – гигиенические процедуры

9.00-9.30 – завтрак

9.30 – 11.00 – уборка в комнатах, подготовка к тренировке

11.00-12.30 – 1 тренировка

13.00-13.30 – обед

14.00-16.00 – тихий час. Общий режим тишины. Телефоны выключаем.

16.00 — полдник

17.00-18.30 – 2 тренировка

19.00-19.30 – ужин

19.30-20.00 – душ

20.00-21.00 – час ката для старших

20.00-22.00 – личное время, развлекательная программа лагеря, дискотеки, концерты, просмотры фильмов, отрядные дела

21.00 – второй ужин

22.00 – мягкий отбой

23.00 – жесткий отбой

Посещение спортсменов родителями ежедневно с 16.00-16.30 и с 20.00 до 22.00