

Утверждаю:  
Президент Новосибирской Областной Общественной  
Организации Традиционного Карате  
А.В. Сасовец

# Положение

о Летнем спортивно-оздоровительном лагере  
Новосибирской Областной Общественной Организации Традиционного Карате  
на территории ДОЛ «Красная горка»  
27 июня – 10 июля 2019 г

## Место и время проведения

27 июня – 10 июля 2019 г.

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

## Цели и задачи лагеря

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Популяризация Традиционного карате в Новосибирской области;
- Создание условий для летнего отдыха и оздоровления детей, занимающихся в секциях Традиционного карате,
- Подготовка сборной команды для участия в Чемпионате Европы 2019г.
- Углубление и систематизация у занимающихся знаний техники Традиционного карате.

## Организатор

Новосибирская Областная Общественная Организация Традиционного Карате.

## Стоимость путевки

Стоимость путевки 19000 рублей.

В стоимость путевки входит проживание в 4-8- местных комнатах (комнаты отапливаемые, сан.узлы оборудованы унитазами и душевыми и находятся в домиках рядом с корпусами), доставка до лагеря и обратно автобусами, 5-разовое питание, горячий душ, развлекательная программа, групповые тренировки и индивидуальная работа с тренерами, аттестация. Помимо тренеров с детьми будут работать сотрудники лагеря. Двое вожатых будут находиться при отряде на протяжении всего заезда. В обязанности вожатых входит сопровождение и присмотр за детьми, не занятыми в тренировочном процессе, подготовка творческих номеров и участие с детьми в концертных и игровых программах лагеря, организация дружеских футбольных, волейбольных и баскетбольных матчей. На территории лагеря будут работать различные кружки (изостудия, музыкальные занятия, оригами, эко-принт и т.д.). В лагере организован прокат спортивного инвентаря и настольных игр. На территории лагеря работает мед.пункт.

Фотографии с прошлых заездов можно найти здесь

<http://wtkf.ru/105-fotografii-iz-budo-lagerya-2015-v-novosibirske>

<http://wtkf.ru/128-fotografii-iz-letnego-lagerya-po-karate-2017>

## Участники лагеря

Дети, занимающиеся традиционным карате в секциях Новосибирской области и других регионах старше 6 лет, братья, сестры и друзья занимающихся (по согласованию с тренером). Каждый тренер может заявить любое количество участников и поехать сопровождающим вместе со своей командой. Если тренер 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 (тел. +79139046932)

**Заявки на участие от команд принимаются до 15 июня 2019 г на эл.адрес [nina.sasovets@gmail.com](mailto:nina.sasovets@gmail.com) (Приложение №1)**

Каждая команда должна самостоятельно оплатить стоимость своих путевок по реквизитам, предоставленным лагерем, до 15 июня 2019 г. Каждая команда до 15 июня 2019 г должна предоставить скан платежки на электронный адрес [nina.sasovets@gmail.com](mailto:nina.sasovets@gmail.com) с пометкой «оплата путевок Красная горка-2019».

## Список документов для лагеря

Для спортсменов

- Свидетельство о рождении (копия)
- Страховой медицинский полис (копия)
- 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)

Для инструкторов и сопровождающих.

- Паспорт
- Сертификат о профилактических прививках
- Санитарная книжка
- Характеристика на каждого ребенка по форме, представленной в приложении к положению.

## Личные вещи и тренировочные принадлежности

Все вещи должны влезть в одну сумку. Хорошо, если она будет на колесиках. Ребенок должен быть в состоянии унести свою сумку самостоятельно. Все вещи и сумка должны быть подписаны (Имя, фамилия):

- Кимоно и пояс
- Капа (обязательно для всех спортсменов с уровня 4 кю и выше)
- Защита на пах (для мальчиков с уровня 4 кю и выше по желанию)
- Кепка (обязательно)
- Беговые кроссовки (для бега на дистанции до 5 км по лесу. Обязательно).
- Кеды или кроссовки с мягкой подошвой (для прогулок и игр)
- Теплая поддева под кимоно на всякий случай (белая водолазка и светлое трико. Можно термобелье, если есть) + шерстяные носки
- Средства от комаров, мошек и т.д.
- Солнцезащитный крем
- Босоножки

- Сланцы 2 пары: для похода на тренировку и для душа (отдельные). Ходить в душ в уличных сланцах – запрещено. От земли на подошвах забивается водосток. Мы останемся без душа.
- Дождевик или зонтик (обязательно)
- Плавки\купальник
- Смена белья и носков на неделю. В середине сезона будет прачечный день.
- Хозяйственное мыло и стиральный порошок для автоматической стиральной машины (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)
- Ветровка
- Шорты
- Бумажные платки (2 пачки)
- Мыло, шампунь, мочалка, зубная щетка и паста, расческа, туалетная бумага и прочие принадлежности личной гигиены.  
Внимание: Полотенца не брать! Их выдает лагерь и меняет в соответствии с санитарными требованиями.
- 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, смекта (2-3 пакетика), 2 стандарта активированного угля, эластичный бинт, бактерицидный пластырь 1 упаковка, зеленка, вата, бинт стерильный, перекись водорода, другие личные необходимые лекарства. Предупредить тренера и снабдить инструкцией по приему. Сдать аптечку тренеру в подписанном пакете в начале заезда.
- Игрушки, альбом для рисования, настольные игры и книги (по желанию). Мячи, бадминтон, шахматы можно взять в прокат в лагере.

#### Запрещенные вещи и продукты

- Всяческие электронные устройства кроме телефона. Телефон сдается тренерам в день заезда. Утром и вечером телефоны будут выдаваться детям для звонка родителям. В случае экстренной ситуации родители могут звонить тренерам.
- Дорогостоящие игры, украшения.
- Любая еда, жвачки (Передачи от родителей сдаются на хранение тренерам в подписанном пакете. Лакомства будут выдаваться по вечерам дозированно).
- Карты игральные.
- 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
- слежение 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
- Час самоподготовки вечером.

В не тренировочное время организовывать досуг детей будут вожатые и другие сотрудники лагеря.

Спортсмены старше 10 лет и старше 6 кю:

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

В конце заезда лагеря будет проведена аттестация на пояса.

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

## **Примерный распорядок дня в лагере**

7.30 – подъем.

7.45-8.15 – утренняя зарядка

8.15-9.00 – гигиенические процедуры, наведение порядка в комнатах

9.00-10.00 – завтрак

10.00 – 11.00 – проверка порядка в комнатах, подготовка к тренировке

11.00-12.30 – 1 тренировка (общая)

13.00-14.00 – обед

14.00-16.00 – тихий час. Общий режим тишины.

16.00 — полдник

17.00-18.30 – 2 тренировка (старшие)

19.00-19.30 – ужин

19.30-20.00 – душ

20.00-21.00 – час самоподготовки, ката-баттлы, кумите-баттлы.

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

21.00 – второй ужин

22.00 – отбой

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

Внимание: будет корректировка режима в день заезда. Возможны небольшие изменения в режиме.