|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Директор ЧУ «СШБИ  Киокусинкай каратэ»  Сенсей Кондратьев А.Н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. | УТВЕРЖДАЮ:  Президент Международного  Союза «Киокушин Профи»  Шихан Фесенко А.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

***ПРОГРАММА***

***Профильного спортивно-оздоровительного***

***лагеря «Киокусинкай каратэ «Лето-2020»***

***Время проведения сборов: 1-11августа 2020 года***

***Цели:*** развитие и совершенствование физических, психологических, моральных, волевых и духовных качеств личности.

***Задачи:***

- развитие умений и навыков совместной деятельности, сотрудничества и патриотизма;

- освоение базовых практик стиля Киокусинкай каратэ

- развитие индивидуальных способностей, приобретение мастерства в каратэ

- подготовка и сдача экзаменационных упражнений на ученические (цветные) пояс и мастерские степени (черные пояса);

***Место***: Приморский край, Ливадия, бухта Анна, турбаза «Мечта».

***Участники***: Амурская область, Хабаровский край, Москва, САХА Якутия, Красноярский край, Сахалинская область.

***Преподаватели, тренеры:***

1. Фесенко Анатолий Витальевич, Шихан, черный пояс, 6 дан, Мастер Боевых Искусств.

2. Кондратьев Андрей Николаевич, Сенсей, черный пояс, 4 дан.

3. Корнеенков Сергей Семенович, к. психол. н., гипнолог, психотерапевт.

4. Симоненко Юрий Сергеевич, черный пояс, 3 дан.

5. Давыдова Александра Александровна – методист

6. Богданова Екатерина Сергеевна - методист

7. Хахулин Константин Александрович - черный пояс, 2 дан.

8. Кацан Евгений Борисович - черный пояс, 2 дан.

9. Варапаев Артем Сергеевич - черный пояс, 2 дан.

10. Землянов Александр Валерьевич - черный пояс, 3 дан.

11. Горн Виктор Викторович - черный пояс, 4 дан, Мастер спорта России, заслуженный тренер Киокушин Профи.

|  |  |
| --- | --- |
| ***время*** | ***мероприятие, место проведения,***  ***ответственный*** |
| ***1 августа*** | |
| 12:00 | Регистрация и расселение участников сборов (подача заявок производится только представителями команд) |
| 18.00-19.15 | Установочное собрание. Распределение на отряды, назначение старших в отрядах. Расписание УТС и УПЗ. Инструктаж по ТБ.  Проводит: ***Кондратьев А.Н.*** |
| 21.15-21.45 | вечернее построение. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| 22.00 | отбой, обход после отбоя. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| ***2 августа*** | |
| 6-30 | подъем. Ответственные ***Кондратьев А.Н.*** |
| 7.00-8.30 | построение, утренняя тренировка на берегу моря, купание.  ***Проводит: Фесенко А.В.*** |
| 9.00-9.45 | занятия для тренеров. «АТ, медитация, психотренинг».  ***Проводит: Корнеенков С.С.*** |
| 9-50 | построение |
| 10.00-10.30 | завтрак |
| 10.45-11.00 | уборка комнат |
| 11.00-11.20 | обход, проверка комнат после уборки |
| 12.00-14.00 | построение и дневная тренировка – кихон.  ***Проводит:*** ***Фесенко А.В.***  дневная тренировка для детей  ***Проводит:*** ***Хахулин К.А.*** |
| 14.15 | построение |
| 14.20-15.00 | обед |
| 15.00-16.30 | сон час (дневной отдых) |
| 16.00-16.45 | занятия со спортивной группой «АТ, медитация. Искусство самопознания».  ***Проводит:*** ***Корнеенков С.С.*** |
| 17.00-17.45 | занятия с группой (г. Белогорск). «АТ, медитация. Искусство самопознания». ***Проводят:*** ***Корнеенков С.С., Симоненко Ю.С.*** |
| 17.00-19.00 | построение, вечерняя тренировка для спортивной группы  ***Проводит:*** ***Кондратьев А.Н.***  Подвижные игры для детей  ***Проводят: Давыдова А.А., Богданова Е.С.*** |
| 17.15 | построение |
| 19.30-20.00 | ужин |
| 20.00-20.30 | Лекция: символы киокусинкай. Философия каратэ. 11 правил М.Оямы. Заповеди учи-деши, Додзекун (все группы).  ***д Проводит: Кондратьев А.Н.*** |
| 20.30-21.30 | свободное время |
| 22.00 | отбой. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| ***3 августа*** | |
| 6.30 | подъем. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| 7.00-8.30 | построение, утренняя тренировка на берегу моря, купание.  ***Проводит: Фесенко А.В.*** |
| 9.00-9.45 | занятия для тренеров. «АТ, медитация: теория и практика».  ***Проводит: Корнеенков С.С.*** |
| 9.50 | построение |
| 10.00-10.30 | завтрак |
| 10.45-11.00 | обход, проверка комнат после уборки |
| 12.00-14.00 | построение и дневная тренировка – кихон.  ***Проводит:*** ***Фесенко А.В.***  дневная тренировка для детей  ***Проводит:*** ***Варапаев А.С.*** |
| 14.15 | построение |
| 14.20-15.00 | обед |
| 15.00-16.30 | дневной сон |
| 16.00-16.45 | занятия со спортивной группой «АТ, медитация. Искусство самопознания».  ***Проводит:*** ***Корнеенков С.С.*** |
| 17.00-17.45 | занятия с группой (г. Белогорск). «АТ, медитация. Искусство самопознания». ***Проводят:*** ***Корнеенков С.С., Симоненко Ю.С.*** |
| 17.00-19.00 | построение, вечерняя тренировка для спортивной группы  ***Проводит:*** ***Кондратьев А.Н.***  Подвижные игры для детей  ***Проводят: Давыдова А.А., Богданова Е.С.*** |
| 19.15 | построение |
| 19.30-20.00 | ужин |
| 20.30-21.30 | представление команд (визитная карточка).  ***Проводят: Давыдова А.А., Богданова Е.С.*** |
| 21.30-21.45 | построение, планерка, подведение итогов дня  ***Проводит:*** ***Кондратьев А.Н.*** |
| 22.00 | отбой. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
|  | 4 августа |
| 6.30 | подъем. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| 7.00-8.30 | построение, утренняя тренировка на берегу моря, купание.  ***Проводит: Фесенко А.В.*** |
| 9.50 | построение |
| 10.00-10.30 | завтрак |
| 10.45-11.00 | уборка комнат |
| 11.00-11.20 | обход, проверка комнат после уборки |
| 12.00- 14.00 | построение и дневная тренировка – кихон.  ***Проводит:*** ***Фесенко А.В.***  дневная тренировка для детей  ***Проводит:*** ***Кацан Е.Б.*** |
| 14.15 | построение |
| 14.20-15.00 | обед |
| 15.00-16.30 | сон час, дневной отдых |
| 17.00-19.00 | на берегу моря: построение, игры (футбол старшие), (подвижные игры младшие), купание  ***Проводят: Богданова Е.С., Давыдова А.А.*** |
| 19.15 | построение |
| 19.00-20.00 | ужин |
| 20.00-20.30 | лекционное занятие: «Дети и подростки в сети интернет: профилактика рискованного поведения, коррекция гаджет-зависимости». ***Проводят: Богданова Е.С., Давыдова А.А.*** |
| 20.00-21.00 | Маркетинг: визитка тренера преподавателя, представление, диалог с родителями о пользе занятия боевыми искусствами Киокушинкай Карате |
| 20.30-21.30 | свободное время |
| 21.30-21.45 | вечернее построение, планерка, подведение итогов дня  Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| 22.00 | отбой. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| ***5 августа*** | |
| 6.30 | подъем. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| 7.00-8.30 | построение, утренняя тренировка на берегу моря, купание.  ***Проводит: Фесенко А.В.*** |
| 9.00-9.45 | занятия для тренеров. «АТ, медитация: теория и практика».  ***Проводит: Корнеенков С.С.*** |
| 9.50 | построение |
| 10.00-10.30 | завтрак |
| 10.45-11.00 | обход, проверка комнат после уборки |
| 12.00-14.00 | построение и дневная тренировка – кихон.  ***Проводит:*** ***Фесенко А.В.***  дневная тренировка для детей  ***Проводит:*** ***Землянов А.В.*** |
| 14.15 | построение |
| 14.20-15.00 | обед |
| 15.00-16.30 | дневной сон |
| 16.00-16.45 | занятия со спортивной группой «АТ, медитация. Искусство самопознания».  ***Проводит:*** ***Корнеенков С.С.*** |
| 17.00-17.45 | занятия с группой (г. Белогорск). «АТ, медитация. Искусство самопознания». ***Проводят:*** ***Корнеенков С.С., Симоненко Ю.С.*** |
| 17.00-19.00 | построение, вечерняя тренировка для спортивной группы  ***Проводит:*** ***Кондратьев А.Н.***  Подвижные игры для детей  ***Проводят: Давыдова А.А., Богданова Е.С.*** |
| 19.15 | построение |
| 19.30-20.00 | ужин |
| 20.30-21.30 | Что? Где? Когда?  ***Проводят: Давыдова А.А., Богданова Е.С.*** |
| 21.30-21.45 | вечернее построение, планерка, подведение итогов дня  Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| 22.00 | отбой. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| ***6 августа*** | |
| 6.30 | подъем. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| 7.00-8.30 | построение, утренняя тренировка на берегу моря, купание.  ***Проводит: Фесенко А.В.*** |
| 9.00-9.45 | занятия для тренеров. «АТ, медитация: теория и практика».  ***Проводит: Корнеенков С.С.*** |
| 9.50 | построение |
| 10.00-10.30 | завтрак |
| 10.45-11.00 | обход, проверка комнат после уборки |
| 12.00-14.00 | построение и дневная тренировка – кихон.  ***Проводит:*** ***Фесенко А.В.***  дневная тренировка для детей  ***Проводит:*** ***Хахулин К.А.*** |
| 14.15 | построение |
| 14.20-15.00 | обед |
| 15.00-16.30 | дневной сон |
| 16.00-16.45 | занятия со спортивной группой «АТ, медитация. Искусство самопознания».  ***Проводит:*** ***Корнеенков С.С.*** |
| 17.00-17.45 | занятия с группой (г. Белогорск). «АТ, медитация. Искусство самопознания». ***Проводят:*** ***Корнеенков С.С., Симоненко Ю.С.*** |
| 17.00-19.00 | построение, вечерняя тренировка для спортивной группы  ***Проводит:*** ***Кондратьев А.Н.***  Подвижные игры для детей  ***Проводят: Давыдова А.А., Богданова Е.С.*** |
| 19.15 | построение |
| 19.30-20.00 | ужин |
| 20.30-21.30 | Лекции о вреде алкоголя, табака и наркотиков.  ***Проводят: Давыдова А.А., Богданова Е.С.*** |
| 21.30-21.45 | вечернее построение, планерка, подведение итогов дня  Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| 22.00 | отбой. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| ***7 августа*** | |
| 6.30 | подъем. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| 7.00-8.30 | построение, утренняя тренировка на берегу моря, купание.  ***Проводит: Фесенко А.В.*** |
| 9.50 | построение |
| 10.00-10.30 | завтрак |
| 10.45-11.00 | обход, проверка комнат после уборки |
| 12.00-14.00 | построение и дневная тренировка – кихон.  ***Проводит:*** ***Горн В.В.***  дневная тренировка для детей  ***Проводит:*** ***Варапаев А.С.*** |
| 14.15 | построение |
| 14.20-15.00 | обед |
| 15.00-16.30 | дневной сон |
| 17.00-17.45 | занятия с группой (г. Белогорск). «АТ, медитация. Искусство самопознания». ***Проводят:*** ***Корнеенков С.С., Симоненко Ю.С.*** |
| 17.00-19.00 | построение, игры, купание  ***Проводят: Давыдова А.А., Богданова Е.С.*** |
| 19.15 | построение |
| 19.30-20.00 | ужин |
| 20.30-21.30 | Музыкальный конкурс (пародии)  ***Проводят: Давыдова А.А., Богданова Е.С.*** |
| 20.00-21.00 | Занятия по маркетингу (продажа образовательной услуги по телефону / при личном общении) |
| 21.30-21.45 | вечернее построение, планерка, подведение итогов дня  Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| 22.00 | отбой. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |

|  |  |
| --- | --- |
| ***8 августа*** | |
| 6.30 | подъем. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| 7.00-8.30 | построение, утренняя тренировка на берегу моря, купание.  ***Проводит: Фесенко А.В.*** |
| 9.00-9.45 | занятия для тренеров. «АТ, медитация: теория и практика».  ***Проводит: Корнеенков С.С.*** |
| 9.50 | построение |
| 10.00-10.30 | завтрак |
| 10.45-11.00 | обход, проверка комнат после уборки |
| 12.00-14.00 | построение и дневная тренировка – кихон.  ***Проводит:*** ***Горн В.В.***  дневная тренировка для детей  ***Проводит:*** ***Кацан Е.Б.*** |
| 14.15 | построение |
| 14.20-15.00 | обед |
| 15.00-16.30 | дневной сон (младшие) |
| 15.00-16.30 | судейский семинар (тренеры, старшие)  ***Проводит:*** ***Кондратьев А.Н.*** |
| 17.00-17.45 | занятия с группой (г. Белогорск). «АТ, медитация. Искусство самопознания». ***Проводят:*** ***Корнеенков С.С., Симоненко Ю.С.*** |
| 17.00-19.00 | построение, вечерняя тренировка на море  ***Проводит:*** ***Фесенко А.В.*** |
| 19.00-19.30 | занятия с участниками дан-теста  ***Проводит:*** ***Корнеенков С.С.*** |
| 19.15 | построение |
| 19.30-20.00 | ужин |
| 20.30-21.30 | Лекционное занятие: Выдающиеся личности и события России.  ***Проводят: Давыдова А.А., Богданова Е.С.*** |
| 21.30-21.45 | вечернее построение, планерка, подведение итогов дня  Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| 22.00 | отбой. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |

|  |  |
| --- | --- |
| ***9 августа*** | |
| 6.00 | подъем. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| 7.00-7.30 | построение, регистрация участников кю, дан-теста  Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| 8.00 | начало экзамена  ***Проводит:*** ***Фесенко А.В., Кондратьев А.Н., Горн В.В.*** |
| 14.15 | построение |
| 14.20-15.00 | обед |
| 15.00-16.30 | дневной сон (младшие) |
| 16.30 | купание.  ***Проводят: Давыдова А.А., Богданова Е.С.*** |
| 19.15 | построение |
| 19.30-20.00 | ужин |
| 20.30-21.30 | вечернее построение, планёрка, подведение итогов кю, дан-теста  ***Проводит:*** ***Фесенко А.В.*** |
| 22.00 | отбой. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| ***10 августа*** | |
| 8.00 | подъем. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| 8.30-9.30 | построение, соревнования - кросс  Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| 9.50 | построение |
| 10.00-10.30 | завтрак |
| 10.45-11.00 | уборка комнат |
| 11.00-11.45 | занятие для тренеров (психолог). Подведение итогов.  ***Проводит:*** ***Корнеенков С.С.*** |
|  |  |
| 14.15 | построение |
| 14.20-15.00 | обед |
| 15.00-16.30 | дневной сон (младшие) |
| 15.20-16.00 | занятие для спортивной группы. Подведение итогов.  ***Проводит:*** ***Корнеенков С.С.*** |
| 16.30 | купание.  ***Проводят: Давыдова А.А., Богданова Е.С.*** |
| 18.15 | подведение итогов (КВН)  ***Проводят: Давыдова А.А., Богданова Е.С.*** |
| 19.30-20.00 | ужин |
| 20.30-21.30 | вечернее построение, планёрка, подведение итогов кю, дан-теста  ***Проводит:*** ***Фесенко А.В.*** |
| 22.00 | отбой. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |

|  |  |
| --- | --- |
| ***11августа*** | |
| 8.00 | подъем. Ответственные: ***Кондратьев А.Н.*** |
| 9.50 | построение |
| 10.00-10.30 | завтрак |
| 10.45-11.00 | уборка комнат |
|  |  |
| 13.00 | отъезд |