|  |  |
| --- | --- |
|  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 дняОтветственные: ***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 дняОтветственные: ***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 дняОтветственные: ***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 дняОтветственные: ***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 дняОтветственные: ***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-тестаОтветственные: ***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 |