***17-й ЛЕТНИЙ спортивно-оздоровительный лагерь***

***клуба МСК БНТУ 13-26 августа 2018 года***

***Информация о месте и условиях пребывания:***

На базе оздоровительного лагеря в **д. ВИТУНИЧИ** (Витебская область, примерно 110 км от Минска в направлении Бегомль, далее на Докшицы -  не доезжая их поворот налево на Березки). Огороженная ухоженная территория, рядом красивый лес и  березовая роща, есть беседки, спортзал — примерно на 2 татами, с возможностью игры в футбол и баскетбол, большой стадион с турниками и футбольным полем, столовая, актовый зал, комнаты на 4-8 человек со шкафами, тумбочками, умывальниками и кроватями, на этаже - туалеты и души с бойлерами, умывальники для рук и ног. 4-х разовое питание с возможностью коллективного выбора меню на каждый день –участники прошлогодних летнего и зимнего лагерей остались довольны питанием. В 5-ти минутах ходьбы магазин, асфальтовая дорога до порога, в километре река Поня с небольшим пляжем.

***Что необходимо взять с собой:***

1.*Предметы личной гигиены:* Зубная щетка и паста, туалетное мыло, туалетная бумага; расческа, мочалка, шампунь.  
2. Полотенца: для душа, для лица и ног.   
3. Одежда для повседневной носки (2-3 комплекта);  
4. Спортивный костюм и спортивная обувь;  
5. Куртка или ветровка   
6. 4-5 сменных футболок;

7. 4-5 пар носков;   
8.Нательное белье;

9. Купальник либо плавки, сланцы.

10.Накладки (для работающих в кумитэ)

11.Постельное белье – по желанию (предоставляется, но качество не всех устроило).

|  |  |
| --- | --- |
| ***Примерный распорядок дня***:  **8-00**- подъем, гигиенические процедуры.  **8-15-9-15** – **1-я тренировка (зарядка-разминка, растяжка, ката).**  **9-30-10-00** – завтрак  **10-00-11-30 –** проверка комнат,свободное время  **11-30 -13-00– 2-я тренировка (игровая –футбол, волейбол, настольный теннис)**  **13-30-14-00** - обед  **14-00-16-30 –**отдых (при хорошей погоде – пляж, купание)  **16-30-18-00– 3-я тренировка (техническая – кихон, ката, кумитэ)**  **18-30 -19-00 –**ужин  **19-30-20-30-** просмотр видеоматериалов по каратэ, разбор поединков, теоретические занятия по правилам каратэ, культурная программа  **20-30-22-00 –** свободное время, гигиенические процедуры  **22-30** – отбой |  |

Стоимость поездки – *340 рублей* (проезд осуществляется личным автотранспортом родителей либо оплачивается дополнительно – около 6 руб. в одну сторону). В стоимость входит: ***проживание*** (14 дней) в 4-8-ми местных комнатах (душ, туалет на этаже) в 2-х этажном жилом корпусе, **4-х разовое *питание*** (в день приезда – обед и ужин, в день отъезда – завтрак), ***аренда*** спортивного и актового залов, теннисных столов, ***участие в соревнованиях (с грамотами и призами):*** обязательно - по ката и кумитэ, ОФП, по желанию – по футболу, волейболу, пионерболу и настольному теннису). Примерное количество участников поездки 25–30 человек (из них 3 тренера).

***Тел. 8 029 6033512, 8 029 7503512 –Щербакова Елена Николаевна***

***Тел. 8 029 1609049, 8 029 8703306 – Чебуркина Виктория Владимировна***