

ЛЕТНИЙ СПОРТИВНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ  
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ , НА БАЗЕ  
УРФУ.  
«КРЕПЫШ».

# КОНЦЕПЦИЯ

- 1) Открытие летнего спортивно-оздоровительного лагеря . Для детей 14-16 лет. На базе УрФУ.
  - 2) Двух недельный тур пакет с 1-ым разовым питанием.
  - 3) Тренировки и спортивно оздоровительные мероприятия с Уральским чемпионами и профессионалами своего дела.
  - 4) Расписание игровых программ.
  - 5) Автограф и фото сессия со знаменитыми спортсменами г. Екатеринбурга.(в конце смены)
- 

# СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ « КРЕПЫШ»

В спортивно-оздоровительный лагерь « Крепыш» , с вашими детьми будут проводить досуг профессионалы своего дела. Наши вожатые очень харизматичны и найдут подход даже к самому требовательному ребенку.

Они всегда будут рядом , поддержат Вашего малыша в трудную минуту. Все наши вожатые очень любят детей , и будут для них не только руководителями , но так же хорошими друзьями!

# ДВУХ НЕДЕЛЬНЫЙ ТУР ПАКЕТ 1 -ЫМ РАЗОВЫМ ПИТАНИЕМ

Каждый спортсмен должен качественно питаться .

Молодому и растущему организму тоже требуется качественное питание . Мы не оставили этот момент без внимания. Диетологи составили специальное питание для детей школьного возраста . Все необходимые витамины , белки и углеводы включи в рацион питания . В состав приема пищи будет входить : овощные или мясные супы , второе блюдо , салат , напиток , десерт . Прием пищи будет проходить по типу « Шведского стола» , каждый найдет себе блюдо по душе и не останется голодным .

**ТРЕНИРОВКИ И СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
МЕРОПРИЯТИЯ С УРАЛЬСКИМ ЧЕМПИОНАМИ И  
ПРОФЕССИОНАЛАМИ СВОЕГО ДЕЛА.**

**Воспитанникам спортивного лагеря «Крепыш»  
будут предоставлены следующие секции на  
выбор : Дзю-до , бокс , футбол , волейбол ,  
баскетбол , легкая атлетика , плавание .**

**С ребятами будут заниматься Уральские  
чемпионы и профессионалы своего дела .  
Каждый найдет секцию по своим интересам**

# ДЗЮ-ДО



Олег Владиславович  
Долганов

Олег Владиславович Долганов , именно он будет вести тренировки по Дзю-до. Тренер высшей категории . Благодаря ему многие ребята добились высоких результатов. Так например в 2010 г. бронзовым призером первенства России стал Марк Иванов. Может быть и ваш ребенок станет призером первенства России по Дзю-до?

# 7 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ЕДИНОБОРСТВА ЛУЧШЕ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА, ЧЕМ КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

## 1) Самооборона:

Причина номер один, почему люди занимаются боевыми искусствами – это самозащита. Практически, любой вид единоборства - это способ узнать, как защитить себя

## 2) Уверенность в себе:

По мере роста опыта ребенка в выбранном единоборстве растет и уверенность ребенка в себе. Дети становятся более раскованными.

## 3) Система поясов и рангов:

На первый взгляд это может показаться глупым, но вы будете удивлены, когда увидите, как ваш ребенок будет стремиться получить пояс более высокого ранга. Это воспитывает в нем такое качество, как стремление к результату.

## 4) Дисциплина:

Мантра любого боевого искусства – практика до совершенства. Это постоянная работа на тренировках с акцентом на детали, динамику

## **5) Гендерное равенство:**

Я уверен, что раз мы говорим о единоборствах, то многие из вас полагают, что речь идет об их сыновьях. Однако боевые искусства одни из немногих видов спорта, где девочки и мальчики могут тренироваться вместе

## **6) Уважение к силе:**

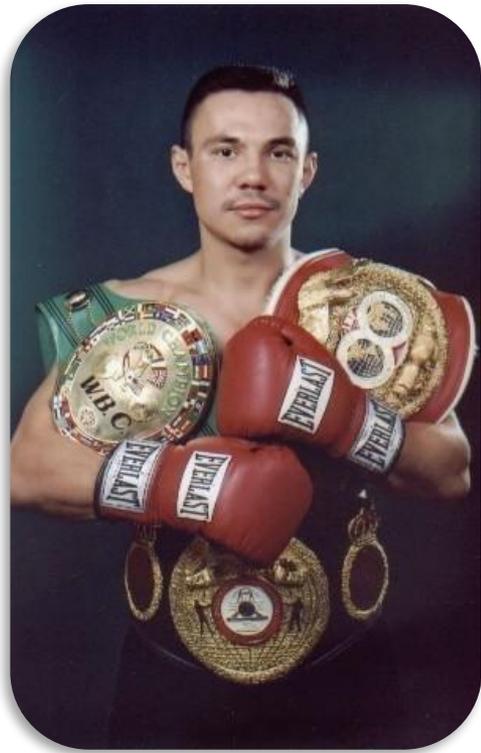
Первое, о чем думают родители непослушных детей, отправляя их на единоборства. Не будет ли мой ребенок использовать силу во вред? Это понятное беспокойство, скорее всего ваш ребенок будет самый сильный в классе и среди сверстников.

Тренер, с первого дня тренировок доносит до детей, что знания, полученные в зале, не должны выходить за его пределы, за исключением случаев самообороны.

## **7) Немного больше, чем единоборство.**

Все единоборства учат стратегии борьбы, дзюдо дает немного больше. В процессе обучения Kuzushi (искусство выведения из равновесия) и бросковой техники, они будут учить механическую физику, комбинацию техник, связки, импровизацию, много японских слов и терминов.

# БОКС



Кто как не Костя Цзю станет лучшим тренером для вашего ребенка ? Один из самых знаменитых боксеров во всем мире . Если ваш мылыш увлекается боксом , то такой тренер приведет его в восторг! Костя Цзю – знаменитый российский боксер, особо известный на территории России и Австралии благодаря своим впечатляющим успехам в боксе и вне ринга. Достижения на международной арене спортсмена прекрасно известны каждому фанату спорта.

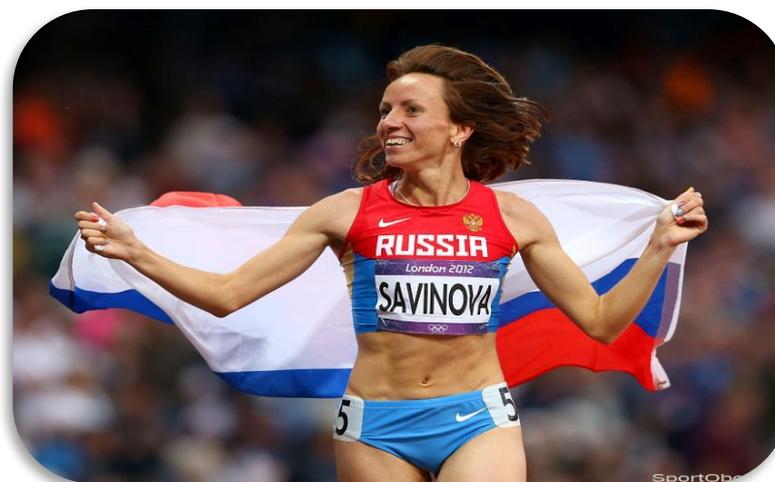
# ФУТБОЛ

Для любителей командной игры предлагаем попробовать себя в роле футболиста.

Игроки ФК «Урала» : Чисамба Лунгу , Артем Фмдлер .Игроки «МФК»: Синара Мохов Алексей , Константин Агапов , покажут все тонкости командной игры!



Так же и по другим дисциплинам будут тренировать выдающиеся спортсмены, мастера спорта и заслуженные тренеры России. Такие как: Александра Пасынкова, Николай Владимирович Галашов, Родион Васильевич Пастух, Александр Игоревич Шибáев и т.д.



# РАСПИСАНИЕ

В связи с жарой физические тренировки на улице идут с 10.00 до 12.00

Дальше идёт перерыв с 12.00 до 12.30 (свободное время)

С 12.30 до 12.45 – дорога с детьми до столовой школы 36

С 12.45 до 13.30 - обед

С 13.30 до 13.45 – дорога обратно

С 13.45 до 15.00 - викторины , теория , исключая физические нагрузки

С 15.00 до 17.00 занятия в легкоатлетическом зале или бассейне .

Соревнования между группами в субботу с 10.00 до 12.00.

В воскресенье закрытие. С 17.00 до 21.00 - дискотека , торты , чаепитие .

# ФИНИШ!

И вот настал тот самый момент , когда нам придется прощаться . Расставаться всегда грустно . Но мы сделаем так , чтоб Ваш ребенок не грустил ! Все ребята смогут пообщаться между собой , обменяться контактами ! Наверняка кто-то нашел новых друзей . Во время чайной церемонии они смогут пообщаться с знаменитыми спортсменами , сфотографироваться и взять у них автограф ! Затем детей ожидает вечерняя дискотека . Специальный гость dj Бухгамер , лучший dj Урала !