

ЛЕТНЯЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

4-15 июля 2019г., Республика Беларусь, г. Полоцк

Учреждение образования «Полоцкий государственный университет» и клуб спортивного ориентирования «Эридан» приглашает вас принять участие в учебно-тренировочном лагере в рамках летней школы по спортивному ориентированию в г. Полоцке, Республика Беларусь.

Город Полоцк – живописный древнейший город Беларуси, расположенный по обеим сторонам Западной Двины. Полоцк считается центром духовности белорусских земель, а также географическим центром Европы.

КСО «Эридан» – один из сильнейших клубов по спортивному ориентированию в Республике Беларусь. Спортсмены клуба разных возрастов ежегодно защищают флаг страны на международных аренах. Сильнейшими спортсменами клуба являются Михалкин Дмитрий, Алексеенок Алексей, Салин Андрей, Юрий Тамбасов (ранее). В клубе имеются опытные тренеры, профессиональные рисовщики карт, лучшие планировщики дистанций: карты Константина Бригинца неоднократно признавались лучшими картами в РБ по итогам голосования БФО, дистанции спланированные Александром Алексеенком – лучшими дистанциями ушедших годов.

Полоцкий государственный университет – достойный преемник славных образовательных традиций Полоцкой земли, с которой связаны имена выдающихся белорусских просветителей – Евфросинии Полоцкой, Франциска Скорины и Симеона Полоцкого. Здесь берет свое начало университетское образование на территории современной Беларуси.

Центр соревнований / Контакты

УО «ПГУ», г. Новополоцк, ул.Блохина, 29
211440, Витебская обл., г.Новополоцк, ул.Блохина, 29

Оргвопросы:

Борун Елена Николаевна – заведующая кафедры физической культуры и спорта, +375 (29) 513-16-27, a.barun@psu.by

Гришанова Наталья Владимировна – куратор проекта, +375 (29) 892-85-85, argo-nata@yandex.ru

psu.by



г. Полоцк
Витебская обл.,
Республика Беларусь



Клуб спортивного
ориентирования
«Эридан»



ПОЛОЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ



ЛЕТНЯЯ ШКОЛА
ПО СПОРТИВНОМУ
ОРИЕНТИРОВАНИЮ



Летние школы
в Полоцком государственном
университете

ПРОГРАММА

ДЕНЬ 1 / 04.07.2019 / чт

- прибытие, размещение и регистрация участников школы
- знакомство с организаторами школы
- свободный тренировочный полигон

ДЕНЬ 2 / 05.07.2019 / пт

- Тренировочное занятие на местности
- Свободный тренировочный полигон / совместное ОФП

ДЕНЬ 3 / 06.07.2019 / сб

- Тренировочное занятие на местности
- Миофасциальный релиз

ДЕНЬ 4 / 07.07.2019 / вс

- Тренировочное занятие на местности
- Свободный тренировочный полигон / совместное ОФП

ДЕНЬ 5 / 08.07.2019 / пн (день отдыха)

- Культурно-досуговые мероприятия (экскурсии, баня)
- Свободный тренировочный полигон

ДЕНЬ 6 / 09.07.2019 / вт

- Тренировочное занятие на местности
- Ориент-шоу

ДЕНЬ 7 / 10.07.2019 / ср

- Тренировочное занятие на местности
- Свободный тренировочный полигон / совместное ОФП

ДЕНЬ 8 / 11.07.2019 / чт

- Тренировочное занятие на местности
- Свободный тренировочный полигон / баня

ДЕНЬ 9 / 12.07.2019 / пт (день отдыха)

- Культурно-досуговые мероприятия (экскурсии, баня)
- Свободный тренировочный полигон

ДЕНЬ 10 / 13.07.2019 / сб

- Соревнования «Кубок Летней школы 2019»

ДЕНЬ 11 / 14.07.2019 / вс

- Соревнования «Кубок Летней школы 2019»
- Отъезд участников школы

ДЕНЬ 12 / 15.07.2019 / пн

- Отъезд участников школы

*Организаторами могут быть внесены незначительные изменения

*Услуги бани оплачиваются отдельно

На тренировочных занятиях будут предлагаться дистанции разного уровня сложности с различными техническими заданиями.

УЧАСТНИКИ

В летнюю школу приглашаются учащиеся учреждений образования, спортсмены детско-юношеских спортивных школ и клубов спортивного ориентирования. Состав и возраст участников не ограничен.

В случае малого количества участников (менее 5) организаторы оставляют за собой право вносить изменение в программу летней школы.

ЗАЯВКА/ФИНАНСИРОВАНИЕ

Расходы, связанные с организацией и проведением летней школы, размещением и подвозом участников, несут организаторы.

Участие в летней школе:

- 185 \$ (включая завтраки)
- 235\$ (с учетом трехразового питания)

Заявки принимаются до 1 июня 2019 года по электронной форме

ПИТАНИЕ

Участникам летней школы предоставляется возможность питаться самостоятельно.

Возможна организация 3-х разового питания в столовой университета (по предварительной заявке).

ПРОЖИВАНИЕ

Все участники летней школы размещаются в студенческом общежитии УО «ПГУ».

ТРАНСПОРТ

Во все дни подвоз к местам тренировочных занятий и экскурсий осуществляется транспортом организаторов.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПОЛИГОН

«Заречки»



Масштаб 1:10000 и 1:40000
Н-2,5м
Авторы:
Бригинец К, Воробей С.

Местность среднепересеченная, с перепадами высот на склоне до 20 м, закрыта на 90%, лес хвойных пород хорошей и средней проходимости, с хорошо развитой сетью дорог и просек. Грунт твердый. Болота в основном закрытые.

«Лесины»



Масштаб 1:10000, Н-2,5м. Авторы: Бригинец К.
Местность среднепересеченная. С хорошо развитой сетью дорог, тропинок, просек. Перепад высот на склоне до 25 м. Болота от проходимых до труднопроходимых. Лес смешанных пород, от средней до плохой проходимости.

«оз. Люхово»



Масштаб 1:10000, Н-2,5м.
Автор: Бригинец К.
Лес смешанных пород, от средней до плохой проходимости, с хорошо развитой сетью дорог и просек. Болота от проходимых до труднопроходимых.

«оз. Суя»



Масштаб 1:10000
Н-2,5 м.
Автор: К. Бригинец.

Местность среднепересеченная, лес хвойных пород от хорошей до средней проходимости. Дорожная сеть развита хорошо.

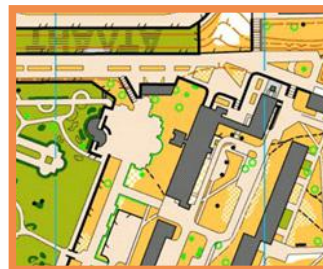
«Туровлянка»



Масштаб :
1:10 000 (1:15 000)
Н-2,5 м.
Автор: Бригинец К.,
Воробей С.

Местность среднепересеченная, закрыта на 95%, лес хвойных пород от хорошей до средней проходимости. Болота сухие. Дорожная сеть развита хорошо.

«Стадион Атлант»



Масштаб карты: 1:4 000, Н-2,5 м.
Автор: Алексеенок А.
Городская застройка 70-х годов.
Рельеф среднепересеченный с перепадом высот до 10 м.

КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

МАСТЕР-КЛАСС ПО МИОФАСЦИАЛЬНОМУ РЕЛИЗУ



Миофасциальный релиз – это одновременное мануальное воздействие и на мышцы, и на соединительную ткань, направленное на расслабление миофасциальных структур, снятие или профилактику мышечных болей, переутомления, травматизма, улучшение крово- и лимфотока, увеличение амплитуды движения, глубокий разогрев тканей и многое другое.

ВЕРЕВОЧНЫЙ ГОРОДОК



Детская полоса состоит из 5, взрослая – из 14 этапов испытаний. На деревьях закреплены деревянные платформы, между которыми натянуты подвесные мосты и бревна, организованы различные препятствия. Преодолев зигзаги и петли, можно пролететь с ветерком на троллее, ощутив мощный прилив адреналина. Драйв и экстрим гарантированы! Такой вид времяпрепровождения – отличное лекарство от болезней, он тренирует силу воли, развивает внимание, ловкость, уверенность в себе и, конечно же, дарит прекрасную

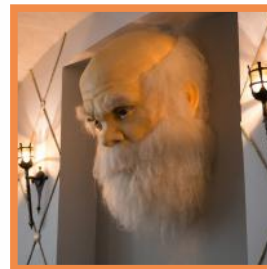
возможность отвлечься от будней, испытать незабываемые эмоции.

СОФИЙСКИЙ СОБОР



Софийский собор в г. Полоцке – памятник архитектуры XI–XVIII веков, один из самых ранних храмов древней Руси и самая первая каменная постройка на территории Беларуси. Возведённый в середине XI века в византийском стиле храм был освящён во имя Святой Софии.

ЭКСКУРСИЯ-АНИМАЦИЯ «БЕСЕДА С МЕХАНИЧЕСКОЙ ГОЛОВОЙ»



Посещение экспозиции «Реконструкция проекта Г. Грубера “Механическая голова”»: знакомство с историей ее создания и правилами взаимодействия с главным экспонатом. Беседа с Мудрым старцем: возможность получить ответ на волнующий вопрос или услышать пожелание на различных языках (русском, белорусском, английском, немецком, латинском).

СПАСО-ЕВФРОСИНИЕВСКИЙ МОНАСТЫРЬ



Полоцкий Спасо-Евфросиниевский ставропигиальный женский монастырь (Белорусского экзархата Московского Патриархата) – один из древнейших и крупнейших центров православия на территории Беларуси, основан святой княгиней Евфросинией Полоцкой в XII веке. Монастырский комплекс включает в себя Спасо-Преображенскую церковь (памятник зодчества XII в.), Свято-Крестовоздвиженский собор (XIX в.), Спасо-Евфросиниевскую (теплую) церковь (XIX в.).

Главными святынями обители являются мощи преподобной Евфросинии Полоцкой и воссозданный Крест Преподобной.