Утверждаю

Директор МАУ ССШОР

«Юный Динамовец»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Тимофеев

План летнего оздоровительного лагеря, с дневным пребыванием детей на базе МБУ «СОШ №93», 30.05-28.06.2018 г., отделения дзюдо

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Четверг 30.05 | Пятница 31.05 |
|  |  |  | 8:20 Знакомство  8:25 Зарядка  8:50 Завтрак  10:00 1 тренировка **(футбол, кросс)**  11:45 Обед  13:00 2 тренировка **(занятие в зале, стойка, захваты)**  14:30 Убытие домой | 8:20 прибытие в лагерь  8:25 Зарядка  8:50 Завтрак  10:00 1 тренировка **(занятие в зале, партер)**  11:45 Обед  13:00 2 тренировка **(занятие в зале, стойка, захваты)**  14:30 Убытие домой |
| Понедельник 3.06 | Вторник 4.06 | Среда 5.06 | Четверг 6.06 | Пятница 7.06 |
| 8:20 прибытие в лагерь  8:25 Зарядка  8:50 Завтрак  10:00 1 тренировка **(бассейн, зал)**  11:45 Обед  13:00 2 тренировка **(техника 5КЮ, 4КЮ)**  14:30 Убытие домой | 8:20 прибытие в лагерь  8:25 Зарядка  8:50 Завтрак  10:00 1 тренировка **(БАТУТ)**  11:45 Обед  13:00 2 тренировка **(статика)**  14:30 Убытие домой | 8:20 прибытие в лагерь  8:25 Зарядка  8:50 Завтрак  10:00 1 тренировка **(бассейн, зал)**  11:45 Обед  13:00 2 тренировка **(матки)**  14:30 Убытие домой | 8:20 прибытие в лагерь  8:25 Зарядка  8:50 Завтрак  10:00 1 тренировка **(КИНО)**  11:45 Обед  13:00 2 тренировка **(занятие в зале, стойка, захваты)**  14:30 Убытие домой | 8:20 прибытие в лагерь  8:25 Зарядка  8:50 Завтрак  10:00 1 тренировка **(бассейн, зал)**  11:45 Обед  13:00 2 тренировка **(занятие в зале, партер)**  14:30 Убытие домой |
| Понедельник 10.06 | Вторник 11.06 | Среда 12.06 | Четверг 13.06 | Пятница 14.06 |
| 8:20 прибытие в лагерь  8:25 Зарядка  8:50 Завтрак  10:00 1 тренировка **(бассейн)**  11:45 Обед  13:00 2 тренировка **(футбол)**  14:30 Убытие домой | 8:20 прибытие в лагерь  8:25 Зарядка  8:50 Завтрак  **Командные Соревнования**  10:00 1 тренировка **(КИНО)**  11:45 Обед  13:00 2 тренировка **(фитнес тренер, Инна, Марина)**  14:30 Убытие домой | 8:20 прибытие в лагерь  8:25 Зарядка  8:50 Завтрак  **Командные Соревнования**  10:00 1 тренировка **(турнир по шашкам)**  11:45 Обед  13:00 2 тренировка **(турнир по шахматам)**  14:30 Убытие домой | 8:20 прибытие в лагерь  8:25 Зарядка  8:50 Завтрак  10:00 1 тренировка **(турнир по футболу)**  11:45 Обед  13:00 2 тренировка **(зал борьбы, матки)**  14:30 Убытие домой | 8:20 прибытие в лагерь  8:25 Зарядка  8:50 Завтрак  10:00 1 тренировка **(бассейн)**  11:45 Обед  13:00 2 тренировка **(зал борьбы, скоростная)**  14:30 Убытие домой |
| Понедельник 17.06 | Вторник 18.06 | Среда 19.06 | Четверг 20.06 | Пятница 21.06 |
| 8:20 прибытие в лагерь  8:25 Зарядка  8:50 Завтрак  10:00 1 тренировка **(бассейн)**  11:45 Обед  13:00 2 тренировка **(техника 5КЮ, 4КЮ)**  14:30 Убытие домой | 8:20 прибытие в лагерь  8:25 Зарядка  8:50 Завтрак  10:00 1 тренировка **(БАТУТ)**  11:45 Обед  13:00 2 тренировка **(зал борьбы, статика)**  14:30 Убытие домой | 8:20 прибытие в лагерь  8:25 Зарядка  8:50 Завтрак  10:00 1 тренировка **(бассейн)**  11:45 Обед  13:00 2 тренировка **(техника 5КЮ, 4КЮ)**  14:30 Убытие домой | 8:20 прибытие в лагерь  8:25 Зарядка  8:50 Завтрак  10:00 1 тренировка **(КИНО)**  11:45 Обед  13:00 2 тренировка **(техника 5КЮ, 4КЮ)**  14:30 Убытие домой | 8:20 прибытие в лагерь  8:25 Зарядка  8:50 Завтрак  10:00 1 тренировка **(бассейн)**  11:45 Обед  13:00 2 тренировка **(техника 5КЮ, 4КЮ)**  14:30 Убытие домой |
| Понедельник 24.06 | Вторник 25.06 | 26.05 | 27.05 | 28.05 |
| **ЛАЗЕРТАГ**  **ЗАВЕРШЕНИЕ ЛАГЕРЯ** | **СДАЧА НА ПОЯСА** |  |  |  |