



Самарский региональный центр
для одаренных детей

**Специализированная
профильная смена
«Дзюдо-8»**



21 мая – 6 июня 2021

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Время	ВЕГА 1,2
8.00-8.30	Подъем. Водные процедуры
8.30-9.00	Завтрак
9.00-13.00	Занятия: Погружение в модуль
13.00-13.30	Обед
13.30-14.20	Занятия: Время для самоподготовки
14.20-18.30	Занятия: Интеллектуально-развивающие активности Общеобразовательные предметы Погружение в модуль Прогулка
18.30-19.00	Ужин
19.00-20.30	Интеллектуально-развивающие активности
20.30-21.00	Операция «Ревизорро»
21.00-22.00	Самоподготовка
22.00-22.30	Свободное время
22.30	Отбой

**Расписание дня участников специализированной профильной смены
«Дзюдо-8»**

ПОНЕДЕЛЬНИК 24 мая 2021 года

Время	ВЕГА 1	ВЕГА 2
7.30-9.50	Заезд участников	
10.00-10.40 10.45-11.25 11.30-12.10 12.15-12.55	Погружение в модуль Техника дзюдо И.А. Заблудина/С.В. Герасимов	
13.00-13.30	Обед	
13.30-14.10	Самоподготовка	
14.20-15.00	ОП: биология. Кабинет 113 Г.В. Панарина	ОП: литература. Кабинет 217 О.В. Полежаева
15.10-15.50	ОП: литература. Кабинет 113 О.В. Полежаева	ОП: биология. Кабинет 217 Г.В. Панарина
16.00-17.00	Вводный инструктаж по правилам проживания для участников смены	
17.00-18.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
18.30-19.00	Ужин	
19.00-20.30	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
20.30-22.00	Операция «Ревизорро». Самоподготовка	
22.00-22.30	Свободное время	
22.30	Отбой	

**Расписание дня участников специализированной профильной смены
«Дзюдо-8»**

ВТОРНИК 25 мая 2021 года

Время	ВЕГА 1	ВЕГА 2
8.00-8.30	Подъем. Водные процедуры	
8.30-9.00	Завтрак	
9.10-9.20	Утренняя планерка	
10.00-10.40 10.45-11.25 11.30-12.10 12.15-12.55	Погружение в модуль Техника дзюдо И.А. Заблудина/С.В. Герасимов	
13.00-13.30	Обед	
13.30-14.10	Самоподготовка	
14.20-15.00	ОП: русский язык. Кабинет 113 О.В. Полежаева	ОП: история. Кабинет 217 С.С. Кочережко
15.10-15.50	ОП: история. Кабинет 113 С.С. Кочережко	ОП: русский язык. Кабинет 217 О.В. Полежаева
16.00-18.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
18.30-19.00	Ужин	
19.00-20.30	Церемония открытия смены	
20.30-22.00	Операция «Ревизорро». Самоподготовка	
22.00-22.30	Свободное время	
22.30	Отбой	

**Расписание дня участников специализированной профильной смены
«Дзюдо-8»**

СРЕДА 26 мая 2021 года

Время	ВЕГА 1	ВЕГА 2
8.00-8.30	Подъем. Водные процедуры	
8.30-9.00	Завтрак	
9.10-9.20	Утренняя планерка	
10.00-10.40 10.45-11.25 11.30-12.10 12.15-12.55	Погружение в модуль Техника дзюдо И.А. Заблудина/С.В. Герасимов	
13.00-13.30	Обед	
13.30-14.10	Самоподготовка	
14.20-15.00	ОП: математика. Кабинет 113 В.И. Рыбакин	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.
15.10-15.50	ОП: математика. Кабинет 113 В.И. Рыбакин	
16.00-16.40	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	ОП: математика. Кабинет 217 В.И. Рыбакин
16.50-17.20		ОП: математика. Кабинет 217 В.И. Рыбакин
17.20-18.20	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
18.30-19.00	Ужин	
19.00-20.30	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
20.30-22.00	Операция «Ревизорро». Самоподготовка	
22.00-22.30	Свободное время	
22.30	Отбой	

Расписание дня участников специализированной профильной смены
«Дзюдо-8»

ЧЕТВЕРГ 27 мая 2021 года

Время	ВЕГА 1	ВЕГА 2
8.00-8.30	Подъем. Водные процедуры	
8.30-9.00	Завтрак	
9.10-9.20	Утренняя планерка	
10.00-10.40 10.45-11.25 11.30-12.10 12.15-12.55	Погружение в модуль Техника дзюдо И.А. Заблудина/С.В. Герасимов	
13.00-13.30	Обед	
13.30-14.10	Самоподготовка	
14.20-15.00	ОП: ОБЖ. Кабинет 113 В.Н. Кобзарев	ОП: химия. Кабинет 217 Н.В. Щербатых
15.10-15.50	ОП: химия. Кабинет 113 Н.В. Щербатых	ОП: ОБЖ. Кабинет 217 В.Н. Кобзарев
16.00-18.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
18.30-19.00	Ужин	
19.00-20.30	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
20.30-22.00	Операция «Ревизорро». Самоподготовка	
22.00-22.30	Свободное время	
22.30	Отбой	

Расписание дня участников специализированной профильной смены
«Дзюдо-8»

ПЯТНИЦА 28 мая 2021 года

Время	ВЕГА 1	ВЕГА 2
8.00-8.30	Подъем. Водные процедуры	
8.30-9.00	Завтрак	
9.10-9.20	Утренняя планерка	
10.00-10.40 10.45-11.25 11.30-12.10 12.15-12.55	Погружение в модуль Техника дзюдо И.А. Заблудина/С.В. Герасимов	
13.00-13.30	Обед	
13.30-14.10	Самоподготовка	
14.20-15.00	ОП: физика. Кабинет 113 П.В. Казакевич	ОП: иностраннй язык. Кабинет 217 И.В. Боина
15.10-15.50	ОП: иностраннй язык. Кабинет 113 И.В. Боина	ОП: физика. Кабинет 217 П.В. Казакевич
16.00-18.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
18.30-19.00	Ужин	
19.00-20.30	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
20.30-22.00	Операция «Ревизорро». Самоподготовка	
22.00-22.30	Свободное время	
22.30	Отбой	

Расписание дня участников специализированной профильной смены
«Дзюдо-8»

СУББОТА 29 мая 2021 года

<i>Время</i>	<i>ВЕГА 1</i>	<i>ВЕГА 2</i>
8.00-8.30	Подъем. Водные процедуры	
8.30-9.00	Завтрак	
10.00-10.40	Погружение в модуль Техника дзюдо И.А. Заблудина/С.В. Герасимов	
10.45-11.25		
11.30-12.10		
12.15-12.55		
13.00-13.30	Обед	
13.30-14.10	Самоподготовка	
14.20-15.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
15.10-15.50		
16.00-18.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
18.30-19.00	Ужин	
19.00-20.30	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
20.30-22.00	Операция «Ревизорро». Самоподготовка	
22.00-22.30	Свободное время	
22.30	Отбой	

Расписание дня участников специализированной профильной смены
«Дзюдо-8»

ВОСКРЕСЕНЬЕ 30 мая 2021 года

Время	ВЕГА 1	ВЕГА 2
8.00-8.30	Подъем. Водные процедуры	
8.30-9.00	Завтрак	
10.00-10.40	Погружение в модуль	
10.45-11.25	Техника дзюдо	
11.30-12.10	И.А. Заблудина/С.В. Герасимов	
12.15-12.55		
13.00-13.30	Обед	
13.30-14.10	Самоподготовка	
14.20-15.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
15.10-15.50		
16.00-18.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
18.30-19.00	Ужин	
19.00-20.30	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
20.30-22.00	Операция «Ревизорро». Самоподготовка	
22.00-22.30	Свободное время	
22.30	Отбой	

Расписание дня участников специализированной профильной смены
«Дзюдо-8»

ПОНЕДЕЛЬНИК 31 мая 2021 года

Время	ВЕГА 1	ВЕГА 2
8.00-8.30	Подъем. Водные процедуры	
8.30-9.00	Завтрак	
9.10-9.20	Утренняя планерка	
10.00-10.40	Погружение в модуль	
10.45-11.25	Техника дзюдо	
11.30-12.10	И.А. Заблудина/С.В. Герасимов	
12.15-12.55		
13.00-13.30	Обед	
13.30-14.10	Самоподготовка	
14.20-15.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
15.10-15.50		
16.00-17.00	Спортивные игры	
17.00-18.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
18.30-19.00	Ужин	
19.00-20.30	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
20.30-22.00	Операция «Ревизорро». Самоподготовка	
22.00-22.30	Свободное время	
22.30	Отбой	

Расписание дня участников специализированной профильной смены
«Дзюдо-8»

ВТОРНИК 1 июня 2021 года

Время	ВЕГА 1	ВЕГА 2
8.00-8.30	Подъем. Водные процедуры	
8.30-9.00	Завтрак	
9.10-9.20	Утренняя планерка	
10.00-10.40 10.45-11.25 11.30-12.10 12.15-12.55	Погружение в модуль Техника дзюдо И.А. Заблудина/С.В. Герасимов	
13.00-13.30	Обед	
13.30-14.10	Самоподготовка	
14.20-15.00 15.10-15.50	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
16.00-17.00	Спортивные игры	
17.00-18.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
18.30-19.00	Ужин	
19.00-20.30	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
20.30-22.00	Операция «Ревизорро». Самоподготовка	
22.00-22.30	Свободное время	
22.30	Отбой	

Расписание дня участников специализированной профильной смены
«Дзюдо-8»

СРЕДА 2 июня 2021 года

Время	ВЕГА 1	ВЕГА 2
8.00-8.30	Подъем. Водные процедуры	
8.30-9.00	Завтрак	
9.10-9.20	Утренняя планерка	
10.00-10.40	Погружение в модуль	
10.45-11.25	Техника дзюдо	
11.30-12.10	И.А. Заблудина/С.В. Герасимов	
12.15-12.55		
13.00-13.30	Обед	
13.30-14.10	Самоподготовка	
14.20-15.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
15.10-15.50		
16.00-17.00	Спортивные игры	
17.00-18.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
18.30-19.00	Ужин	
19.00-20.30	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
20.30-22.00	Операция «Ревизорро». Самоподготовка	
22.00-22.30	Свободное время	
22.30	Отбой	

Расписание дня участников специализированной профильной смены
«Дзюдо-8»

ЧЕТВЕРГ 3 июня 2021 года

Время	ВЕГА 1	ВЕГА 2
8.00-8.30	Подъем. Водные процедуры	
8.30-9.00	Завтрак	
9.10-9.20	Утренняя планерка	
10.00-10.40	Погружение в модуль	
10.45-11.25	Техника дзюдо	
11.30-12.10	И.А. Заблудина/С.В. Герасимов	
12.15-12.55		
13.00-13.30	Обед	
13.30-14.10	Самоподготовка	
14.20-15.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
15.10-15.50		
16.00-17.00	Спортивные игры	
17.00-18.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
18.30-19.00	Ужин	
19.00-20.30	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.	
20.30-22.00	Операция «Ревизорро». Самоподготовка	
22.00-22.30	Свободное время	
22.30	Отбой	

**Расписание дня участников специализированной профильной смены
«Дзюдо-8»**

ПЯТНИЦА 4 июня 2021 года

<i>Время</i>	<i>ВЕГА 1</i>	<i>ВЕГА 2</i>
8.00-8.30	Подъем. Водные процедуры	
8.30-9.00	Завтрак	
9.10-9.20	Утренняя планерка	
10.00-10.40 10.45-11.25 11.30-12.10 12.15-12.55	Погружение в модуль Техника дзюдо И.А. Заблудина/С.В. Герасимов	
13.00-13.30	Обед	
14.00-15.00	Предварительные итоги смены	
15.00	Отъезд участников смены	

5-6 июня 2021 года

<i>Время</i>	<i>ВЕГА 1,2</i>
10.00-10.30	Подъем. Водные процедуры
10.30-11.00	Завтрак по-домашнему
11.00-14.00	Индивидуальная дистанционная работа по модулю
14.00-14.30	Обед по-домашнему
14.30-16.00	Тьюторское мероприятие в дистанционной форме

Ведущие преподаватели смены



Герасимов Сергей Викторович,
старший тренер государственного
автономного учреждения
Самарской области «Центр
спортивной подготовки
спортивных сборных команд
Самарской области»



Заблудина Ирина Александровна,
спортсмен-инструктор, специалист
сборной команды России по дзюдо
государственного автономного
учреждения Самарской области
«Центр спортивной подготовки
спортивных сборных команд
Самарской области»