



Самарский региональный центр
для одаренных детей

**Специализированная
профильная смена
«Дзюдо-9,10»**



21 июня – 4 июля 2021

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Время	ВЕГА 1
8.30-9.00	Подъем. Водные процедуры
9.00-9.30	Завтрак
10.00-13.00	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 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-9,10»

ПОНЕДЕЛЬНИК 21 июня 2021 года

Время	ВЕГА 1
8.00-10.00	Заезд участников
10.00-10.40	Погружение в модуль
10.45-11.25	Техника дзюдо
11.30-12.10	И.А. Заблудина
12.15-12.55	
13.00-13.30	Обед
13.30-14.00	Самоподготовка
14.00-16.00	Кружковая работа. Прогулка. Тьюторское мероприятие.
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-9,10»

ВТОРНИК 22 июня 2021 года

Время	ВЕГА 1
8.30-9.00	Подъем. Водные процедуры
9.00-9.20	Завтрак
9.20-9.30	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
13.00-13.30	Обед
13.30-14.00	Самоподготовка
14.00-16.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.
16.00-18.00	Тренировка
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-9,10»

СРЕДА 23 июня 2021 года

Время	ВЕГА 1
8.30-9.00	Подъем. Водные процедуры
9.00-9.20	Завтрак
9.20-9.30	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
13.00-13.30	Обед
13.30-14.00	Самоподготовка
14.00-16.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.
16.00-18.00	Тренировка
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-9,10»

ЧЕТВЕРГ 24 июня 2021 года

Время	ВЕГА 1
8.30-9.00	Подъем. Водные процедуры
9.00-9.20	Завтрак
9.20-9.30	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
13.00-13.30	Обед
13.30-14.00	Самоподготовка
14.00-16.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.
16.00-18.00	Тренировка
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-9,10»

ПЯТНИЦА 25 июня 2021 года

Время	ВЕГА 1
8.30-9.00	Подъем. Водные процедуры
9.00-9.20	Завтрак
9.20-9.30	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
13.00-13.30	Обед
13.30-14.00	Самоподготовка
14.00-16.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.
16.00-18.00	Тренировка
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-9,10»

СУББОТА 26 июня 2021 года

Время	ВЕГА 1
8.30-9.00	Подъем. Водные процедуры
9.00-9.20	Завтрак
9.20-9.30	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
13.00-13.30	Обед
13.30-14.00	Самоподготовка
14.00-16.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.
16.00-18.00	Тренировка
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-9,10»

ВОСКРЕСЕНЬЕ 27 июня 2021 года

Время	ВЕГА 1
8.30-9.00	Подъем. Водные процедуры
9.00-9.20	Завтрак
9.20-9.30	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
13.00-13.30	Обед
13.30-14.00	Самоподготовка
14.00-16.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.
16.00-18.00	Тренировка
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-9,10»

ПОНЕДЕЛЬНИК 28 июня 2021 года

Время	ВЕГА 1
8.30-9.00	Подъем. Водные процедуры
9.00-9.20	Завтрак
9.20-9.30	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
13.00-13.30	Обед
13.30-14.00	Самоподготовка
14.00-16.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.
16.00-18.00	Погружение в модуль Техника дзюдо И.А. Заблудина
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-9,10»

ВТОРНИК 29 июня 2021 года

Время	ВЕГА 1
8.30-9.00	Подъем. Водные процедуры
9.00-9.20	Завтрак
9.20-9.30	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
13.00-13.30	Обед
13.30-14.00	Самоподготовка
14.00-16.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.
16.00-18.00	Погружение в модуль Техника дзюдо И.А. Заблудина
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-9,10»

СРЕДА 30 июня 2021 года

Время	ВЕГА 1
8.30-9.00	Подъем. Водные процедуры
9.00-9.20	Завтрак
9.20-9.30	Утренняя планерка
10.00-10.40	Погружение в модуль
10.45-11.25	Техника дзюдо
11.30-12.10	И.А. Заблудина
12.15-12.55	
13.00-13.30	Обед
13.30-14.00	Самоподготовка
14.00-16.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.
16.00-18.00	Погружение в модуль Техника дзюдо И.А. Заблудина
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-9,10»

ЧЕТВЕРГ 1 июля 2021 года

Время	ВЕГА 1
8.30-9.00	Подъем. Водные процедуры
9.00-9.20	Завтрак
9.20-9.30	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
13.00-13.30	Обед
13.30-14.00	Самоподготовка
14.00-16.00	Кружковая работа. Прогулка. Самоподготовка. Тьюторское мероприятие.
16.00-18.00	Погружение в модуль Техника дзюдо И.А. Заблудина
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-9,10»

ПЯТНИЦА 2 июля 2021 года

Время	ВЕГА 1
8.30-9.00	Подъем. Водные процедуры
9.00-9.20	Завтрак
9.20-9.30	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
13.00-13.30	Обед
14.00-15.00	Предварительные итоги смены
15.00	Отъезд участников смены

3-4 июля 2021 года

Время	ВЕГА 1
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

Преподаватель смены



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