



Самарский региональный центр
для одаренных детей

**Специализированная
профильная смена
«Дзюдо-8,9»**



6-19 июня 2022

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Время	ВЕГА 6,7
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-8,9»

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 июня 2022 года

Время	ВЕГА 6	ВЕГА 7
7.30-9.50	Заезд участников	
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	
13.30-16.00	Самоподготовка	
16.00-17.00	Вводный инструктаж	
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-8,9»

ВТОРНИК 7 июня 2022 года

Время	ВЕГА 6	ВЕГА 7
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	
13.30-16.00	Самоподготовка	
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-8,9»

СРЕДА 8 июня 2022 года

Время	ВЕГА 6	ВЕГА 7
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	
13.30-16.00	Самоподготовка	
16.00-18.20	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-8,9»

ЧЕТВЕРГ 9 июня 2022 года

Время	ВЕГА 6	ВЕГА 7
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	
13.30-16.00	Самоподготовка	
16.00-18.20	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-8,9»

ПЯТНИЦА 10 июня 2022 года

Время	ВЕГА 6	ВЕГА 7
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	
13.30-16.00	Самоподготовка	
16.00-18.20	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-8,9»

СУББОТА 11 июня 2022 года

Время	ВЕГА 6	ВЕГА 7
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	
13.30-16.00	Самоподготовка	
16.00-18.20	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-8,9»

ВОСКРЕСЕНЬЕ 12 июня 2022 года

Время	ВЕГА 6	ВЕГА 7
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	
13.30-16.00	Самоподготовка	
16.00-18.20	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-8,9»

ПОНЕДЕЛЬНИК 13 июня 2022 года

Время	ВЕГА 6	ВЕГА 7
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-8,9»

ВТОРНИК 14 июня 2022 года

Время	ВЕГА 6	ВЕГА 7
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-8,9»

СРЕДА 15 июня 2022 года

Время	ВЕГА 6	ВЕГА 7
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-8,9»

ЧЕТВЕРГ 16 июня 2022 года

Время	ВЕГА 6	ВЕГА 7
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-8,9»

ПЯТНИЦА 17 июня 2022 года

<i>Время</i>	<i>ВЕГА 6</i>	<i>ВЕГА 7</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	

18-19 июня 2022 года

<i>Время</i>	<i>ВЕГА 6,7</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, мастер
спорта, специалист сборной
команды России по дзюдо
государственного автономного
учреждения Самарской области
«Центр спортивной подготовки
спортивных сборных команд
Самарской области»