

Ориентировочная программа городского спортивного лагеря в Москве

19-23 июля (3 неделя)

| время | пн | время | вт | время | ср | время | чт | время | пт |
|-------------|--|-------------|---|--------|---|-------------|---|-------------|---|
| 8-8:30 | Сбор детей | 8-8:30 | Сбор детей | 8-8:30 | Сбор детей | 8-8:30 | Сбор детей | 8-8:30 | Сбор детей |
| 9:00 | зарядка, эстафета | 9:00 | зарядка, пробежка. Тренируем бег 30 метров | 9:00 | стретчинг на все группы мышц Тренируем наклон вперед для сдачи зачета. | 9:00 | зарядка, полоса препятствий . Тренируем прыжок в длину | 9:00 | зарядка //сдача нормативов по бегу |
| 9:40 | завтрак (кафе БЦ) | 9:40 | завтрак (кафе БЦ) | 9:40 | завтрак (кафе БЦ) | 9:40 | завтрак (кафе БЦ) | 9:40 | завтрак (кафе БЦ) |
| 10:00 | Командная работа Оформляем место наших будущих достижений на оформационной доске | 10:00 | Веровочные занятия Основные узлы: восьмерка, двойная восьмерка, грейп-вайн, схватывающий, стремя. | 11:00 | Sport Station тренировка на трудность (проверить наличие снаряжения у каждого) | 10:00 | Веровочные занятия Основные узлы: восьмерка, двойная восьмерка, грейп-вайн, схватывающий, стремя. | 10:00 | Сдача нормативов: Узлы |
| 10:30 | Вводная тренировка по скалолазанию (инструктаж по правилам ТБ на скалодроме, подбор снаряжения) | | Тренировка (боулдеринг) Rock Zona | 13:00 | ОФП, растяжка. Тренируем нормативы подтягивание из виса, подъем ног. | | Тренировка (боулдеринг) Rock Zona | 11:00 | Акробатика |
| 12:30 |  Актёрское мастерство | 11:00 |  Актёрское мастерство | | | |  Актёрское мастерство | 12:30 |  Актёрское мастерство |
| 14:30 | обед (БЦ Нагатинский) | 14:30 | обед (БЦ Нагатинский) | 14:00 | обед в Sport Station | 14:30 | обед (БЦ Нагатинский) | 14:30 | обед (БЦ Нагатинский) |
| 14:45 |  Занимательная математика | 14:45 |  Занимательная математика | 15:00 |  Актёрское мастерство | 14:45 |  Занимательная математика | 14:45 |  Занимательная математика |
| 16:00 | Тестирование физ.навыков (по нормативам, распечатать администратору карточки и подписать для каждой возрастной группы) | 16:15 | Акробатика. Стойка на руках, колесо. | 17:00 |  Занимательная математика | 16:15 | Акробатика. Стойка на руках, колесо. | 16:00 | Тренировка (боулдеринг) Rock Zona сдача скалолазных нормативов |
| 17:00 | Настольные игры | | | | | | | 17:00 |  Шахматы с Пашей или другие настольные игры |
| 18:00 | ужин (БЦ Кафе) | 18:00 | ужин (БЦ Кафе) | 18:30 | ужин (БЦ Кафе) | 18:00 | ужин (БЦ Кафе) | 18:00 | ужин (БЦ Кафе) |
| 18:15 | Подведение итогов дня Заполнение дневников тренировок | 18:15 | Подведение итогов дня Заполнение дневников тренировок | 18:45 | Подведение итогов дня Заполнение дневников тренировок | 18:15 | Подведение итогов дня Заполнение дневников тренировок | 18:15 | Подведение итогов дня Заполнение дневников тренировок |
| 18:30-19:00 | (родители забирают детей) | 18:30-19:00 | (родители забирают детей) | 19:00 | (родители забирают детей) | 18:30-19:00 | (родители забирают детей) | 18:30-19:00 | (родители забирают детей) |