

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ДЮСШ ст. Выселки

Н.Н. Дробышева

« _____ » _____ 2021г.

Программа деятельности отряда «Хрустальный конек»

с 1 по 21 июля 2021 года

Дни	Время	Мероприятия
01.07.2021	08.00 – 08.10	Сбор отряда
	08.10 - 09.00	Тренировочные занятия на льду – «Обязательные фигуры »
	09.00 – 09.30	Завтрак
	09.30 – 10.00	Торжественная линейка. Инструктажи по ТБ.
	10.00 – 11.30	Тренировочные занятия на льду – « Прыжки»
	11.30 – 12.30	Тренировочные занятия в зале. (ОФП)
	12.30 – 13.00	Тренировочная эвакуация по сигналу «Пожар». Гигиенические процедуры.
	13.00 – 13.30	Обед.
	13.30 – 14.00	Отрядная эмблема, девиз. Уход детей домой.
02.07.2021	08.00 – 08.10	Сбор отряда.
	08.10 - 09.00	Тренировочные занятия на льду – «Шаги и вращения».
	09.00 – 09.30	Завтрак.
	09.30 – 10.00	Подготовка к занятиям. Инструктажи по ТБ. Беседа по выполнению закона КК № 1539.
	10.00 – 11.30	Тренировочные занятия на льду – «Постановка и отработка программ»
	11.30 – 12.30	Тренировочные занятия в зале. (СФП)
	12.30 – 13.00	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.00 – 13.30	Обед.
	13.30 – 14.00	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
03.07.2021		Выходной
04.07.2021		Выходной
05.07.2021	08.00 – 08.10	Сбор отряда.
	08.10 - 09.00	Тренировочные занятия на льду – «Шаги и спирали».
	09.00 – 09.30	Завтрак.
	09.30 – 10.00	Подготовка к занятиям. Инструктажи по ТБ.
	10.00 – 11.30	Тренировочные занятия на льду – «Отработка прыжковых элементов»
	11.30 – 12.30	Тренировочные занятия в зале. (ОФП)
	12.30 – 13.00	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.00 – 13.30	Обед.
	13.30 – 14.00	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
06.07.2021	08.00 – 08.10	Сбор отряда.
	08.10 - 09.00	Тренировочные занятия в зале. (СФП)
	09.00 – 09.30	Завтрак.
	09.30 – 10.00	Подготовка к занятиям. Инструктажи по ТБ.
	10.00 – 11.30	Тренировочные занятия на льду – «Отработка прыжковых элементов и программ».
	11.30 – 12.30	Тренировочные занятия в зале. (ОФП)
	12.30 – 13.00	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.00 – 13.30	Обед.
	13.30 – 14.00	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
07.07.2021	08.00 – 08.10	Сбор отряда.
	08.10 - 09.00	Тренировочные занятия в зале. (растяжка)
	09.00 – 09.30	Завтрак.

	09.30 – 10.00	Подготовка к занятиям. Инструктажи по ТБ.
	10.00 – 11.30	Тренировочные занятия на льду – «Отработка прыжковых элементов и программ».
	11.30 – 12.30	Тренировочные занятия в зале. (хореография)
	12.30 – 13.00	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.00 – 13.30	Обед.
	13.30 – 14.00	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
08.07.2021	08.00 – 08.10	Сбор отряда.
	08.10 - 09.00	Тренировочные занятия в зале. (ОФП)
	09.00 – 09.30	Завтрак.
	09.30 – 10.00	Подготовка к занятиям. Инструктажи по ТБ.
	10.00 – 11.30	Тренировочные занятия на льду – «Отработка прыжковых элементов и программ».
	11.30 – 12.30	«Веселые старты» соревнования, посвященные «Дню семьи, любви и верности» в зале.
	12.30 – 13.00	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.00 – 13.30	Обед.
	13.30 – 14.00	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
09.07.2021	08.00 – 08.10	Сбор отряда.
	08.10 - 09.00	Тренировочные занятия в зале. (ОФП)
	09.00 – 09.30	Завтрак.
	09.30 – 10.00	Подготовка к занятиям. Инструктажи по ТБ.
	10.00 – 11.00	Тренировочные занятия на льду – «Отработка и постановка программ».
	11.00 – 11.30	Подготовка к посещению бассейна. Инструктажи по ТБ. Минутка здоровья «Если хочешь быть здоров – закаляйся»
	11.30 – 12.30	Посещение бассейна.
	12.30 – 13.00	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.00 – 13.30	Обед.
	13.30 – 14.00	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
10.07.2021		Выходной
11.07.2021		Выходной
12.07.2021	08.00 – 08.10	Сбор отряда.
	08.10 - 09.00	Тренировочные занятия на льду – «Отработка тестов по скольжению».
	09.00 – 09.30	Завтрак.
	09.30 – 10.00	Подготовка к занятиям. Инструктажи по ТБ.
	10.00 – 11.30	Тренировочные занятия на льду – «Отработка прыжковых элементов и программ».
	11.30 – 12.30	Тренировочные занятия в зале. (ОФП)
	12.30 – 13.00	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.00 – 13.30	Обед.
13.30 – 14.00	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.	
13.07.2021	08.00 – 08.10	Сбор отряда.
	08.10 - 09.00	Тренировочные занятия на льду – «Скольжение и спирали».
	09.00 – 09.30	Завтрак.
	09.30 – 12.45	Экскурсия. Посещение вертолетного полка в г. Кореновске.
	12.45 – 13.00	Гигиенические процедуры. Личная гигиена.
	13.00 – 13.30	Обед
	13.30 – 14.00	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
14.07.2021	08.00 – 08.10	Сбор отряда.
	08.10 - 09.00	Тренировочные занятия на льду – «Отработка вращений и скольжения».
	09.00 – 09.30	Завтрак.
	09.30 – 10.00	Подготовка к занятиям. Инструктажи по ТБ.
	10.00 – 11.30	Тренировочные занятия на льду – «Отработка прыжковых элементов и программ».

	11.30 – 12.30	Тренировочные занятия в зале. (хореография)
	12.30 – 13.00	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.00 – 13.30	Обед.
	13.30 – 14.00	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
15.07.2021	08.00 – 08.10	Сбор отряда.
	08.10 - 09.00	Тренировочные занятия на льду – «Шаги и повороты».
	09.00 – 09.30	Завтрак.
	09.30 – 10.00	Подготовка к занятиям. Инструктажи по ТБ.
	10.00 – 11.30	Тренировочные занятия на льду – «Отработка прыжковых элементов».
	11.30 – 12.30	Тренировочные занятия в зале. (СФП)
	12.30 – 13.00	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.00 – 13.30	Обед.
	13.30 – 14.00	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
16.07.2021	08.00 – 08.10	Сбор отряда.
	08.10 - 09.00	Тренировочные занятия на льду – «Вращения»
	09.00 – 09.30	Завтрак.
	09.30 – 10.00	Подготовка к занятиям. Инструктажи по ТБ.
	10.00 – 11.00	Тренировочные занятия на льду – «Постановка и отработка программ».
	11.00 – 11.30	Подготовка к посещению бассейна. Инструктажи по ТБ.
	11.30 – 12.30	Посещение бассейна.
	12.30 – 13.00	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.00 – 13.30	Обед.
	13.30 – 14.00	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
17.07.2021		Выходной
18.07.2021		Выходной
19.07.2021	08.00 – 08.10	Сбор отряда.
	08.10 - 09.00	Тренировочные занятия на льду – «Отработка вращений и скольжения».
	09.00 – 09.30	Завтрак.
	09.30 – 10.00	Подготовка к занятиям. Инструктажи по ТБ.
	10.00 – 11.30	Тренировочные занятия на льду – «Отработка прыжковых элементов и программ».
	11.30 – 12.30	Тренировочные занятия в зале. (ОФП)
	12.30 – 13.00	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.00 – 13.30	Обед.
	13.30 – 14.00	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
20.07.2021	08.00 – 08.10	Сбор отряда.
	08.10 - 09.00	Тренировочные занятия на льду – «Скольжение и спирали».
	09.00 – 09.30	Завтрак.
	09.30 – 12.45	Экскурсия. Посещение Александровской крепости в г. Усть-Лабинске.
	12.45 – 13.00	Гигиенические процедуры. Личная гигиена.
	13.00 – 13.30	Обед
	13.30 – 14.00	Подведение итогов дня, задачи на новый день. Уход детей домой.
21.07.2021	08.00 – 08.10	Сбор отряда.
	08.10 - 09.00	Тренировочные занятия на льду – «Отработка вращений и скольжения».
	09.00 – 09.30	Завтрак.
	09.30 – 10.00	Подготовка к занятиям. Инструктажи по ТБ.
	10.00 – 11.30	Тренировочные занятия на льду – «Отработка прыжковых элементов и программ».
	11.30 – 12.30	Тренировочные занятия в зале. (хореография)
	12.30 – 13.00	Восстановительные мероприятия. Гигиенические процедуры.
	13.00 – 13.30	Обед.
	13.30 – 14.00	Подведение итогов смены. Закрытие лагеря. Уход детей домой.