

время	23.07.2017	24.07.2017		
	ВСЕ ВМЕСТЕ	КИЕВ (Тима)	CORTEZ (Юра)	ГРИМ (Артур)
		1-я команда	2-я команда	3-я команда
7:00-7:30		подъём	подъём	подъём
7:30-8:00		построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин	построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин	построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин
8:00-8:30				
8:30-9:00		завтрак	завтрак	завтрак
9:00-9:30		свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)	свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)	свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)
9:30-10:00		2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)
10:00-10:30				
10:30-11:00				
11:00-11:30				
11:30-12:00				
12:00-12:30				
12:30-13:00				
13:00-13:30		обед	обед	обед
13:30-14:00				
14:00-14:30		тихий час	тихий час	тихий час
14:30-15:00				
15:00-15:30				
15:30-16:00				
16:00-16:30				
16:30-17:00		спортивный полдник + свободное время	спортивный полдник + свободное время	спортивный полдник + свободное время
17:00-17:30		3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)
17:30-18:00				
18:00-18:30				
18:30-19:00				
19:00-19:30	ПРИЕЗД	Ужин	Ужин	Ужин
19:30-20:00	построение поселение			
20:00-20:30	построение	свободное время + ряд активностей (анимация, дискотека, кинотеатр и т.д.)		
20:30-21:00	физические тесты			
21:00-21:30	ужин	вкусняшка + вечерний сбор	вкусняшка + вечерний сбор	вкусняшка + вечерний сбор
21:30-22:00		свободное время (готовимся ко сну)	свободное время (готовимся ко сну)	свободное время (готовимся ко сну)
22:00-22:30	отбой	отбой	отбой	отбой

25.07.2017			
КИЕВ (Тима)	CORTEZ (Юра)	ГРИМ (Артур)	КИЕВ (Тима)
2-я команда	3-я команда	1-я команда	
подъём	подъём	подъём	подъём
построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин	построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин	построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин	по
завтрак	завтрак	завтрак	сбор вещей по
свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)	свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)	свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)	Поездка в Букс
2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	
обед	обед	обед	обед возле озера без костра и готовки
тихий час	тихий час	тихий час	свободное
спортивный полдник + свободное время	спортивный полдник + свободное время	спортивный полдник + свободное время	сбор мусора и вещей
3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	активная игра
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
свободное время + ряд активностей (анимация, дискотека, кинотеатр и т.д.)			подведение итогов
вкусняшка + вечерний сбор	вкусняшка + вечерний сбор	вкусняшка + вечерний сбор	
свободное время (готовимся ко сну)	свободное время (готовимся ко сну)	свободное время (готовимся ко сну)	легкий перекус
отбой	отбой	отбой	отбой

26.07.2017		27.07.2017	
CORTEZ (Юра)	ГРИМ (Артур)	КИЕВ (Тима)	CORTEZ (Юра)
совместно		3-я команда	1-я команда
подъём	подъём	подъём	подъём
построение, закалка, зарядка		построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин	построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин
подготовка к поездке в Буковель на озеро			
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Буковель на озеро + программа на озере ???		свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)	свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)
		2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)
обед возле озера без костра и готовки	обед возле озера без костра и готовки	обед	обед
свободное время + интеллектуальные игры		тихий час	тихий час
сбор мусора и вещей	сбор мусора и вещей		
спортивный полдник + свободное время	спортивный полдник + свободное время	спортивный полдник + свободное время	спортивный полдник + свободное время
игра с мячом (например волейбол)		3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)
отъезд на базу		Ужин	Ужин
Ужин	Ужин		
итоги поездки + свободное время		свободное время + ряд активностей (анимация, т.д.)	
		вкусняшка + вечерний сбор	вкусняшка + вечерний сбор
легкий перекус	легкий перекус	свободное время (готовимся ко сну)	свободное время (готовимся ко сну)
отбой	отбой	отбой	отбой

	СМЕНА ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК		
	28.07.2017		
ГРИМ (Артур)	КИЕВ (Тима)	CORTEZ (Юра)	ГРИМ (Артур)
2-я команда	1-я команда	2-я команда	3-я команда
подъём	подъём	подъём	подъём
построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин	построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин	построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин	построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)	свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)	свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)	свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)
2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)
обед	обед	обед	обед
тихий час	тихий час	тихий час	тихий час
спортивный полдник + свободное время	спортивный полдник + свободное время	спортивный полдник + свободное время	спортивный полдник + свободное время
3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
дискотека, кинотеатр и	свободное время + ряд активностей (анимация, дискотека, кинотеатр и т.д.)		
вкусняшка + вечерний сбор	вкусняшка + вечерний сбор	вкусняшка + вечерний сбор	вкусняшка + вечерний сбор
свободное время (готовимся ко сну)	свободное время (готовимся ко сну)	свободное время (готовимся ко сну)	свободное время (готовимся ко сну)
отбой	отбой	отбой	отбой

29.07.2017			
КИЕВ (Тима)	CORTEZ (Юра)	ГРИМ (Артур)	CORTEZ (Радик)
3-я команда	1-я команда	2-я команда	1-я команда
подъём	подъём	подъём	подъём
сбор вещей подготовка к походу с ночёвкой	сбор вещей подготовка к походу с ночёвкой	сбор вещей подготовка к походу с ночёвкой	построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин
завтрак	завтрак	завтрак	
выезд	выезд	выезд	
поход в окресности с. Ворохты на поляну			свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)
разбивка палаток + вводный курс выживания			2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)
приготовление обеда			
обедом	обедом	обедом	обед
квест, игры, песни и т.д.			тихий час
спортивный полдник + свободное время	спортивный полдник + свободное время	спортивный полдник + свободное время	спортивный полдник + свободное время
общий тренировочный блок по самообороне (акробатика или игры с мячом)			3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)
приготовление ужина	приготовление ужина	приготовление ужина	
Ужин в походе	Ужин в походе	Ужин в походе	ужин
организованное свободное время + творческий вечер (таланты, пантомимы, квн и т.д.)			подведен
легкий перекус	отъезд на базу по желанию	легкий перекус	
отбой	отбой	отбой	отбой

30.07.2017		31.07.2017	
КИЕВ (Тима)	ГРИМ (Артур)	КИЕВ (Тима)	CORTEZ (Юра)
3-я команда	2-я команда	2-я команда	3-я команда
подъём	подъём	подъём	подъём
готовка завтрака	готовка завтрака	построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин	построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Свободное время (собрать вещи, уборка в палатке)	Свободное время (собрать вещи, уборка в палатке)	свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)	свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)
квест по лесу (к примеру)		2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)
готовка обеда	готовка обеда		
обед	обед	обед	обед
отдых	отдых	тихий час	тихий час
сбор палаток + уборкой территории	сбор палаток + уборкой территории		
общий курс мед. помощи (пример)		3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)
поход обратно	поход обратно		
отъезд на базу	отъезд на базу		
ужин	ужин	Ужин	Ужин
итогов похода + свободное время		свободное время + ряд активностей (анимация, дискуссионный клуб)	
		вкусняшка + вечерний сбор	вкусняшка + вечерний сбор
легкий перекус	легкий перекус	свободное время (готовимся ко сну)	свободное время (готовимся ко сну)
отбой	отбой	отбой	отбой

	01.08.2017		
ГРИМ (Артур)	КИЕВ (Тима)	CORTEZ (Юра)	ГРИМ (Артур)
1-я команда	3-я команда	1-я команда	2-я команда
подъём	подъём	подъём	подъём
построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин	построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин	построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин	построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)	свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)	свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)	свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)
2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)
обед	обед	обед	обед
тихий час	тихий час	тихий час	тихий час
спортивный полдник + свободное время	спортивный полдник + свободное время	спортивный полдник + свободное время	спортивный полдник + свободное время
3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
дискотека, кинотеатр и т.д.)	свободное время + ряд активностей (анимация, дискотека, кинотеатр и т.д.)		
вкусняшка + вечерний сбор	вкусняшка + вечерний сбор	вкусняшка + вечерний сбор	вкусняшка + вечерний сбор
свободное время (готовимся ко сну)	свободное время (готовимся ко сну)	свободное время (готовимся ко сну)	свободное время (готовимся ко сну)
отбой	отбой	отбой	отбой

			СМЕНА ПРОГРАММ
02.08.2017			
КИЕВ (Тима)	CORTEZ (Радик)	ГРИМ (Артур)	КИЕВ (Тима)
совместно			1-й отряд
подъём	подъём	подъём	подъём
построение, закалка, зарядка			построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин
сбор вещей подготовка к походу на г. Хомяк			
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
поход на г. Хомяк			свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)
			2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)
привал + подготовка обеда	привал + подготовка обеда	привал + подготовка обеда	
обед у костра	обед у костра	обед у костра	обед
общий квест			тихий час
обратный поход + сбор мусора по пути			спортивный полдник + свободное время
			3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
подведение итогов похода + свободное время			свободное время + ряд
вкусняшка + вечерний сбор	вкусняшка + вечерний сбор	вкусняшка + вечерний сбор	вкусняшка + вечерний сбор
свободное время (готовимся ко сну)	свободное время (готовимся ко сну)	свободное время (готовимся ко сну)	свободное время (готовимся ко сну)
отбой	отбой	отбой	отбой

1 ТРЕНИРОВОК (возможно общая для всех)

03.08.2017		04.08.2017	
CORTEZ (Радик)	ГРИМ (Артур)	КИЕВ (Тима)	CORTEZ (Радик)
2-й отряд	3-й отряд	совместная экскурсия в г. Яремче	
подъём	подъём	подъём	подъём
построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин	построение, пробежка, закалка, зарядка, растяжка, свободное время 15 мин	построение, закалка, зарядка	
завтрак	завтрак	сбор вещей подготовка к поездке в г. Яремче	
свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)	свободное время (душ, туалет, переодеться, убрать комнату)	дорога к водопаду Гук и в г. Яремче	дорога к водопаду Гук и в г. Яремче
2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	2-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	скала Довбуша	скала Довбуша
обед	обед	обед	обед
тихий час	тихий час	экскурсия по Яремче	экскурсия по Яремче
спортивный полдник + свободное время	спортивный полдник + свободное время	спортивный полдник + подготовка к отъезду	спортивный полдник + подготовка к отъезду
3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	3-й тренировочный блок (по специализации и уровню группы)	дорога на базу	дорога на базу
Ужин	Ужин	свободное время	свободное время
активностей (анимация, дискотека, кинотеатр и т.д.)		свободное время + ряд активностей (анимация, дискотека, кинотеатр и т.д.)	
вкусняшка + вечерний сбор	вкусняшка + вечерний сбор	вкусняшка + вечерний сбор	вкусняшка + вечерний сбор
свободное время (готовимся ко сну)	свободное время (готовимся ко сну)	свободное время (готовимся ко сну)	свободное время (готовимся ко сну)
отбой	отбой	отбой	отбой

	05.08.2017
ГРИМ (Артур)	ВМЕСТЕ
Яремче	
подъем	подъем
ка	построение, закалка, зарядка
г. Яремче	душ, туалет, переодеться
завтрак	завтрак
дорога к водопаду Гук и в г. Яремче	сбор вещей, уборка комнат
скала Довбуша	
обед	
экскурсия по Яремче	
спортивный полдник + подготовка к отъезду	
дорога на базу	
свободное время	
Ужин	
дискотека, кинотеатр и	
вкусняшка + вечерний сбор	
свободное время (готовимся ко сну)	
отбой	