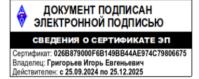
УТВЕРЖДЕНО

Президент Общероссийской общественной организации радиоспорта «Союз радиолюбителей России» И. Е. Григорьев



ПЛАН

проведения тренировочного мероприятия спортивной сборной команды Российской Федерации по радиоспорту в г. Сочи (Краснодарский край) на базе ФГБУ «Юг Спорт» в период с 28 октября по 11 ноября 2024 г. (с/м №2145230024027382)

Дата	Время	Содержание	Примечание
	08:30-10:00	Завтрак	
	09:00-14:00	Размещение	
	12:30-15:00	Обед	
	15:00-16:00	Тихий час	
	16:00-18:00	Спортивные тренажеры, теннис,	
<u>28.10.24</u>		спортивные игры (спорт. объекты,	ДЕНЬ
ПОНЕДЕЛЬНИК		стадион, класс теоретические	ЗАЕЗДА
, ,		занятия)	
	18:00-18:30	Тренерский совет	
	18:30-20:00	Ужин	
	20:00-22:00	Свободное время	
	22:30	ОТБОЙ	
	07:30	Подъём	
	07:45-08:15	Утренняя гимнастика	
	08:30-09:00	Завтрак	
	09:00-14:00	СРП на местности – 3,5 МГц – СПРИНТ	
		Мацеста (автобус 16 чел), работа в классе:	
		приём радиограмм, компьютерное упражнение	
		RUFZ	
<u>29.10.24</u>	14:00-15:00	Обед	
ВТОРНИК	15:00-16:00	Тихий час	
	16:00-18:00	Спортивные тренажеры, теннис, спортивные	
		игры (спорт. объекты, стадион, класс	
		теоретические занятия).	
	18:30-20:00	Ужин	
	20:00-21:00	Мастер-класс ведущих спортсменов страны	
		(класс)	
	22:30	ОТБОЙ	
<u>30.10.24</u>	07:30	Подъём	
СРЕДА	07:45-08:15	Утренняя гимнастика	
	08:30-09:00	Завтрак	
	09:00-14:00	Контрольные испытания физической	
		подготовленности (ответственный – доктор	
		пед. наук. Зеленский К.Г.) – СТАДИОН,	
		работа в классе: передача радиограмм,	

14:00-15:00 15:00-16:00 15:00-16:00 16:00-18:00 16:00-18:00 18:30-20:00 18:30-20:00 22:30 ОТБОЙ О7:30 07:45-08:15 08:30-09:00 09:00-14:00 09:00-14:00 16:00-18:00 16:
15:00-16:00 16:00-18:00 16:00-18:00 18:30-20:00 20:00-21:00 Тихий час спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион, класс — теоретические занятия) Ужин Теоретическое занятие по правилам соревнований (класс) ОТБОЙ О7:30 О7:30 Подъём Утренняя гимнастика 08:30-09:00 3автрак СРП на местности. 3,5 МГц — КЛАССИКА — Агура (автобус 30 чел). Тренировочное занятие СРТ Обед Тихий час
16:00-18:00 спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион, класс — теоретические занятия) 18:30-20:00 Ужин 20:00-21:00 Теоретическое занятие по правилам соревнований (класс) 07:30 Подъём 07:45-08:15 Утренняя гимнастика 08:30-09:00 Завтрак СРП на местности. 3,5 МГц — КЛАССИКА — Агура (автобус 30 чел). Тренировочное занятие СРТ 14:00-15:00 Обед 15:00-16:00 Тихий час
игры (спорт. объекты, стадион, класс — теоретические занятия) Ужин Теоретическое занятие по правилам соревнований (класс) ОТБОЙ О7:30 Подъём Утренняя гимнастика 3автрак О9:00-14:00 СРП на местности. 3,5 МГц — КЛАССИКА — Агура (автобус 30 чел). Тренировочное занятие СРТ 14:00-15:00 Обед 15:00-16:00 Тихий час
Теоретические занятия) 18:30-20:00 Ужин Теоретическое занятие по правилам соревнований (класс) 22:30 ОТБОЙ 07:30 О7:45-08:15 О8:30-09:00 Завтрак О9:00-14:00 СРП на местности. 3,5 МГц – КЛАССИКА – Агура (автобус 30 чел). Тренировочное занятие СРТ 14:00-15:00 15:00-16:00 Тихий час
18:30-20:00 20:00-21:00 Теоретическое занятие по правилам соревнований (класс) 22:30 ОТБОЙ 07:30 Подъём 07:45-08:15 08:30-09:00 3автрак СРП на местности. 3,5 МГц – КЛАССИКА – Агура (автобус 30 чел). Тренировочное занятие СРТ 14:00-15:00 15:00-16:00 Тихий час
20:00-21:00 Теоретическое занятие по правилам соревнований (класс) 22:30 ОТБОЙ 07:30 Подъём 07:45-08:15 Утренняя гимнастика 08:30-09:00 Завтрак 09:00-14:00 СРП на местности. 3,5 МГц – КЛАССИКА – Агура (автобус 30 чел). Тренировочное занятие СРТ 14:00-15:00 Обед 15:00-16:00 тихий час
соревнований (класс) 22:30 ОТБОЙ 07:30 Подъём 07:45-08:15 Утренняя гимнастика 08:30-09:00 Завтрак СРП на местности. 3,5 МГц – КЛАССИКА – Агура (автобус 30 чел). Тренировочное занятие СРТ 14:00-15:00 15:00-16:00 Тихий час
22:30 ОТБОЙ 07:30 Подъём 07:45-08:15 Утренняя гимнастика 08:30-09:00 Завтрак 09:00-14:00 СРП на местности. 3,5 МГц – КЛАССИКА – Агура (автобус 30 чел). Тренировочное занятие СРТ 14:00-15:00 Обед 15:00-16:00 тихий час
07:30 Подъём 07:45-08:15 Утренняя гимнастика 08:30-09:00 Завтрак 09:00-14:00 СРП на местности. 3,5 МГц – КЛАССИКА – Агура (автобус 30 чел). Тренировочное занятие СРТ 14:00-15:00 Обед 15:00-16:00 тихий час
07:45-08:15 08:30-09:00 09:00-14:00 СРП на местности. 3,5 МГц – КЛАССИКА – Агура (автобус 30 чел). Тренировочное занятие СРТ 14:00-15:00 15:00-16:00 Тихий час
08:30-09:00
08:30-09:00
Агура (автобус 30 чел). Тренировочное занятие СРТ 14:00-15:00 Обед 15:00-16:00 тихий час
Агура (автобус 30 чел). Тренировочное занятие СРТ 14:00-15:00 Обед 15:00-16:00 тихий час
занятие СРТ 14:00-15:00 Обед 15:00-16:00 тихий час
14:00-15:00 Обед 15:00-16:00 тихий час
15:00-16:00 тихий час
31.10.24 16:00-18:00
ЧЕТВЕРГ 16:00-18:00 Теоретические занятия спортивные
тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт.
объекты, стадион, класс Компьютерные
упражнения Rufz, Morse Runner).
Гидротермальный центр СТК группа 1
Смирницкая Э.В.
18:30-20:00 Ужин
Карасик Н.Я. 22:30 ОТБОЙ
07:30 Подъём 07:45 08:15 Уграния ин ин отгума
07:45-08:15 Утренняя гимнастика
08:30-09:00 Завтрак
09:00-14:00 СРП на местности: 3,5 МГц – КЛАССИКА
Сосновка (автобус 30 чел). Работа в классе
приём радиограмм, компьютерное упражнение
01.11.22 RUFZ
патнина 14:00-15:00 Обе д
13.00-10.00 Тихии час
16:00-18:00 теоретические занятия спортивные
тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт.
объекты, стадион, класс – Мастер-класс
ведущих спортсменов страны)
18:30-20:00 Ужин
20:00-22:00 свободное время
22:30 ОТБОЙ
02.11.24 07:30 Подъём
СУББОТА 07:45-08:15 Утренняя гимнастика
08:30-09:00 Завтрак
09:00-14:00 Поход г. Ахун. (автобус 36 чел)
14:00-15:00 Обед
15:00-16:00 тихий час
16:00-18:00 гидротермальный центр СТК группа 1

		Смирницкая Э.В.	
	18:30-20:00	Ужин	
	19:30-21:30	Гидротермальный центр СТК группа 2	
	19.50 21.50	Карасик Н.Я.	
	20:00-22:00	Свободное время	
	22:30	ОТБОЙ	
	07:30	Подъём	
	07:45-08:15	Утренняя гимнастика	
	08:30-09:00	Завтрак	
	09:00-14:00	СРП на местности. 3,5 МГц – КЛАССИКА –	
		Сосновка (автобус 30 чел). Работа в классе,	
		приём радиограмм, компьютерное упражнение	
<u>03.11.24</u>		RUFZ	
ВОСКРЕСЕНЬЕ	14:00-15:00	Обед	
	15:00-16:00	тихий час	
	16:00-18:00	теоретические занятия спортивные	
		тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт.	
		объекты, стадион, класс)	
	18:30-20:00	Ужин	
	20:00-22:00	Свободное время	
	22:30	ОТБОЙ	
	07:30	Подъём	
	07:45-08:15	Утренняя гимнастика	
	08:30-09:00	Завтрак	
	09:00-14:00	СРП на местности. 3,5 МГц – КЛАССИКА –	
		Агура (автобус 30 чел). Работа в классе: приём	
<u>04.11.24</u>	14.00.15.00	радиограмм, компьютерное упражнение RUFZ	
ПОНЕДЕЛЬНИ	14:00-15:00 15:00-18:00	Обед	
К	15:00-18:00	Спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион, класс,	
		практическое занятие по правилам	
		практическое занятие по правилам соревнований)	
	18:30-20:00	Ужин	
	20:00-21:00	Свободное время	
	21:00-22:00	Тренерский совет	
	22:30	ОТБОЙ	
	07:30	Подъём	
<u>05.11.24</u> ВТОРНИК	07:45-08:15	Утренняя гимнастика	
	08:30-09:00	Завтрак	
	09:00-14:00	СРП на местности. 3,5 МГц – СПРИНТ	
		Мацеста (автобус 30 чел). Работа в классе:	
		передача радиограмм, компьютерное	
		упражнение Morse Runner	
	14:00-15:00	Обед	
	15:00-16:00	тихий час	
	16:00-18:00	теоретические занятия спортивные	
		тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт.	
		объекты, стадион, класс: соревнования по Rufz	
	10.00.00	и Morse Runner)	
	18:30-20:00	Ужин	
	20:00-21:00	Свободное время	
	22:30	ОТБОЙ	

	07.20	Пожа	
	07:30	Подъём	
	07:45-08:15	Утренняя гимнастика	
	08:30-09:00	Завтрак	
	09:00-14:00	День восстановления Красная Поляна	
		(автобус – 36чел)	
06.11.04	14:00-15:00	Обед	
<u>06. 11.24</u>	15:00-16:00	тихий час	
СРЕДА	16:00-18:00	теоретические занятия спортивные	
		тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт.	
		объекты, стадион, класс)	
	17:00-19:00	гидротермальный центр группа 1	
		Смирницкая Э.В.	
	18:30-20:00	Ужин	
	20:00-22:00	гидротермальный центр группа 2 Карасик Н.Я.	
	22:30	ОТБОЙ	
	07:30	Подъём	
	07:45-08:15	Утренняя гимнастика	
	08:30-09:00	Завтрак	
	09:00-14:00	Ориентирование на местности. ФТ «Сириус»	
		(автобус 30 чел). В классе: передача	
		радиограмм, компьютерное упражнение Morse	
		Runner	
	14:30-15:00	Обед	
<u>07.11.24</u>	15:00-16:00	тихий час	
ЧЕТВЕРГ	16:00-18:00	теоретические занятия спортивные	
		тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт.	
		объекты, стадион, класс)	
	18:30-20:00	Ужин	
	19:00-20:00	гидротермальный центр группа 1	
		Смирницкая Э.В.	
	20:00-22:00	гидротермальный центр группа 2 Карасик Н.Я.	
	19:00-22:00	свободное время	
	22:30	ОТБОЙ	
<u>08.11.24</u>	07:30	Подъём	
ПЯТНИЦА	07:45-08:15	Утренняя гимнастика	
	08:30-09:00	Завтрак	
	09:00-14:00	Ориентирование на местности. ФТ «Сириус»	
		(автобус 30 чел). В классе: приём радиограмм,	
		компьютерное упражнение RUFZ	
	14:30-15:00	Обед	
	15:00-16:00	тихий час	
	16:00-18:00	теоретические занятия спортивные	
		тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт.	
		объекты, стадион, класс)	
	19:00-20:00	Ужин	
	20:00-22:00	свободное время	
	22:30	ОТБОЙ	
<u>09.11.24</u>	07:30	Подъём	
СУББОТА	07:45-08:15	Утренняя гимнастика	
	08:30-09:00	Завтрак	
	09:00-14:00	Ориентирование на местности. ФТ Сириус	
		(автобус 30 чел). В классе: передача	

		радиограмм, компьютерное упражнение Morse	
		Runner	
	14:30-15:00	Обед	
	15:00-16:00	тихий час	
	16:00-18:00	теоретические занятия спортивные	
		тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт.	
		объекты, стадион, класс)	
	18:30-20:00	Ужин	
	20:00-21:00	свободное время	
	22:30	ОТБОЙ	
	07:30	Подъём	
	07:45-08:15	Утренняя гимнастика	
	08:30-09:00	Завтрак	
	09:00-14:00	СРП на местности 3,5 МГц – СПРИНТ	
		Мацеста (автобус 30 чел). Работа в классе	
		Приём радиограмм, компьютерное	
		упражнение RUFZ	
10.11.24	14:00-15:00	Обед	
	15:00-16:00	тихий час	
ВОСКРЕСЕНЬЕ	16:00-18:00	теоретические занятия спортивные	
		тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт.	
		объекты, стадион, класс: соревнования по Rufz	
		и Morse Runner)	
	18:30-20:00	Ужин	
	20:00-21:00	Тренерский совет	
	19:30-22:00	Свободное время	
	22:30	ОТБОЙ	
	07:30	Подъём	
	07:45-08:15	Утренняя гимнастика	
	08:30-10:00	Завтрак	
	09:00-14:00	ОФП. Работа в классе Компьютерные	
<u>11.11.24</u>		упражнения Rufz и Morse Runner	День
ПЯТНИЦА	12:30-15:00	Обед	отъезда
	15:00-16:00	тихий час	
	16:00-18:00	Свободное время	
	18:30-20:00	Ужин	
	19:30	ОТЪЕЗД	