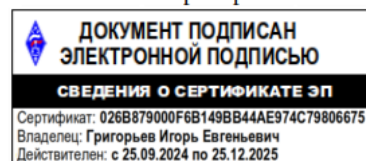


**УТВЕРЖДЕНО**  
 Президент Общероссийской  
 общественной организации  
 радиоспорта «Союз  
 радиолюбителей России»  
 И. Е. Григорьев



**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)

<b>Дата</b>	<b>Время</b>	<b>Содержание</b>	<b>Примечание</b>
<b><u>28.10.24</u></b> <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	08:30-10:00 09:00-14:00 12:30-15:00 15:00-16:00 16:00-18:00  18:00-18:30 18:30-20:00 20:00-22:00 22:30	<b>Завтрак</b> Размещение <b>Обед</b> Тихий час Спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион, класс теоретические занятия) Тренерский совет <b>Ужин</b> Свободное время <b>ОТБОЙ</b>	<b>ДЕНЬ ЗАЕЗДА</b>
<b><u>29.10.24</u></b> <b>ВТОРНИК</b>	07:30 07:45-08:15 08:30-09:00 09:00-14:00  14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-18:00  18:30-20:00 20:00-21:00 22:30	Подъём Утренняя гимнастика <b>Завтрак</b> СРП на местности – 3,5 МГц – СПРИНТ Мацеста (автобус 16 чел), работа в классе: приём радиограмм, компьютерное упражнение RUFZ <b>Обед</b> Тихий час Спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион, класс теоретические занятия). <b>Ужин</b> Мастер-класс ведущих спортсменов страны (класс) <b>ОТБОЙ</b>	
<b><u>30.10.24</u></b> <b>СРЕДА</b>	07:30 07:45-08:15 08:30-09:00 09:00-14:00	Подъём Утренняя гимнастика <b>Завтрак</b> 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 16:00-18:00  18:30-20:00 20:00-21:00  22:30	компьютерное упражнение Morse Runner <b>Обед</b> тихий час спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион, класс – теоретические занятия) <b>Ужин</b> Теоретическое занятие по правилам соревнований (класс) ОТБОЙ	
<u><b>31.10.24</b></u> <b>ЧЕТВЕРГ</b>	07:30 07:45-08:15 08:30-09:00 09:00-14:00  14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-18:00 16:00-18:00  18:30-20:00 20:00-22:00  22:30	Подъём Утренняя гимнастика <b>Завтрак</b> СРП на местности. 3,5 МГц – КЛАССИКА – Агура (автобус 30 чел). Тренировочное занятие СРТ <b>Обед</b> тихий час  Теоретические занятия спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион, класс Компьютерные упражнения Rufz, Morse Runner). Гидротермальный центр СТК группа 1 Смирницкая Э.В. <b>Ужин</b> Гидротермальный центр СТК группа 2 Карасик Н.Я. ОТБОЙ	
<u><b>01.11.22</b></u> <b>ПЯТНИЦА</b>	07:30 07:45-08:15 08:30-09:00 09:00-14:00  14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-18:00  18:30-20:00 20:00-22:00 22:30	Подъём Утренняя гимнастика <b>Завтрак</b> СРП на местности: 3,5 МГц – КЛАССИКА Сосновка (автобус 30 чел). Работа в классе приём радиограмм, компьютерное упражнение RUFZ <b>Обед</b> тихий час теоретические занятия спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион, класс – Мастер-класс ведущих спортсменов страны) <b>Ужин</b> свободное время ОТБОЙ	
<u><b>02.11.24</b></u> <b>СУББОТА</b>	07:30 07:45-08:15 08:30-09:00 09:00-14:00 14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-18:00	Подъём Утренняя гимнастика <b>Завтрак</b> Поход г. Ахун. (автобус 36 чел) <b>Обед</b> тихий час гидротермальный центр СТК группа 1	

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

<p align="center"><b><u>06.11.24</u></b> СРЕДА</p>	<p>07:30 07:45-08:15 08:30-09:00 09:00-14:00</p> <p>14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-18:00</p> <p>17:00-19:00</p> <p>18:30-20:00 20:00-22:00 22:30</p>	<p>Подъём Утренняя гимнастика <b>Завтрак</b> День восстановления Красная Поляна (автобус – 36чел)</p> <p><b>Обед</b> тихий час теоретические занятия спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион, класс)</p> <p>гидротермальный центр группа 1 Смирницкая Э.В.</p> <p><b>Ужин</b> гидротермальный центр группа 2 Карасик Н.Я.</p> <p>ОТБОЙ</p>	
<p align="center"><b><u>07.11.24</u></b> ЧЕТВЕРГ</p>	<p>07:30 07:45-08:15 08:30-09:00 09:00-14:00</p> <p>14:30-15:00 15:00-16:00 16:00-18:00</p> <p>18:30-20:00 19:00-20:00</p> <p>20:00-22:00 19:00-22:00 22:30</p>	<p>Подъём Утренняя гимнастика <b>Завтрак</b> Ориентирование на местности. ФТ «Сириус» (автобус 30 чел). В классе: передача радиограмм, компьютерное упражнение Morse Runner</p> <p><b>Обед</b> тихий час теоретические занятия спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион, класс)</p> <p><b>Ужин</b> гидротермальный центр группа 1 Смирницкая Э.В.</p> <p>гидротермальный центр группа 2 Карасик Н.Я.</p> <p>свободное время</p> <p>ОТБОЙ</p>	
<p align="center"><b><u>08.11.24</u></b> ПЯТНИЦА</p>	<p>07:30 07:45-08:15 08:30-09:00 09:00-14:00</p> <p>14:30-15:00 15:00-16:00 16:00-18:00</p> <p>19:00-20:00 20:00-22:00 22:30</p>	<p>Подъём Утренняя гимнастика <b>Завтрак</b> Ориентирование на местности. ФТ «Сириус» (автобус 30 чел). В классе: приём радиограмм, компьютерное упражнение RUFZ</p> <p><b>Обед</b> тихий час теоретические занятия спортивные тренажеры, теннис, спортивные игры (спорт. объекты, стадион, класс)</p> <p><b>Ужин</b> свободное время</p> <p>ОТБОЙ</p>	
<p align="center"><b><u>09.11.24</u></b> СУББОТА</p>	<p>07:30 07:45-08:15 08:30-09:00 09:00-14:00</p>	<p>Подъём Утренняя гимнастика <b>Завтрак</b> Ориентирование на местности. ФТ Сириус (автобус 30 чел). В классе: передача</p>	

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