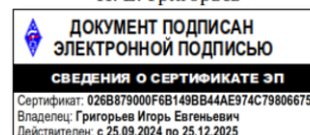


УТВЕРЖДЕНО
Президент Общероссийской
общественной организации
радиоспорта «Союз
радиолюбителей России»
И. Е. Григорьев



ПЛАН
проведения учебно-тренировочного мероприятия
спортивной сборной команды Российской Федерации по радиоспорту в г.
Кисловодск, Ставропольский край, на базе ФГБУ «Юг Спорт» в период с
28 октября по 12 ноября 2024 года

дата	время	расписание	примечание
<u>28.10.24</u> ПОНЕДЕЛЬНИК	08:00 09:00-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:30 19:00 19:30-20:00 20:00-22:30 22:30	завтрак размещение обед размещение ознакомление со спортивными объектами <u>спортивные тренажеры,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт. объекты, стадион, класс) бассейн (по графику базы) ужин общее собрание, постановка задач на УТМ личное время ОТБОЙ	ДЕНЬ ЗАЕЗДА
<u>29.10.24</u> ВТОРНИК	7:30 08:00 09:00-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:30 19:00 19:30-22:30 22:30	подъём завтрак СРП на местности (дисциплина по назначению); ОФП для отдельных категорий участников;* Экскурсии** обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт. объекты, стадион, класс) бассейн (по графику базы) ужин личное время ОТБОЙ	

<p><u>30.10.24</u> СРЕДА</p>	<p>7:30 08:00 09:00-14:00</p> <p>14:30 15:00-16:00</p> <p>16:00-18:30</p> <p>18:30 19:00-21:00</p> <p>21:00-22:30 22:30</p>	<p>подъём завтрак СРП на местности (дисциплина по назначению); ОФП для отдельных категорий участников;* Экскурсии**</p> <p>обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт. объекты, стадион, класс) бассейн (по графику базы)</p> <p>ужин посещение гидротермального комплекса; личное время ОТБОЙ</p>	
<p><u>31.10.24</u> ЧЕТВЕРГ</p>	<p>7:30 08:00 09:00-14:00</p> <p>14:30 15:00-16:00</p> <p>16:00-18:30</p> <p>19:00 19:30-22:30 22:30</p>	<p>подъём завтрак СРП на местности (дисциплина по назначению); ОФП для отдельных категорий участников;* Экскурсии**</p> <p>обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт. объекты, стадион, класс) бассейн (по графику базы)</p> <p>ужин личное время ОТБОЙ</p>	
<p><u>01.11.24</u> ПЯТНИЦА</p>	<p>7:30 08:00 09:00-14:00</p>	<p>подъём завтрак СРП на местности (дисциплина по назначению); ОФП для отдельных категорий участников;* Экскурсии**</p>	

	14:30 15:00-16:00 16:00-18:30 19:00 19:30-22:30 22:30	обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт. объекты, стадион, класс) бассейн (по графику базы) ужин личное время ОТБОЙ	
<u>02.11.24</u> СУББОТА	7:30 08:00 09:00-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:30 18:30 19:00-21:00 21:00-22:30 22:30	подъём завтрак СРП на местности (дисциплина по назначению); ОФП для отдельных категорий участников;* Экскурсии** обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт. объекты, стадион, класс) бассейн (по графику базы) ужин посещение гидротермального комплекса личное время ОТБОЙ	
<u>03.11.24</u> ВОСКРЕСЕНЬЕ	7:30 08:00 09:00-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:30 19:00 19:30-22:30 22:30	подъём завтрак СРП на местности (дисциплина по назначению); ОФП для отдельных категорий участников;* Экскурсии** обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт. объекты, стадион, класс) бассейн (по графику базы) ужин личное время ОТБОЙ	

<p><u>04.11.24</u> ПОНЕДЕЛЬНИК</p>	<p>7:30 08:00 09:00-14:00</p> <p>14:30 15:00-16:00</p> <p>16:00-18:30</p> <p>18:30</p> <p>19:00-21:00 21:00-22:30 22:30</p>	<p>подъём завтрак СРП на местности (дисциплина по назначению); ОФП для отдельных категорий участников;* Экскурсии**</p> <p>обед тихий час / теоретические занятия</p> <p><u>спортивные тренажеры,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт. объекты, стадион, класс) бассейн (по графику базы)</p> <p>ужин посещение гидротермального комплекса</p> <p>личное время ОТБОЙ</p>	
<p><u>05.11.24</u> ВТОРНИК</p>	<p>7:30 08:00 09:00-14:00</p> <p>14:30 15:00-16:00</p> <p>16:00-18:30</p> <p>19:00 19:30-22:30 22:30</p>	<p>подъём завтрак СРП на местности (дисциплина по назначению); ОФП для отдельных категорий участников;* Экскурсии**</p> <p>обед тихий час / теоретические занятия</p> <p><u>спортивные тренажеры,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт. объекты, стадион, класс) бассейн (по графику базы)</p> <p>ужин личное время ОТБОЙ</p>	
<p><u>06.11.24</u> СРЕДА</p>	<p>7:30 08:00 09:00-14:00</p>	<p>подъём завтрак СРП на местности (дисциплина по назначению); ОФП для отдельных категорий участников;* Экскурсии**</p>	

	14:30 15:00-16:00 16:00-18:30 19:00 19:30-22:30 22:30	обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт. объекты, стадион, класс) бассейн (по графику базы) ужин личное время ОТБОЙ	
<u>07.11.24</u> ЧЕТВЕРГ	7:30 08:00 09:00-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:30 18:30 19:00-21:00 21:00-22:30 22:30	подъём завтрак СРП на местности (дисциплина по назначению); ОФП для отдельных категорий участников;* Экскурсии** обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт. объекты, стадион, класс) бассейн (по графику базы) ужин посещение гидротермального комплекса личное время ОТБОЙ	
<u>08.11.24</u> ПЯТНИЦА	7:30 08:00 09:00-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:30 19:00 19:30-22:30 22:30	подъём завтрак СРП на местности (дисциплина по назначению); ОФП для отдельных категорий участников;* Экскурсии** обед тихий час / теоретические занятия <u>спортивные тренажеры,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт. объекты, стадион, класс) бассейн (по графику базы) ужин личное время ОТБОЙ	

<p><u>09.11.24</u> СУББОТА</p>	<p>7:30 08:00 09:00-14:00</p> <p>14:30 15:00-16:00</p> <p>16:00-18:30</p> <p>19:00 19:30-22:30 22:30</p>	<p>подъём завтрак СРП на местности (дисциплина по назначению); ОФП для отдельных категорий участников;* Экскурсии**</p> <p>обед тихий час / теоретические занятия</p> <p><u>спортивные тренажеры,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт. объекты, стадион, класс) бассейн (по графику базы)</p> <p>ужин личное время ОТБОЙ</p>	
<p><u>10.11.24</u> ВОСКРЕСЕНЬЕ</p>	<p>7:30 08:00 09:00-14:00</p> <p>14:30 15:00-16:00</p> <p>16:00-18:30</p> <p>19:00 19:30-22:30 22:30</p>	<p>подъём завтрак СРП на местности (дисциплина по назначению); ОФП для отдельных категорий участников;* Экскурсии**</p> <p>обед тихий час / теоретические занятия</p> <p><u>спортивные тренажеры,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт. объекты, стадион, класс) бассейн (по графику базы)</p> <p>ужин личное время ОТБОЙ</p>	
<p><u>11.11.24</u> ПОНЕДЕЛЬНИК</p>	<p>7:30 08:00 09:00-14:00</p> <p>14:30 15:00-16:00</p>	<p>подъём завтрак СРП на местности (дисциплина по назначению); ОФП для отдельных категорий участников;* Экскурсии**</p> <p>обед тихий час / теоретические занятия</p>	

	16:00-18:30 18:30 19:00-21:00 21:00-22:30 22:30	<u>спортивные тренажеры,</u> <u>спортивные игры</u> (спорт. объекты, стадион, класс) бассейн (по графику базы) ужин посещение гидротермального комплекса личное время ОТБОЙ	
<u>12.11.24</u> ВТОРНИК	7:30 08:00 08:30-09:00 09:00-14:00 14:30 15:00-18:00 19:00 19:30-21:00	подъём завтрак подведение итогов УТМ <u>спортивные тренажеры,</u> <u>теннис, спортивные игры</u> (спорт. объекты, стадион, класс). обед подготовка к отъезду ужин ОТЪЕЗД	ДЕНЬ ОТЪЕЗДА

Примечания:

* Дни отдыха для отдельных категорий участников УТМ - по решению тренерского состава УТМ через каждые 2-3 дня тренировок на местности.

** Выезды на экскурсии по достопримечательностям г. Кисловодск и другим достопримечательностям региона «кавказских минеральных вод» по согласованию с администрацией ФГБУ «Юг-Спорт».

Главный тренер спортивной сборной команды
Российской Федерации по радиоспорту



А.Ф. Куликов