

Министерство по физической культуре и спорту Республике Саха (Якутия)  
Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия)  
«Республиканская специализированная спортивная школа  
Олимпийского резерва им. Иванова А.И.»

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.директора по УСР  
ГБУ РС(Я) «РССШОР  
им.Иванова А.И.»

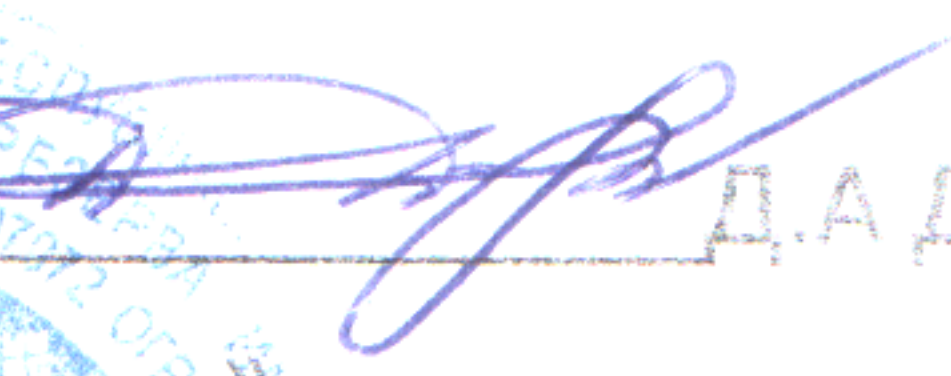
 В.О. Яковлев

2020г



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ РС(Я)  
«РССШОР им. Иванова А.И.»

 Д.А. Данилов

2020г



План работы спортивно-оздоровительного лагеря  
«Эрэл»

## **План мероприятий спортивно-оздоровительного лагеря - «ЭРЭЛ»**

### **1 день: «День открытия»**

- зарядка;
- завтрак;
- медицинское обследование;
- обед;
- распределение по группам (по избранным видам спорта);
- установочное собрание (вводный и первичный инструктаж по ТБ и ПБ);
- открытие спортивно-оздоровительного лагеря «ЭРЭЛ»;
- полдник;
- вечерняя линейка;
- отбой.

### **2 день: «тренировочные мероприятия по избранным видам спорта»**

- зарядка;
- завтрак;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- обед;
- игровой час, свободное время;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- полдник;
- подвижные игры;
- вечерняя линейка, рефлексия по итогам дня;
- отбой.

### **3 день: «тренировочные мероприятия по избранным видам спорта»**

- зарядка;
- завтрак;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- обед;
- игровой час, свободное время;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- полдник;
- подвижные игры;
- вечерняя линейка, рефлексия по итогам дня;
- отбой.

**4 день: «тренировочные мероприятия по избранным видам спорта»**

- зарядка;
- завтрак;
- медицинское обследование;
- лекция «Предупреждение травм и оказание первой помощи при ушибах и растяжениях»;
- обед;
- игровой час, свободное время;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- полдник;
- подвижные игры;
- вечерняя линейка, рефлексия по итогам дня;
- отбой;

**5 день: «тренировочные мероприятия по избранным видам спорта»**

- зарядка;
- завтрак;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- обед;
- игровой час, свободное время;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- полдник;
- подвижные игры;
- вечерняя линейка, рефлексия по итогам дня;
- отбой.

**6 день: «тренировочные мероприятия по избранным видам спорта»**

- зарядка;
- завтрак;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- обед;
- игровой час, свободное время;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- полдник;
- подвижные игры;
- вечерняя линейка, рефлексия по итогам дня;
- отбой.

**7 день: «тренировочные мероприятия по избранным видам спорта, посещение достопримечательностей п. Кемпендьяй»**

- зарядка;
- завтрак;
- медицинское обследование;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- обед;
- игровой час, свободное время;
- посещение музея п. Кемпендьяй;
- полдник;
- подвижные игры;
- вечерняя линейка, рефлексия по итогам дня;
- отбой.

**8 день: «тренировочные мероприятия по избранным видам спорта»**

- зарядка;
- завтрак;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- обед;
- игровой час, свободное время;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- полдник;
- подвижные игры;
- вечерняя линейка, рефлексия по итогам дня;
- отбой.

**9 день: «тренировочные мероприятия по избранным видам спорта»**

- зарядка;
- завтрак;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- обед;
- игровой час, свободное время;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- полдник;
- подвижные игры;
- вечерняя линейка, рефлексия по итогам дня;
- отбой.

**10 день: «тренировочные мероприятия по избранным видам спорта»**

- зарядка;
- завтрак;
- медицинское обследование;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- обед;
- игровой час, свободное время;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- полдник;
- подвижные игры;
- вечерняя линейка, рефлексия по итогам дня;
- отбой.

**11 день: «тренировочные мероприятия по избранным видам спорта»**

- зарядка;
- завтрак;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- обед;
- игровой час, свободное время;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- полдник;
- подвижные игры;
- вечерняя линейка, рефлексия по итогам дня;
- отбой.

**12 день: «тренировочные мероприятия по избранным видам спорта»**

- зарядка;
- завтрак;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- обед;
- игровой час, свободное время;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- полдник;
- подвижные игры;
- вечерняя линейка, рефлексия по итогам дня;
- отбой.

**13 день: «тренировочные мероприятия по избранным видам спорта»**

- зарядка;
- завтрак;
- медицинское обследование;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- обед;
- игровой час, свободное время;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- полдник;
- подвижные игры;
- вечерняя линейка, рефлексия по итогам дня;
- отбой.

**14 день: «тренировочные мероприятия по избранным видам спорта»**

- зарядка;
- завтрак;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- обед;
- игровой час, свободное время;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- полдник;
- подвижные игры;
- вечерняя линейка, рефлексия по итогам дня;
- отбой.

**15 день: «тренировочные мероприятия по избранным видам спорта, посещение достопримечательностей п. Кемпендьяй»**

- зарядка;
- завтрак;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- обед;
- игровой час, свободное время;
- экскурсия по «Соль заводу»;
- полдник;
- подвижные игры;
- вечерняя линейка, рефлексия по итогам дня;
- отбой.

**16 день: «тренировочные мероприятия по избранным видам спорта»**

- зарядка;
- завтрак;
- медицинское обследование;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- обед;
- игровой час, свободное время;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- полдник;
- подвижные игры;
- вечерняя линейка, рефлексия по итогам дня;
- отбой.

**17 день: «тренировочные мероприятия по избранным видам спорта»**

- зарядка;
- завтрак;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- обед;
- игровой час, свободное время;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- полдник;
- подвижные игры;
- вечерняя линейка, рефлексия по итогам дня;
- отбой.

**18 день: «тренировочные мероприятия по избранным видам спорта»**

- зарядка;
- завтрак;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- обед;
- игровой час, свободное время;
- теоретические или практические занятия по избранным видам спорта;
- полдник;
- подвижные игры;
- вечерняя линейка, рефлексия по итогам дня;
- отбой.

**19 день: «тренировочные мероприятия по избранным видам спорта»**

- зарядка;