

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора -
руководитель
Республиканского центра по
работе с одаренными детьми
«Альтаир-Хакасия»

Т.Ю. Медведева

« 2 » 02 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Исполняющий обязанности
директора ГБОУ РХ
«Хакасская национальная
гимназия-интернат им. Н.Ф.
Катанова»

Л.О. Ахпаева

« 2 » 02 2024 г.



**Режим-расписание занятий участников Февральской спортивной смены
«Спортивная (вольная и женская) борьба» Республиканского центра по работе с
одаренными детьми «Альтаир-Хакасия» (5 -18 февраля 2024 г)**

5.02.2024 (понедельник)

14.00 - 16.00 - Заезд
15.00-16.30 - Осмотр медицинского работника
16.30 - 17.00 – Организационное собрание,
ответственные: *Тодышева А.С., Кулаганова Е.В.,
Торокова К.Г. (конф.-зал)*
17.00-18.20 - Размещение в интернате
18.20 – 19.00 - Ужин
19.00 - 20.00 - Экскурсия по гимназии,
ответственные: *Кулаганова Е.В., Торокова К.Г.*
20.00-21.00 – Подготовка к отбою
21.00 - Отбой

6.02.2024 (вторник)

6.55 Подъем
7.07 - 07.18 Зарядка
07.20 - 07.40 Завтрак
07.40 - 08.00 Утренний сбор, уборка комнат
08.00 - 08.20 Установочное собрание (конференц -
зал)
08.20 -10.50 Инструктаж по технике безопасности
Кулаганова Е.В., Торокова К.Г. (конф.-зал)
11.00 Торжественное открытие смены (БАЗ),
ответственные: *Торокова К.Г., Медведева Т.Ю.*
11.30 -13.00 Спортивно - тренировочный модуль:
утренняя тренировка в зале спортивной борьбы
ХНГИ, Каскаракова Л.В., Барашков В.В., Чучунов
В.Г.
13.20-13.40 Обед + 2 завтрак
14.00 -16.00 Воспитательный модуль:
командообразование *Кулаганова Е.В., Торокова К.Г.*
(конф.-зал)
16.00-18.00 Спортивно-тренировочный модуль:
вечерняя тренировка в зале спортивной борьбы
ХНГИ, Каскаракова Л.В., Барашков В.В., Чучунов
В.Г.
18.20 -18.50 Ужин + полдник
19.00 -21.00 Уборка комнат, подготовка к отбою
21.00 Отбой

7.02.2024 (среда)

06.55 Подъем

07.07 -07.18 Зарядка

07.20 -07.40 Завтрак

07.40 - 08.00 Утренний сбор, уборка комнат

08.00 - 08.20 Установочное собрание (конф. -зал)

08.20 -09.00 **Образовательный модуль: Робототехника (1 группа) (Гладков Д.Е, ИТ)/ Занимательная математика (2 группа) (Ромина А.В., конф.-зал)**09.10 -09.50 **Образовательный модуль: Робототехника (2 группа) (Гладков Д.Е, ИТ)/ Занимательная математика (1 группа) (Ромина А.В., Конф.-зал)**10.00-10.00-11.00 **Воспитательный модуль: командообразование , Кулаганова Е.В., Торокова К.Г., конф.-зал.**11.00 -13.00 **Спортивно - тренировочный модуль: утренняя тренировка в зале спортивной борьбы ХНГИ, Каскаракова Л.В., Барашков В.В., Чучунов В.Г.**

13.20-13.40 Обед + 2 завтрак

14.00 -16.00 **Воспитательный модуль: командообразование, Кулаганова Е.В., Торокова К.Г. (конф.-зал)**16.00-18.00 **Спортивно-тренировочный модуль: вечерняя тренировка в зале спортивной борьбы ХНГИ, Каскаракова Л.В., Барашков В.В., Чучунов В.Г.**

18.20 -18.50 Ужин + полдник

19.00 -21.00 Уборка комнат, подготовка к отбою

21.00 Отбой

9.02.2024 (пятница)

06.55 Подъем

07.07 -07.18 Зарядка

07.20 -07.40 Завтрак

07.40 - 08.00 Утренний сбор, уборка комнат

08.00 - 08.20 Установочное собрание (конф. -зал)

08.20 -09.20 **Образовательный модуль: Робототехника (1 группа) (Гладков Д.Е, ИТ)/ Занимательная математика (2 группа) (Ромина А.В., конф.-зал)**10.00-11.00 **Воспитательный модуль: Командообразование , Кулаганова Е.В., Торокова К.Г., конф-зал**11.00 -13.00 **Спортивно - тренировочный модуль: утренняя тренировка в зале спортивной борьбы ХНГИ, Каскаракова Л.В., Барашков В.В., Чучунов В.Г.**

13.20-13.40 Обед + 2 завтрак

14.00 -16.00 **Воспитательный модуль: командообразование Кулаганова Е.В., Торокова К.Г. (конф.-зал)**16.00-18.00 **Спортивно-тренировочный модуль: вечерняя тренировка в зале спортивной борьбы ХНГИ, Каскаракова Л.В., Барашков В.В., Чучунов В.Г.**

18.20 -18.50 Ужин + полдник

19.00 -21.00 Уборка комнат, подготовка к отбою

21.00 Отбой

8.02.2024 (четверг)

06.55 Подъем

07.07 -07.18 Зарядка

07.20 -07.40 Завтрак

07.40 - 08.00 Утренний сбор, уборка комнат

08.00 - 08.20 Установочное собрание (конф. -зал)

08.20 -11.00 **Воспитательный модуль: командообразование, Кулаганова Е.В., Торокова К.Г. (конф.-зал)**11.00 -13.00 **Спортивно - тренировочный модуль: утренняя тренировка в зале спортивной борьбы ХНГИ, Каскаракова Л.В., Барашков В.В., Чучунов В.Г.**

13.20-13.40 Обед + 2 завтрак

14.00 -16.00 **Образовательный модуль: Шахи/шахматы, Калуга С.Н.**16.00-18.00 **Спортивно-тренировочный модуль: вечерняя тренировка в зале спортивной борьбы ХНГИ, Каскаракова Л.В., Барашков В.В., Чучунов В.Г.**

18.20 -18.50 Ужин + полдник

19.00 -21.00 Уборка комнат, подготовка к отбою

21.00 Отбой

10.02.2024 (суббота)

06.55 Подъем

07.07 -07.18 Зарядка

07.20 -07.40 Завтрак

07.40 - 08.00 Утренний сбор, уборка комнат

08.00 - 08.20 Установочное собрание (конф. -зал)

08.20 -11.00 **Воспитательный модуль: командообразование, Кулаганова Е.В., Торокова К.Г., конф.-зал**11.00 -13.00 **Спортивно - тренировочный модуль: утренняя тренировка в зале спортивной борьбы ХНГИ, Каскаракова Л.В., Барашков В.В., Чучунов В.Г.**

13.20-13.40 Обед + 2 завтрак

14.00 -16.00 **Воспитательный модуль: интеллектуальная игра «Где логика?», Торокова К.Г., Кулаганова Е.В., конф.зал**16.00-18.00 **Спортивно-тренировочный модуль: вечерняя тренировка в зале спортивной борьбы ХНГИ, Каскаракова Л.В., Барашков В.В., Чучунов В.Г.**

18.20 -18.50 Ужин + полдник

19.00 -21.00 Уборка комнат, подготовка к отбою

21.00 Отбой

11.02.2024 (воскресенье)

08.40 Подъем
09.00 -09.20 Завтрак
09.40-10.00 Утренний сбор, уборка комнат
10.00- 12.30 **Кинолекторий "Судьба инородца"**
(просмотр и обсуждение фильма), Торокова К.Г.,
Кулаганова Е.В., конф-зал
12.30-13.30 – **Воспитательный модуль:**
командообразование, Кулаганова Е.В., Торокова К.Г.,
конф-зал.
13.30 - 14.00 Свободное время
14.00-14.20 Обед
14.20-15.30 **Кинолекторий "Белая дорога Эльзы"**
(просмотр и обсуждение фильма), Торокова К.Г.,
Кулаганова Е.В. (конф.-зал)
16.00-19.00 Уборка комнат, стирка, душ, **Кулаганова**
Е.В., Торокова К.Г., интернат
19.00 -19.30 Ужин + полдник
19.00 -21.00 Уборка комнат, подготовка к отбою
21.00 Отбой

13.02.2024 (вторник)

06.55 Подъем
07.07 -07.18 Зарядка
07.20 -07.40 Завтрак
07.40 - 08.00 Утренний сбор, уборка комнат
08.00 - 08.20 Установочное собрание (конф -зал)
08.20 -11.00 **Воспитательный модуль:**
командообразование, Кулаганова Е.В., Торокова
К.Г., конф.-зал
11.00 -13.00 **Спортивно - тренировочный модуль:**
утренняя тренировка в зале спортивной борьбы
ХНГИ, Каскаракова Л.В., Барашков В.В., Чучунов
В.Г.
13.20-13.40 Обед + 2 завтрак
14.00 -16.00 **Образовательный модуль:**
шашки/шахматы, Калуга С.Н.
16.00-18.00 **Спортивно-тренировочный модуль:**
вечерняя тренировка в зале спортивной борьбы
ХНГИ, Каскаракова Л.В., Барашков В.В., Чучунов
В.Г.
18.20 -18.50 Ужин + полдник
19.00 -21.00 Уборка комнат, подготовка к отбою
21.00 Отбой

12.02.2024 (понедельник)

06.55 Подъем
07.07 -07.18 Зарядка
07.20 -07.40 Завтрак
07.40 - 08.00 Утренний сбор, уборка комнат
08.00 - 08.20 Установочное собрание (конф -зал)
08.20 -09.00 **Образовательный модуль:**
робототехника (1 группа) (Гладков Д.Е., IT)/
Занимательная математика (2 группа) (Ромина А.В.,
конф.-зал)
09.10 -09.50 **Образовательный модуль:**
робототехника (2 группа) (Гладков Д.Е., IT)/
Занимательная математика (1 группа) (Ромина А.В.,
конф.-зал)
10.00-11.00 **Воспитательный модуль:**
командообразование, Кулаганова Е.В., Торокова К.Г.,
конф-зал
11.00 -13.00 **Спортивно - тренировочный модуль:**
утренняя тренировка в зале спортивной борьбы
ХНГИ, Каскаракова Л.В., Барашков В.В., Чучунов В.Г.
13.20-13.40 Обед + 2 завтрак
14.00 -16.00 **Воспитательный модуль:**
командообразование, Кулаганова Е.В., Торокова К.Г.
(конф.-зал)
16.00-18.00 **Спортивно-тренировочный модуль:**
вечерняя тренировка в зале спортивной борьбы
ХНГИ, Каскаракова Л.В., Барашков В.В., Чучунов В.Г.
18.20 -18.50 Ужин + полдник
19.00 -21.00 Уборка комнат, подготовка к отбою
21.00 Отбой

14.02.2024 (среда)

06.55 Подъем
07.07 -07.18 Зарядка
07.20 -07.40 Завтрак
07.40 - 08.00 Утренний сбор, уборка комнат
08.00 - 08.20 Установочное собрание (конф. -зал)
08.20 -09.00 **Образовательный модуль: Робототехника**
(1 группа) (Гладков Д.Е, IT)/ **Занимательная**
математика (2 группа) (Ромина А.В., конф.-зал)
09.10 -09.50 **Образовательный модуль: Робототехника**
(2 группа) (Гладков Д.Е, IT)/ **Занимательная**
математика (1 группа) (Ромина А.В., конф.-зал)
10.00-11.00 **Воспитательный модуль:**
командообразование, Кулаганова Е.В., Торокова К.Г.,
конф.-зал
11.00 -13.00 **Спортивно - тренировочный модуль:**
утренняя тренировка в зале спортивной борьбы ХНГИ
13.20-13.40 Обед + 2 завтрак
14.00 -16.00 **Воспитательный модуль:**
командообразование Кулаганова Е.В., Торокова К.Г.
(конф.-зал)
16.00-18.00 **Спортивно-тренировочный модуль:**
вечерняя тренировка в зале спортивной борьбы ХНГИ
18.20 -18.50 Ужин + полдник
19.00 -21.00 Уборка комнат, подготовка к отбою
21.00 Отбой

15.02.2024 (четверг)

06.55 Подъем
07.07 -07.18 Зарядка
07.20 -07.40 Завтрак
07.40 - 08.00 Утренний сбор, уборка комнат
08.00 - 08.20 Установочное собрание (конф. -зал)
08.20 -10.30 **Воспитательный модуль:**
командообразование, Кулаганова Е.В., Торокова К.Г., конф.-зал
10.30-11.00 Перемещение по маршруту ХНГИ -
Тренировочный зал на утреннюю тренировку
11.00 -13.00 **Спортивно - тренировочный модуль:**
утренняя тренировка в зале спортивной борьбы
ХНГИ, Каскаракова Л.В., Барашков В.В., Чучунов В.Г.
13.20-13.40 Обед + 2 завтрак
14.00 -16.00 **Образовательный модуль:**
Шашки/шахматы, Калуга С.Н.
16.00-18.00 **Спортивно-тренировочный модуль:**
вечерняя тренировка в зале спортивной борьбы
ХНГИ, Каскаракова Л.В., Барашков В.В., Чучунов В.Г.
18.20 -18.50 Ужин + полдник
19.00 -21.00 Уборка комнат, подготовка к отбою
21.00 Отбой

17.02.2024 (суббота)

06.55 Подъем
07.07 -07.18 Зарядка
07.20 -07.40 Завтрак
07.40 - 08.00 Утренний сбор, уборка комнат
08.00 - 08.20 Установочное собрание (конф. -зал)
08.20 -10.30 **Воспитательный модуль:**
командообразование, Кулаганова Е.В., Торокова К.Г., конф.зал
10.30-11.00 Перемещение по маршруту ХНГИ -
Тренировочный зал на утреннюю тренировку
11.00 -13.00 **Спортивно - тренировочный модуль:**
сдача нормативов
13.20-13.40 Обед + 2 завтрак
14.00 -18.00 **Кинолекторий "Я внук того солдата"** (Просмотр и обсуждение фильма),
Торокова К.Г, Кулаганова Е.В., конф.зал
18.20 -18.50 Ужин + полдник
19.00 -21.00 Уборка комнат, душ, подготовка к отбою
21.00 Отбой

16.02.2024 (пятница)

06.55 Подъем
07.07 -07.18 Зарядка
07.20 -07.40 Завтрак
07.40 - 08.00 Утренний сбор, уборка комнат
08.00 - 08.20 Установочное собрание (конф. -зал)
08.20 -09.20 **Образовательный модуль:**
Робототехника (2 группа) (Гладков Д.Е, IT)/
Занимательная математика (1 группа) (Ромина А.В., конф.-зал)
10.00-10.30 **Воспитательный модуль:**
командообразование , Кулаганова Е.В., Торокова К.Г.,
конф-зал
10.30-11.00 Перемещение по маршруту ХНГИ -
Тренировочный зал на утреннюю тренировку
11.00 -13.00 **Спортивно - тренировочный модуль:**
утренняя тренировка в зале спортивной борьбы
ХНГИ, Каскаракова Л.В., Барашков В.В., Чучунов В.Г.
13.20-13.40 Обед + 2 завтрак
14.00 -16.00 **Воспитательный модуль:**
командообразование Кулаганова Е.В., Торокова К.Г.
(конф.-зал)
16.00-18.00 **Спортивно-тренировочный модуль:**
вечерняя тренировка в зале спортивной борьбы
ХНГИ, Каскаракова Л.В., Барашков В.В., Чучунов В.Г.
18.20 -18.50 Ужин + полдник
19.00 -21.00 Уборка комнат, подготовка к отбою
21.00 Отбой

18.02.2024 (воскресенье)

08.40 Подъем
09.00 -09.20 Завтрак
09.20 - 10.30 Сдача комнат
10.30 - 10.40 Сбор (конференц -зал)
10.40 -11.20 **Закрытие смены. Вручение сертификатов**, Смирнов С.Н., Медведева Т.Ю. (конф.-зал)
11.30 12.30 Отъезд участников смены