

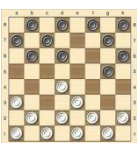


«Утверждаю»

Директор

  
С.В. Баранов

**П Л А Н**  
**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**  
**1 смена, июнь 2025, отделение «Лыжные гонки»**

| <i>День</i>      |                                                                                     | <i>Мероприятия</i>                                                                                                                                    |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 июня (среда)   |    | 1) Организационное собрание. Инструктаж по ТБ, ПБ.<br>Назначение ответственных за мероприятия<br>2) Игровая тренировка, разминка 2 км. ОРУ 20. Футбол |
| 5 июня (четверг) |    | 1) Измерение роста и веса.<br>2) Развитие силовой выносливости, разминка 3км бег, силовая тренировка по станциям, заминка, бег 2км, ОРУ               |
| 6 июня (пятница) |   | Спортивная общелагерная спартакиада (бег 1км, подтягивания, отжимания, прыжок с места, пресс за 1 минуту)                                             |
| 7 июня (суббота) |  | 1) Развитие общей выносливости, кросс-поход 20 км<br>2) Турнир по шашкам                                                                              |

|                   |                                                                                     |                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 июня (вторник) |    | 1) Развитие общей выносливости (бег+ шаговая имитация)<br>2) Выход в кино “Роднина”                                               |
| 11 июня (среда)   |    | 1) Лыжероллеры без палок свободный ход (10 км)<br>2) Турнир по настольному теннису (1 тур)                                        |
| 17 июня (вторник) |    | 1) Развитие общей выносливости (бег 9 км+ шаговая имитация)<br>2) Интеллектуальная игра                                           |
| 18 июня (среда)   |    | 1) Игровая тренировка (футбол, пионербол)<br>2) Музей дополненной реальности “Мир насекомых”                                      |
| 19 июня (четверг) |   | 1) Развитие общей выносливости (бег+ шаговая имитация)<br>2) Выход в кино                                                         |
| 20 июня (пятница) |  | 1) Развитие силовой выносливости (разминка, бег 3км, силовая по станциям, заминка 2км, ОРУ)<br>2) Интеллектуальная игра с экраном |
| 21 июня (суббота) |  | 1) Триатлон (велозаезд, бег 400м, отжимания).<br>2) Турнир по футболу                                                             |

|                       |                                                                                     |                                                                                                                               |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23 июня (понедельник) |    | 1) Развитие силовой выносливости (силовая+ круговая по станциям)<br>2) Выезд в бассейн                                        |
| 24 июня (вторник)     |    | 1) Шаговая имитация<br>2) Турнир по пионерболу                                                                                |
| 25 июня (среда)       |    | 1) Кросс-поход 20км+ ОРУ<br>2) “Мы-одна команда” (лучшие лыжники)                                                             |
| 26 июня (четверг)     |    | 1) Кросс 8км+ОРУ 20<br>2) Турнир по настольному теннису 2 тур                                                                 |
| 27 июня (пятница)     |   | 1) Общелагерная спартакиада (бег 1км, подтягивания, 10-скоч, прыжок с места, наклон, пресс за 1 минуту)<br>2) День именинника |
| 28 июня (суббота)     |  | 1) Кросс 8-10км, ОРУ<br>2) Комбинированная эстафета                                                                           |
| 30 июня (понедельник) |  | 1) Подведение итогов и награждение<br>2) Чаепитие                                                                             |