

УТВЕРЖДАЮ
 «25» июля 2025 г.
 Начальник ДОЛ «Лесной»
 Е.В. Магурина

ПЛАН-СЕТКА ДОЛ «Лесной» 3 сезон

25 июля	Наименование отряда			
Время	Баскетбол	Конькобежный спорт	Легкая атлетика	Сборный отряд
9:00	Заезд			
9.20	Расселение взвешивание			
10:00–11:00				
11:00–12:00				
12:00–13:00				
13:00	Обед			
13.30	Инструктажи, хозсбор			
14:00–15:30	ПЧМ +тренировка пожарной эвакуации			
16:00	Полдник			
16:30–18:50	Квест «Здравствуй, «Лесной»!			
19:00	Ужин			
20:00	Вечер «Давайте познакомимся!»			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

26 июля	суббота			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъём (7.20)	Подъём	Подъём 7:30	Подъём
8:15	Зарядка (7.30- до завтрака)	Зарядка (8.20- до завтрака)	Зарядка 8:15-8:30	Зарядка
9:00	Завтрак			
9.20	Линейка			
10:00–11:00	Тренировка	10.30-11.30 бассейн	ОФП тренировка	Аллея мастеров
11:00–12:00		Тренировка		11.30 – 12.30 Бассейн
12:00–12:45				
13:00	Обед			
13.30	Музыкальный час	Свободное время	Свободное время	Свободное время
14:00–15:30	ПЧМ			
16:00	Полдник			
16:30–17:30	Тренировка	Тренировка	Бассейн	Аллея мастеров
17:30–18.45 -	Бассейн/тренировка	Тренировка	Тренировка	Спортивный час
19:00	Ужин			
20:00	ВИЗИТ-ШОУ			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

27 июля	воскресенье			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъём (7.20)	Подъём	Подъём 7:30	Подъём
8:15	Зарядка (7.30- до завтрака)	Зарядка (8.20- до завтрака)	Зарядка 8:15-8:30	Зарядка
9:00	Завтрак			
9.20	Линейка			
10:00–11:00	ЭКО-соревнование «ШИШКА»	ЭКО-соревнование «ШИШКА»	ЭКО-соревнование «ШИШКА»	ЭКО-соревнование «ШИШКА»
11:00–12:00	Музыкальный час (актовый зал)	Паперкрафт (холл 2 этажа)	Танцевальный час (Дед Мороз)	Спортивный час (Спортплощадка)
12:00–12:45	Просмотр фильма о вреде наркомании			
13:00	Обед			
13.30	Свободное время			
14:00–15:30	ПЧМ			
16:00	Полдник			
16:30–17:30	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Аллея мастеров
17:30–18.45 -	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Аллея мастеров
19:00	Ужин			
20:00	КВИЗ «На просторах России»			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

28 июля	понедельник			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъём (7.20)	Подъём	Подъём 7:30	Подъём
8:15	Зарядка (7.30- до завтрака)	Зарядка (8.20- до завтрака)	Зарядка 8:15-8:30	Зарядка
9:00	Завтрак			
9.20	Линейка			
10:00–11:00	Тренировка	Тренировка	ОФП тренировка	Аллея мастеров
11:00–12:00				Бассейн
12:00–12:45				Отрядная работа
13:00	Обед			
13.30	Свободное время	Свобод.время	Свобод.время	Свобод.время
14:00–15:30	ПЧМ			
16:00	Полдник			
16:30–17:30	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Аллея мастеров
17:30–18.45 -	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Спортивный час
19:00	Ужин			
20:00	Фестиваль русских народных игр			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

29 июля	вторник			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъём (7.20)	Подъём	Подъём 7:30	Подъём
8:15	Зарядка (7.30- до завтрака)	Зарядка (8.20- до завтрака)	Зарядка 8:15-8:30	Зарядка
9:00	Завтрак			
9.20	Линейка			
10:00–11:00	Тренировка	10.30-11.30 бассейн	ОФП тренировка	Аллея мастеров
11:00–12:00		11.30 – 12.30 Бассейн		
12:00–12:45		12.00-12.45 Аллея мастеров		
13:00	Обед			
13.30	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Свободное время
14:00–15:30	ПЧМ			
16:00	Полдник			
16:30–17:30	Тренировка	Тренировка	Бассейн	Аллея мастеров
17:30–18.45 -	Бассейн/тренировка	Тренировка	Тренировка	Спортивный час
19:00	Ужин			
20:00	Интервидение			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

30 июля	среда			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъём (7.20)	Подъём	Подъём 7:30	Подъём
8:15	Зарядка (7.30- до завтрака)	Зарядка (8.20- до завтрака)	Зарядка 8:15-8:30	Зарядка
9:00	Завтрак			
9.20	Линейка			
10:00–11:00	Тренировка	Тренировка	ОФП тренировка	Аллея мастеров
11:00–12:00				11.30 – 12.30 Бассейн
12:00–12:45				
13:00	Обед			
13.30	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Свободное время
14:00–15:30	ПЧМ			
16:00	Полдник			
16:30–17:30	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Аллея мастеров
17:30–18.45 -	Бассейн/тренировка	Тренировка	Тренировка	Спортивный час
19:00	Ужин			
20:00	КВИЗ «Мой Красноярск»			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

31 июля	четверг			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъём (7.20)	Подъём	Подъём 7:30	Подъём
8:15	Зарядка (7.30- до завтрака)	Зарядка (8.20- до завтрака)	Зарядка 8:15-8:30	Зарядка
9:00	Завтрак			
9.20	Линейка			
10:00–11:00	Тренировка	10.30-11.30 бассейн	ОФП тренировка	Аллея мастеров
11:00–12:00		12.00- 12.45 Аллея мастеров		11.30 – 12.30 Бассейн
12:00–12:45				
13:00	Обед			
13.30	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Свободное время
14:00–15:30	ПЧМ			
16:00	Полдник			
16:30–17:30	Тренировка	Тренировка	Бассейн	Аллея мастеров
17:30–18.45 -	Бассейн/тренировка	Тренировка	Тренировка	Спортивный час
19:00	Ужин			
20:00	Просмотр кинофильма			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

01 августа	пятница			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъём (7.20)	Подъём	Подъём 7:30	Подъём
8:15	Зарядка (7.30- до завтрака)	Зарядка (8.20- до завтрака)	Зарядка 8:15-8:30	Зарядка
9:00	Завтрак			
9.20	Линейка			
10:00–11:00	Тренировка	Тренировка	ОФП тренировка	Аллея мастеров
11:00–12:00				11.30 – 12.30 Бассейн
12:00–12:45		Муз.час		
13:00	Обед			
13.30	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Свободное время
14:00–15:30	ПЧМ			
16:00	Полдник			
16:30–17:30	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Аллея мастеров
17:30–18.45 -	Бассейн/тренировка	Тренировка	Тренировка	Спортивный час
19:00	Ужин			
20:00	Акция «Подарок сотруднику «Лесного» дискотека			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

02 августа	суббота			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъём (7.20)	Подъём	Подъём 7:30	Подъём
8:15	Зарядка (7.30- до завтрака)	Зарядка (8.20- до завтрака)	Зарядка 8:15-8:30	Зарядка
9:00	Завтрак			
9.20	Линейка			
10:00–11:00	Тренировка	10.30- 11.30 бассейн	ОФП тренировка	Аллея мастеров
11:00–12:00		12.00 -12.45 Аллея мастеров		11.30 – 12.30 Бассейн
12:00–12:45				
13:00	Обед			
13.30	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Свободное время
14:00–15:30	ПЧМ			
16:00	Полдник			
16:30–17:30	Тренировка	Тренировка	Бассейн	Аллея мастеров
17:30–18.45 -	Бассейн/тренировка	Тренировка	Тренировка	Спортивный час
19:00	Ужин			
20:00	Литературная гостиная по творчеству А.П. Астафьева			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

03 августа	воскресенье			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъём (7.20)	Подъём	Подъём 7:30	Подъём
8:15	Зарядка (7.30- до завтрака)	Зарядка (8.20- до завтрака)	Зарядка 8:15-8:30	Зарядка
9:00	Завтрак			
9.20	Линейка			
10:00–11:00	МАЛЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ			
11:00–12:00				
12:00–12:45				
13:00	Обед			
13.30	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Свободное время
14:00–15:30	ПЧМ			
16:00	Полдник			
16:30–17:30	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Аллея мастеров
17:30–18.45 -	Бассейн/тренировка	Тренировка	Тренировка	Спортивный час
19:00	Ужин			
20:00	Танцевальный баттл			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

4 августа	понедельник			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъём (7.20)	Подъём	Подъём 7:30	Подъём
8:15	Зарядка (7.30- до завтрака)	Зарядка (8.20- до завтрака)	Зарядка 8:15-8:30	Зарядка
9:00	Завтрак			
9.20	Линейка			
10:00–11:00	9.30- 10.30- бассейн Тренировка	Тренировка	ОФП тренировка	Аллея мастеров
11:00–12:00				Отрядный сбор
12:00–12:45				
13:00	Обед			
13.30	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Свободное время
14:00–15:30	ПЧМ			
16:00	Полдник			
16:30–17:30	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Аллея мастеров
17:30–18.45 -	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Спортивный час
19:00	Ужин			
20:00	ФЕСТИВАЛЬ ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ПЕСНИ			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

5 августа	вторник			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъём (7.20)	Подъём	Подъём 7:30	Подъём
8:15	Зарядка (7.30- до завтрака)	Зарядка (8.20- до завтрака)	Зарядка 8:15-8:30	Зарядка
9:00	Завтрак			
9.20	Линейка			
10:00–11:00	Встреча с сотрудниками МЧС «В пожарные бы я пошел-пусть меня научат!»			
11:00–12:00				
12:00–12:45				
13:00	Обед			
13.30	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Свободное время
14:00–15:30	ПЧМ			
16:00	Полдник			
16:30–17:30	Тренировка	Тренировка	Бассейн	Аллея мастеров
17:30–18.45 -	Бассейн	Тренировка	Тренировка	Спортивный час
19:00	Ужин			
20:00	Просмотр кинофильма «ОГОНЬ»			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

6 августа	среда			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъём (7.20)	Подъём	Подъём 7:30	Подъём
8:15	Зарядка (7.30- до завтрака)	Зарядка (8.20- до завтрака)	Зарядка 8:15-8:30	Зарядка
9:00	Завтрак			
9.20	Линейка			
10:00–11:00	9.30- 10.30- бассейн Тренировка	Тренировка	ОФП тренировка	Аллея мастеров
11:00–12:00				Отрядный сбор
12:00–12:45				
13:00	Обед			
13.30	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Свободное время
14:00–15:30	ПЧМ			
16:00	Полдник			
16:30–17:30	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Аллея мастеров
17:30–18.45 -	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Спортивный час
19:00	Ужин			
20:00	Соревнования по пионерболу дискотека			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

7 августа	четверг			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъём (7.20)	Подъём	Подъём 7:30	Подъём
8:15	Зарядка (7.30- до завтрака)	Зарядка (8.20- до завтрака)	Зарядка 8:15-8:30	Зарядка
9:00	Завтрак			
9.20	Линейка			
10:00–11:00	Тренировка	10.30-11.30 бассейн	ОФП тренировка	Аллея мастеров
11:00–12:00				
12:00–12:45		12.00- 12.45 Аллея мастеров		11.30 – 12.30 Бассейн
13:00	Обед			
13.30	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Свободное время
14:00–15:30	ПЧМ			
16:00	Полдник			
16:30–17:30	Тренировка	Тренировка	Бассейн	Аллея мастеров
17:30–18.45 -	Бассейн/тренировка	Тренировка	Тренировка	Спортивный час
19:00	Ужин			
20:00	«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

8 августа	пятница			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъём (7.20)	Подъём	Подъём 7:30	Подъём
8:15	Зарядка (7.30- до завтрака)	Зарядка (8.20- до завтрака)	Зарядка 8:15-8:30	Зарядка
9:00	Завтрак			
9.20	Линейка			
10:00–11:00	Тренировка	Тренировка	ОФП тренировка	Аллея мастеров
11:00–12:00				11.30 – 12.30 Бассейн
12:00–12:45		Муз.час		
13:00	Обед			
13.30	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Свободное время
14:00–15:30	ПЧМ			
16:00	Полдник			
16:30–17:30	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Аллея мастеров
17:30–18.45 -	Бассейн/тренировка	Тренировка	Тренировка	Спортивный час
19:00	Ужин			
20:00	просмотр кинофильма «ВЫЗОВ»			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

9 августа	суббота			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъём (7.20)	Подъём	Подъём 7:30	Подъём
8:15	Зарядка (7.30- до завтрака)	Зарядка (8.20- до завтрака)	Зарядка 8:15-8:30	Зарядка
9:00	Завтрак			
9.20	Линейка			
10:00–11:00	Тренировка	10.30- 11.30 бассейн	ОФП тренировка	Аллея мастеров
11:00–12:00		12.00 -12.45 Аллея мастеров		11.30 – 12.30 Бассейн
12:00–12:45				
13:00	Обед			
13.30	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Свободное время
14:00–15:30	ПЧМ			
16:00	Полдник			
16:30–17:30	Тренировка	Тренировка	Бассейн	Аллея мастеров
17:30–18.45 -	Бассейн/тренировка	Тренировка	Тренировка	Спортивный час
19:00	Ужин			
20:00	«ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

10 августа	воскресенье			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъём (7.20)	Подъём	Подъём 7:30	Подъём
8:15	Зарядка (7.30- до завтрака)	Зарядка (8.20- до завтрака)	Зарядка 8:15-8:30	Зарядка
9:00	Завтрак			
9.20	Линейка			
10:00–11:00	Финансовая игра «РАЗГУЛЯЙ»			
11:00–12:00				
12:00–12:45				
13:00	Обед			
13.30	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Свободное время
14:00–15:30	ПЧМ			
16:00	Полдник			
16:30–17:30	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Аллея мастеров
17:30–18.45 -	Бассейн/тренировка	Тренировка	Тренировка	Спортивный час
19:00	Ужин			
20:00	АУКЦИОН дискотека			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

11 августа	понедельник			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъём (7.20)	Подъём	Подъём 7:30	Подъём
8:15	Зарядка (7.30- до завтрака)	Зарядка (8.20- до завтрака)	Зарядка 8:15-8:30	Зарядка
9:00	Завтрак			
9.20	Линейка			
10:00–11:00	9.30- 10.30- бассейн Тренировка	Тренировка	ОФП тренировка	Аллея мастеров
11:00–12:00				Отрядный сбор
12:00–12:45				
13:00	Обед			
13.30	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Свободное время
14:00–15:30	ПЧМ			
16:00	Полдник			
16:30–17:30	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Аллея мастеров
17:30–18.45 -	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Спортивный час
19:00	Ужин			
20:00	СЮРПИЗ			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

12 августа	вторник			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъём (7.20)	Подъём	Подъём 7:30	Подъём
8:15	Зарядка (7.30- до завтрака)	Зарядка (8.20- до завтрака)	Зарядка 8:15-8:30	Зарядка
9:00	Завтрак			
9.20	Линейка			
10:00–11:00	«КРАСНЫЙ КРЕСТ» Встреча с инспектором ПДН			
11:00–12:00				
12:00–12:45				
13:00	Обед			
13.30	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Свободное время
14:00–15:30	ПЧМ			
16:00	Полдник			
16:30–17:30	Тренировка	Тренировка	Бассейн	Аллея мастеров
17:30–18.45 -	Бассейн	Тренировка	Тренировка	Спортивный час
19:00	Ужин			
20:00	МИСТЕР И МИСС «Лесной»			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

13 августа	среда			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъём (7.20)	Подъём	Подъём 7:30	Подъём
8:15	Зарядка (7.30- до завтрака)	Зарядка (8.20- до завтрака)	Зарядка 8:15-8:30	Зарядка
9:00	Завтрак			
9.20	Линейка			
10:00–11:00	9.30- 10.30- бассейн Тренировка	Тренировка	ОФП тренировка	Аллея мастеров
11:00–12:00				Отрядный сбор
12:00–12:45				
13:00	Обед			
13.30	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Свободное время
14:00–15:30	ПЧМ			
16:00	Полдник			
16:30–17:30	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Аллея мастеров
17:30–18.45 -	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Спортивный час
19:00	Ужин			
20:00	ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ «Звездный ребенок» Заккрытие III смены			
21:00	Второй ужин			
22:00	Отбой			

14 августа	среда			
Время	Баскетбол	Коньки	Легкая атлетика	Сборная
8:00	Подъем	Подъем	Подъем	Подъем
9.00	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
	Разъезд	Разъезд	Разъезд	Разъезд