



УТВЕРЖДАЮ

Директор

оздоровительного

«Смена»

спортивно-оздоровительного лагеря

И.Ф. Жилко

И.Ф. Жилко

30

июня

2024

РЕЖИМ ДНЯ

спортивно-оздоровительного лагеря «Смена»
с дневным пребыванием в период летних каникул
(с 03.06 по 21.06.2024 года)

9.00 – 9.15	Сбор. Опрос спортсменов-учащихся о состоянии их здоровья. Утренняя зарядка
9.15 – 9.30	Подготовка к завтраку
9.30 – 10.10	Завтрак
10.10 – 10.20	Свободное время
10.20 – 10.30	Подготовка к учебно-тренировочным занятиям
10.30 – 12.00	Учебно-тренировочные занятия
12.00 – 12.15	Свободное время
12.15 – 13.00	Спортивно-массовые и воспитательные мероприятия
13.00 – 13.10	Подготовка к обеду
13.10 – 14.10	Обед
14.10 – 14.20	Свободное время
14.20 – 14.50	Воспитательные мероприятия
14.50 – 15.00	Подготовка к полднику
15.00 – 15.20	Полдник
15.20 – 15.25	Свободное время
15.25 – 16.00	Спортивно-массовые мероприятия. Подведение итогов дня, уход домой