



РЕЖИМ ДНЯ

из расчета 3 дня тренировочных, 1 – выходной (досуговый)

08.00 – ПОДЪЕМ

08.00 - 08.30 – ЗАРЯДКА

08.30 - 08.45 – ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ, УБОРКА ПОСТЕЛЕЙ

08.45 - 09.00 – ОТРЯДНАЯ ЛИНЕЙКА

09.00 - 09.30 – ЗАВТРАК

09.30 - 10.00 – ОТРЯДНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

10.00 - 11.30 – УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА (в день отдыха общелагерное мероприятие)

11.30 - 12.00 – ПОСЛЕТРЕНИРОВОЧНЫЙ ОТДЫХ, ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ

12.00 - 12.45 – ЗАНЯТИЯ В КРУЖКАХ, СЕКЦИЯХ

13.00 - 13.45 – ОБЕД

13.45 - 15.15 – ДНЕВНОЙ СОН

15.30 - 16.00 – УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ (1 урок)

16.00 - 16.30 – ПОЛДНИК

16.30 - 17.00 – УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ (2 урок)

17.15 - 17.45 – УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ (3 урок)

18.00 - 19.00 – ВЕЧЕРНЯЯ ТРЕНИРОВКА (в день отдыха общелагерное мероприятие)

19.00 - 19.30 – УЖИН 1

19.30 - 20.30 – ВЕЧЕРНИЕ ОТРЯДНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, СТУДИИ, СЕКЦИИ, МУЗЫКАЛЬНЫЕ ВЕЧЕРА

20.30 - 20.45 – УЖИН 2

20.45 - 22.15 – ДИСКОТЕКА, ПРОСМОТР ФИЛЬМОВ

22.15 - 22.30 – ПОДГОТОВКА КО СНУ

22.30 – ОТБОЙ