

Утверждён
Приказом ГБОУДО ОЦВВР
№ 140-02 от 14.06.2016

**Режим дня
профильного лагеря спортивно-туристской направленности
«Сахалинский Артек»**

Время	Режимные мероприятия
8.00.	ОБЩИЙ ПОДЪЁМ, УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА, ПРОБЕЖКА
8.30.	ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ
9.00.	ЗАВТРАК
9.30.	УБОРКА ТЕРРИТОРИИ
10.00.	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ОСНОВАМ ТУРИСТСКОЙ ТЕХНИКИ
12.00.	РАБОТА ПО ПЛАНУ ОТРЯДА, ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНЫЙ ТРУД, ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ
13.00.	ОБЕД, ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ
14.00.	СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ: ТИХИЙ ЧАС (ИЛИ ПРОСМОТР ВИДЕОФИЛЬМОВ)
16.00.	ПОЛДНИК, ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ
17.00.	ОБЩЕЛАГЕРНЫЕ СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
19.00.	УЖИН, ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ
19.45.	ОБЩЕЛАГЕРНЫЕ ТВОРЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ДИСКОТЕКА
21.00.	ВТОРОЙ УЖИН (ВЕЧЕРНИК)
21.30.	ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ, ПОДГОТОВКА КО СНУ
22.00.	ОТБОЙ