

**АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОД САРАТОВ»
УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»**

«Утверждаю»

Директор МАУ ДО «ДООСЦ»

/А.М. Карпов/

«15» _____ 2014 г.



Распорядок дня:

- 8.00-8.05 – подъем;
- 8.05-8.15 - время личной гигиены;
- 8.15-8.35 – зарядка;
- 8.35-9.00 - время личной гигиены
- 9.00-9.30 - завтрак
- 9.30-10.00 – влажная уборка в домиках (уборка личных вещей, пыли, паутины), уборка территории
- 10.00-11.00 – тренировочный процесс (расписание тренировок по плану тренеров), посещение игротеки, спортивных площадок
- 11.00- 11.30 второй завтрак
- 11.30-12.00 – водные процедуры
- 12.00-12.30 – подвижные игры на свежем воздухе
- 12.30-13.00 – отрядные мероприятия, игры, посещение игротеки, работа кружков
- 13.00 – 13.30 обед
- 13.30-14.00 - личное время, чтение, отрядные игры, настольный теннис
- 14.00-16.00 - тихий час
- 16.00-16.05 – время личной гигиены
- 16.05-16.30 - полдник
- 16.30-17.00 – посещения пляжа, водные процедуры
- 17.00-18.30 – тренировочный процесс (расписание тренировок по плану тренеров), подвижные игры на свежем воздухе, посещение игротеки, работа кружков, посещение спортивных площадок
- 18.30-19.00 – водные процедуры, душ
- 19.00-19.30 – ужин
- 19.30-20.00 – подготовка к мероприятию
- 20.00-21.00 – общелагерное мероприятие
- 21.00-21.15 – второй ужин
- 21.15-22.00 – дискотека, просмотр фильма
- 22.00-22.30 – подготовка ко сну, личная гигиена
- 22.30-отбой