

МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА
(ЯКУТИЯ) «РЕСПУБЛИКАНСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО
ЛЫЖНОМУ СПОРТУ»



«ХАЙЫҔАР СПОРДУГАР
ӨРӨСПҮҮБҮЛҮКЭ ОЛИМПИЙСКОЙ
ЭРЭЛЛЭРИН ОСКУОЛАТА»
САХА ӨРӨСПҮҮБҮЛҮКЭТИН
СУДААРЫСТЫБАННАЙ
БУДЬБҮӨТҮН ТЭРИЛТЭТЭ

678900, г.Алдан, пер.Якутский, д.43,
тел/факс: 8 (41145) 3-10-90, e-mail: ski-olympic.aldan@mail.ru
ИНН 1402026018, КПП 140201001, ОГРН 1201400007687

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБУ РС (Я) «РСШОР по
лыжному спорту»

М.В. Скупой
« 2023 г.

Режим дня
летнего лагеря с круглосуточным пребыванием детей

Время	Действие
06.45 -07.00	Подъем, водные процедуры
07.00-07.30	Зарядка
07.30-07.45	Уборка комнат
07.45-09.00	Завтрак
09.00-09.30	Минутка здоровья
09.30-10.00	Подготовка к тренировочному процессу
10.00-12.00	Тренировочный процесс
12.00-13.00	Отдых, водные процедуры
13.00-14.00	Обед
14.00-15.30	Тихий час
15.30-16.00	Подготовка к тренировочному процессу
16.00-18.00	Тренировочный процесс
18.00-18.30	Отдых, водные процедуры
17.30-18.30	Ужин
19.00-20.00	Общелагерные мероприятия
20.00-21.00	Свободное время
21.00-21.30	Уборка комнат
21.30-21.40	Вечерняя поверка
21.40-22.00	Подготовка ко сну
22.00-06.45	Сон