

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ г.о. Самара «Олимп»
В.С. Звягинцев
«1 июня» 2024 года



**Распорядок дня
МАУ г.о.Самара «Олимп»
в период летней оздоровительной кампании 2024 года**

07.30 – 08.30	подъем, зарядка, утренний туалет
08.30 – 08.45	завтрак 1 смена
08.45 – 09.00	завтрак 2 смена
09.00 – 09.30	уборка территории и помещений
09.30 – 12.30	тренировочный процесс
12.30 – 12.45	обед 1 смена
12.45 – 13.00	обед 2 смена
13.00 – 15.30	время отдыха
15.30 – 15.45	полдник
15.45 – 19.00	тренировочный процесс
19.00 – 19.15	ужин 1 смена
19.15 – 19.30	ужин 2 смена
20.00 – 21.45	культмассовые мероприятия
21.00 – 21.15	2-ой ужин
21.45 – 22.00	подготовка ко сну
22.00	отбой