

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

В.Б. Платонов

2025 г.



Режим дня
палаточного спортивно-туристского
лагеря «Пилигрим»

Время	Мероприятия
07.40 - 08.00	Подъем
08.00 - 08.20	Зарядка
08.20 - 08.30	Гигиенические процедуры
08.30 - 09.20	Уборка палаток и территории
09.30 - 10.00	Завтрак
10.00 - 11.00	Купание
11.00 - 12.00	Спортивный час
12.00 - 13.30	Учебные занятия
13.30 - 14.00	Обед
14.00 - 16.00	Отрядный час
16.00 - 16.50	Спортивный час
17.00 - 17.30	Полдник
17.30 - 18.30	Вечернее мероприятие
18.30 - 19.00	Вечерний душ
19.00 – 19.30	Ужин
19.30 - 20.30	Свободное время
20.30 - 21.00	Второй ужин
21.00 - 22.00	Дискоотека
22.00 – 22.30	Гигиенические процедуры/Подготовка ко сну
22.30	Отбой