

ГБПОУ «Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 2 (колледж)» Москомспорта

НЕДЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

сентябрь – декабрь 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБПОУ «МССУОР № 2»

/А.А.Захаров /

« 31 » августа 2016 г.

<i>Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
ПОДЪЕМ:7.30 Утренний туалет и уборка комнат: 7.30-8.00 ЗАВТРАК: 8.00-8.30 1-ое тренировочное время: 8.45 - 11.00 00.урок: 11.10 - 11.55 01.урок: 12.00 - 12.45 <u>ОБЕД : 12.30 - 13.25</u> 1.урок: 13.30 - 14.15 2.урок: 14.20 - 15.05 3.урок: 15.10 - 15.55 4.урок: 16.00 - 16.45 5.урок: 16.50 - 17.35 6.урок: 17.40 - 18.25 2-ое тренировочное время: 18.30 - 19.30 УЖИН: 19.30 - 20.00 САМОПОДГОТОВКА: 20.00 - 22.00 Подготовка ко сну: 22.00 - 22.30 ОТБОЙ: 22.30	ПОДЪЕМ: ... 7.30 Утренний туалет и уборка комнат: 7.30-8.00 ЗАВТРАК: 8.00-8.30 1-ое тренировочное время: 8.45 - 12.30 <u>ОБЕД: 12.45 -13.25</u> Послеобеденный отдых: 13.30 - 16.00 2-ое тренировочное время: 16.30 - 18.30 УЖИН: 19.00 - 19.30 Свободное время: 19.30 - 22.00 (самоподготовка) Подготовка ко сну: 22.00 - 22.30 ОТБОЙ:22.30	ПОДЪЕМ: ... 8.00 Утренний туалет и уборка комнат: 8.00 - 8.30 ЗАВТРАК: 8.30 - 9.00 Свободное время: 9.30 – 12.30 <u>ОБЕД: 13.00-14.00</u> Послеобеденный отдых: 14.00 - 16.00 Свободное время (самоподготовка): 16.00-19.00 УЖИН: 19.00 - 19.30 Свободное время: 19.30-22.00 (самоподготовка) Подготовка ко сну: 22.00 - 22.30 ОТБОЙ: 22.30