

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

Департамента спорта и туризма города Москвы



Утверждаю

Директор ГБПОУ «МССУОР № 2» Москомспорта

/А.А.Захаров /

31 " августа 2017 г

НЕДЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

сентябрь – декабрь 2017 года

<i>Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
<p>ПОДЪЕМ:7.30 Утренний туалет и уборка комнат: 7.30 - 8.00 ЗАВТРАК: 8.00-8.30</p> <p>1-ое тренировочное время: 8.45 - 11.00</p> <p>00.урок: 11.10 - 11.50 01.урок: 12.00 - 12.40</p> <p>ОБЕД : <u>12.45 - 13.25</u></p> <p>1.урок: 13.30 - 14.10 2.урок: 14.20 - 15.00 3.урок: 15.10 - 15.50 4.урок: 16.00 - 16.40 5.урок: 16.50 - 17.30 6.урок: 17.40 - 18.20</p> <p>2-ое тренировочное время: 18.30 - 19.30</p> <p>УЖИН: 19.30 - 20.00</p> <p>САМОПОДГОТОВКА: 20.00 - 22.00</p> <p>Подготовка ко сну: 22.00 - 22.30 ОТБОЙ: 22.30</p>	<p>ПОДЪЕМ: ... 7.30</p> <p>Утренний туалет и уборка комнат: 7.30 - 8.00</p> <p>ЗАВТРАК: 8.00 - 8.30</p> <p>1-ое тренировочное время: 8.45 - 12.30</p> <p>ОБЕД: <u>12.45 -13.25</u></p> <p>Послеобеденный отдых: 13.30 - 16.00</p> <p>2-ое тренировочное время: 16.30 - 18.30</p> <p>УЖИН: 19.00 - 19.30</p> <p>Свободное время: 19.30 - 22.00 (самоподготовка)</p> <p>Подготовка ко сну: 22.00 - 22.30</p> <p>ОТБОЙ:22.30</p>	<p>ПОДЪЕМ: ... 8.00</p> <p>Утренний туалет и уборка комнат: 8.00 - 8.30</p> <p>ЗАВТРАК: 8.30 - 9.00</p> <p>Свободное время: 9.30 – 12.30</p> <p>ОБЕД: <u>13.00-14.00</u></p> <p>Послеобеденный отдых: 14.00 - 16.00</p> <p>Свободное время (самоподготовка): 16.00-19.00</p> <p>УЖИН: 19.00 - 19.30</p> <p>Свободное время: 19.30 - 22.00 (самоподготовка)</p> <p>Подготовка ко сну: 22.00 - 22.30</p> <p>ОТБОЙ: 22.30</p>

Заместитель директора по УВР

А.Н.Корнилов