

УТВЕРЖДАЮ
 И.о. директора ГБПОУ КО УОР
 Н.А. Киреева
 « 01 » _____ 2017 года



**Недельный режим
обучающихся, проживающих в общежитии Училища олимпийского резерва**

Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница	Суббота	Воскресенье
Подъем 06:30 – 07: 00	Подъем 06:30 – 07: 00	Подъем 08:00
Утренний туалет 07:00 – 07:30	Утренний туалет 07:00 – 07:30	Утренний туалет и уборка комнат 08:00 – 08:30
Завтрак 07:00 – 10:10	Завтрак 07:00 – 08:55	Завтрак 08:30 – 10:00
1 – е тренировочное время 07:30 – 09:00	1 – е тренировочное время 07:00 – 08:30	Свободное время 10:00 – 13:00
Уборка комнат 09:00 – 10:00	1 урок 09:00 – 09:45	Обед 13:00 – 14:00
Утреннее построение 10:20 – 10:30	2 урок 09:55 – 10:40	Послеобеденный отдых 14:00 – 16:00
1 урок 10:30 – 11:15	3 урок 10:50 – 11:35	Полдник 16:00 – 16:20
2 урок 11:25 – 12:10	4 урок 11:45 – 12:30	Самоподготовка 16:30 – 18:30
3 урок 12:20 – 13:05	5 урок 12:50 – 13:35	Ужин 19:00 – 21:00
Обед 13:05 – 13:25 (обучающиеся 8-9 класса и 1 курса)	Обед 13:35 – 15:00	Свободное время 21:00 – 21:30
4 урок 13:25 – 14:10	Полдник 15:40 – 16:00	Подготовка ко сну 22:00 – 23:00
Обед 14:10 – 14:30 (обучающиеся 2-4 курсов)	2 – е тренировочное время 16:00 – 18:45	Отбой 23:00
5 урок 14:30 – 15:15	Ужин 19:00 – 21:00	
6 урок 15:25 – 16:10	Самоподготовка 21:00 – 22:00	
Полдник 16:10 – 16:20	Подготовка ко сну 22:00 – 23:00	
7 урок 16:20 – 17:05	Отбой 23:00	
2 – е тренировочное время 18:00 – 20:00		
Ужин 19:00 – 21:00		
Самоподготовка 21:00 – 22:00		
Подготовка ко сну 22:00 – 23:00		
Отбой 23:00		

Заместитель директора по ВР



А.А. Петров