



Распорядок дня

для учащихся КГУ «Областная специализированная школа-интернат-колледж олимпийского резерва города Риддер» за 2026-2027 уч.год

Понедельник

7.00 – 7.20 - Подъем, гигиен. процедуры, зарядка
7.20 – 7.45 - **Завтрак**
8.00 - 8.15 – Линейка
8.15 - 12.25 – Учебные занятия
12.25 - 12.55 – **Обед**
13.00 - 16.15 – Учебные занятия
16.15 - 16.45 – **Полдник**
16.45 - 18.30 – Свободное время
18.30 - 19.00 – **Ужин**
19.00- 20.30 – Санитарный час (уборка комнат)
20.30 - 21.30 – Час самоподготовки
21.30 - 22.00 – Подготовка ко сну, отбой

Четверг

7.00 – 7.20 - Подъем, гигиен. проц, зарядка
7.20 - 7.45 – **Завтрак**
8.00 - 12.35 – Учебные занятия
12.35 - 13.05 – **Обед**
13.05 - 16.20 – Учебные занятия
16.20 - 16.50 – **Полдник**
16.55 - 18.30 – Свободное время
18.30 - 19.00 – **Ужин**
19.00 - 20.30 – Санитарный час
20.30 - 21.30 – Час самоподготовки
21.30 - 22.00 – Подготовка ко сну, отбой

Вторник , Среда , Пятница

7.00 – 7.20 - Подъем, гигиен. процедуры, зарядка
7.20 - 7.45 – **Завтрак**
8.00 - 09.35 – Учебные занятия
09.35 - 12.35 – 1-я тренировка
12.35 - 13.20 – **Обед**
13.20 - 14.30 – Тихий час
14.30 - 16.30 – 2-я тренировка
16.30 - 16.45 – **Полдник**
16.45 - 18.55 – Учебные занятия
18.55 - 19.30 – **Ужин**
19.30 - 20.30 – Санитарный час
20.30 - 21.30 – Час самоподготовки
21.30 - 22.00 – Подготовка ко сну, отбой

Суббота, Воскресенье

8.00 – 08.30 Подъем. гиг. процедуры, зарядка
8.30 - 09.00 – **Завтрак**
9.00 - 12.00 - 1-я тренировка
12.35 - 13.35 – **Обед**
13.35 - 14.55 – Тихий час
15.00 - 16.30 – 2-я тренировка
16.30 - 16.45 – **Полдник**
16.45 - 18.30 – Свободное время
18.30 - 19.00 – **Ужин**
19.00 - 20.30 - Санитарный час (уборка комнат)
20.30 - 21.30 – Организационные мероприятия
21.30 - 22.00 – Подготовка ко сну, отбой