



Распорядок дня

для учащихся РГУ «Республиканская специализированная школа- интернат- колледж олимпийского резерва в городе Риддер » за 2024-2025 уч.год

Понедельник

7.00 – 7.20 - Подъем, гигиен.процедуры, зарядка
7.20 – 8.00 - **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**
16.30 - 18.30 – Свободное время
18.30 - 19.30 – **Ужин**
19.30 - 20.30 – Санитарный час (уборка комнат)
20.30 - 21.30 – Час самоподготовки
21.30 - 22.00 – Подготовка ко сну
22.00 – Отбой

Четверг

7.00 – 7.20 -Подъем,гигиен.проц, зарядка
7.20 - 8.00 – **Завтрак**
8.00 - 12.10 – Учебные занятия
12.10 - 12.40 – **Обед**
12.45 - 16.35 – Учебные занятия
16.35 - 16.50 – **Полдник**
16.55 - 18.30 – Свободное время
18.30 - 19.30 – **Ужин**
19.30 - 20.30 – Санитарный час
20.30 - 21.30 – Час самоподготовки
21.30 - 22.00 – Подготовка ко сну
22.00 – Отбой

Вторник , Среда, Пятница

7.00 –7.20-Подъем,гигиен.процедуры,зарядка
7.20 -8.00 –**Завтрак**
8.00 -09.00 – Свободное время
9.00 -12.00– 1-я тренировка
12.00-12.30 - **Обед**
12.30 -14.00 –Тихий час
14.00 -15.45 - 2-я тренировка
15.45 -16.30 – Учебные занятия
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
22.00 –Отбой

Суббота, Воскресенье

8.00 –08.30 Подъем.гигиен.процедуры, зарядка
8.30-09.00–**Завтрак**
9.30 -12.30 -1-я тренировка
12.35 -13.35 – **Обед**
13.35 -14.50 –Тихий час
15.00-16.00 - 2я .тренировка
16.00 -16.40 – **Полдник**
17.00-18.40 – Свободное время
18.40- 19.30 –**Ужин**
19.30-20.30- Санитарный час (уборка комнат)
20.30-21.30 – Организационные мероприятия
21.30 -22.00 – Подготовка ко сну
22.00 – Отбой