



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГПОУ
 «Ленинск-Кузнецкое УОР»
 Н.В.Сизикова
 от 31.08.2018

**Режим дня обучающихся
 ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР»**

Сентябрь-июнь

Понедельник-пятница		Суббота		Воскресенье	
Подъем	7.30	Подъем	7.30	Подъем	8.30
Утренний туалет и уборка комнат	7.30-7.50	Утренний туалет и уборка комнат	7.30-7.50	Утренний туалет и уборка комнат	8.30-9.00
Завтрак	7.50-8.10	Завтрак	7.50-8.10	Завтрак	9.00-9.20
Самоподготовка	8.10-9.00	Самоподготовка	8.10-9.00	Самоподготовка	9.20-12.00
Тренировочные занятия 1 (ТЭ, ССМ, ВСМ)	9.00-12.00	Тренировочные занятия (ТЭ, ССМ, ВСМ)	9.00-10.30	Обед	12.00-12.20
Предпрофильные курсы	11.10-11.50				
Обед	11.50-12.20	Учебные занятия	11.00-16.15	Отдых, самоподготовка	12.20-16.00
Учебные занятия	12.30-17.55	Обед	11.50-12.10	Полдник	16.00-16.10
Полдник	16.00-16.10	Полдник	16.15-16.25	Самоподготовка, отдых	16.10-20.00
Тренировочные занятия 2 (ТЭ, ССМ, ВСМ)	18.00-20.00	Отдых	16.25-20.00	I Ужин	19.50-20.20
I Ужин	19.50-20.20	I Ужин	19.50-20.20	Отдых, самоподготовка	20.20-21.00
Отдых	20.20-21.00	Отдых	20.20-21.00	II Ужин	21.00-21.10
II Ужин	21.00-21.10	II Ужин	21.00-21.10	Отдых, самоподготовка	21.10-22.20
Самоподготовка, отдых	21.10-22.20	Самоподготовка, отдых	21.10-22.20	Подготовка ко сну	22.20-22.30
Подготовка ко сну	22.20-22.30	Подготовка ко сну	22.20-22.30	Отбой	22.30
Отбой	22.30	Отбой	22.30		