

УТВЕРЖДАЮ
директор ГАУ ТО «ЦПСР по лыжным
гонкам и биатлону Л.Н. Носковой»
МЛОСР - Л.Н. Носкова
26 августа 2016г.

**РАСПОРЯДОК ДНЯ СПОРТИВНОГО КЛАССА
на 2016 -2017 учебный год**

06.30	подъем
06.30 - 07.15	сборы в школу
07.15- 07.30	завтрак
07.30	отъезд в школу
08.00 - 12.30	учебные занятия
12.30 -13.00	отъезд на " Жемчужину Сибири"
13.00 - 13.30	обед
14.00 - 16.00	сончас
16.00 - 18.30	тренировочные мероприятия
18.30 - 19.00	ужин
19.00 - 21.00	занятия с репетиторами (по расписанию репетиторов), самоподготовка
21.00 - 22.00	мероприятия по плану работы воспитателей
22.00 - 22.30	подготовка ко сну, личное время
22.30	отбой