

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв»

197706, Санкт-Петербург, Сестрорецк, Приморское шоссе, дом 356, литер А, тел.: (812) 437-25-35, 409-81-82



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ШИ ОР

В.Н. Ванжин

«30» августа 2024г.

## Режим дня

ГБОУ ШИ Курортного района Санкт-Петербурга  
«Олимпийский резерв»  
с 1.09.2024 года

Подъем	7.00
Зарядка	7.15 – 7.50
Завтрак	8.00
Уборка комнат	8.30 – 9.00
Тренировка	9.30 – 13.00
Обед	13.30
Поднятие флага	13.45 (понедельник)
Уроки:	
1 урок	13.50 – 14.20
2-3 уроки	14.30 – 15.40
4-5 уроки	15.50 – 17.00
6-7 уроки	17.10 – 18.20
Тренировка	18.30 – 19.30
Ужин	19.30
Самоподготовка, Выполнение домашнего задания	20.00 – 21.00
Свободное время	21.00 – 22.00
Подготовка к отбою	22.00
Отбой	22.30

Согласовано:

Зам. директора по УВР

М.В. Матвеева

Зам. директора по спортивной работе

А.В. Аронович