Режим дня обучающихся
отдела интенсивных образовательных программ
ГБУ ДО РО "Ступени успеха" 2020 - 2021 учебный год с 09 по 22 марта 2021 года
"Мартовская физическая смена"
7-8 класс

	Время/дата	Понедельник 08.03	Вторник 09.03	Среда 10.03	Четверг 11.03	Пятница 12.03	Суббота 13.03	Воскресенье 14.03	Понедельник 15.03
1 неделя	7:30-8:10		Подъём	Подъём	Подъём	Подъём	Подъём	Подъём	Подъём
	8:30-9:00		Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
	9:00-9:15		Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв
	9:15-10:00		Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	**Экскурсия**
	10:00-10:10		Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	
	10:10-10:55		Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	
	10:55-11:05		Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	
	11:05-11:50		Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	
	11:50-12:00		Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	
	12:00-12:45		Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	
	13:00-13:30		Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
	13:45-14:30		Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Командообразование
	14:30-14:40		Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв
	14:40-15:25		Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Профильный предмет	Командообразование
	15:45-16:00		Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
	16:15-17:00	Заезд 16.00-18.00	Командообразование	Междисциплинарный курс	Междисциплинарный курс	Междисциплинарный курс	Междисциплинарный курс	17.20-17.45 Ужин	Междисциплинарный курс
	17:00-17:10		Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Трансфер 17.45	Перерыв
	17:10-17:55		Командообразование	Междисциплинарный курс	Междисциплинарный курс	Междисциплинарный курс	Междисциплинарный курс	**18.30 Театр**	Междисциплинарный курс
	17:55-18:30		Свободное время/ Самоподготовка (профиль)	Свободное время/ Самоподготовка (профиль)	Свободное время/ Самоподготовка (профиль)	Свободное время/ Самоподготовка (профиль)	Свободное время/ Самоподготовка (профиль)		Свободное время/ Самоподготовка (профиль)
	18:30-19:00	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин		Ужин
	19:20-20:05	Свободное время	Командообразование	Командообразование	Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)	Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)	Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)		Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)
	20:05-20:15	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв		Перерыв
	20:15-21:00	Свободное время	Физическое развитие	Физическое развитие	Физическое развитие	Физическое развитие	Физическое развитие		Физическое развитие
	21:00-21:45	Свободное время	Свободное время (стирка/глажка)	Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)	Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)	Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)	Свободное время/ Самоподготовка (профиль)	Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)	Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)
	21:45-22:15	Сонник	Сонник	Сонник	Сонник	Сонник	Сонник	Сонник	Сонник
	22:15-23:00	Свободное время (стирка/глажка)	Свободное время (стирка/глажка)	Свободное время (стирка/глажка)	Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)	Свободное время (стирка/глажка)	Свободное время (стирка/глажка)	Свободное время (стирка/глажка)	Свободное время (стирка/глажка)
	23:00	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой

	Дата/время	Вторник 16.03	Среда 17.03	Четверг 18.03	Пятница 19.03	Суббота 20.03	Воскресенье 21.03	Понедельник 22.03
2 неделя	7:30-8:10	Подъём	Подъём	Подъём	Подъём	Подъём	Подъём	Подъём
	8:30-9:00	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
	9:00-9:15	Перерыв	Перерыв	**09.00 Трансфер**	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв
	9:15-10:00	Профильный предмет	Междисциплинарный курс	**Экскурсия**	Междисциплинарный курс	Профильный предмет	Свободное время	Свободное время (репетиция к закрытию)
	10:00-10:10	Перерыв	Перерыв		Перерыв	Перерыв		
	10:10-10:55	Профильный предмет	Междисциплинарный курс		Междисциплинарный курс	Профильный предмет	Физическое развитие	
	10:55-11:05	Перерыв	Перерыв		Перерыв	Перерыв	Перерыв	
	11:05-11:50	Профильный предмет	Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)		Свободное время/ Самоподготовка (профиль)	Профильный предмет	Физическое развитие	
	11:50-12:00	Перерыв	Перерыв		Перерыв	Перерыв		
	12:00-12:45	Профильный предмет	**12.00-12.30 Обед**		**12.00-12.30 Обед**	Профильный предмет	Командообразование	
	13:00-13:30	Обед	**12.30-13.00 Трансфер**	Обед	**12.30-13.00 Трансфер**	Обед	Обед	Обед
	13:45-14:30	Профильный предмет	**13.00-13.45 Профильный предмет**	Командообразование	**13.00-13.45 Профильный предмет**	Профильный предмет	Командообразование	Командообразование
	14:30-14:40	Перерыв	**13.45-13.55 Перерыв**	Перерыв	**13.45-13.55 Перерыв**	Перерыв	Перерыв	Перерыв
	14:40-15:25	Профильный предмет	**13.55-14.40 Профильный предмет**	Командообразование	**13.55-14.40 Профильный предмет**	Профильный предмет	Командообразование	Командообразование
	15:45-16:00	Полдник	**14.40-14.50 Перерыв**	Полдник	**14.40-14.50 Перерыв**	Полдник	Полдник	Полдник
	16:15-17:00	Командообразование	**14.50-15.35 Профильный предмет**	Междисциплинарный курс	**14.50-15.35 Профильный предмет**	Междисциплинарный курс	Междисциплинарный курс	16.30-18.00 Закрытие 18.30 - 21.00 Отъезд
			15.35-15.45 Полдник		**15.35-15.45 Полдник**			
			15.45-16.30 Профильный предмет		**15.45-16.30 Профильный предмет**			
			16.30-16.40 Перерыв		**16.30-16.40 Перерыв**			
			16.40-17.25 Профильный предмет		**16.40-17.25 Профильный предмет**			
	17:00-17:10	Перерыв	**17.25-17.35 Перерыв**	Перерыв	**17.25-17.35 Перерыв**	Перерыв	Перерыв	
	17:10-17:55	Командообразование	**17.35-18.20 Профильный предмет**	Междисциплинарный курс	**17.35-18.20 Профильный предмет**	Междисциплинарный курс	Междисциплинарный курс	
	17:55-18:30	Свободное время/ Самоподготовка (профиль)	**18.20-19.00 Трансфер**	Свободное время/ Самоподготовка (профиль)	**18.20-19.00 Трансфер**	Свободное время (репетиция к закрытию)	Свободное время (репетиция к закрытию)	
	18:30-19:00	Ужин	**19.00-19.30 Ужин**	Ужин	**19.00-19.30 Ужин**	Ужин	Ужин	
	19:20-20:05	Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)	Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)	Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)	Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)	Физическое развитие	Свободное время (репетиция к закрытию)	
	20:05-20:15	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв	
	20:15-21:00	Физическое развитие	Физическое развитие	Физическое развитие	Физическое развитие	Физическое развитие	Свободное время (репетиция к закрытию)	
	21:00-21:45	Свободное время (репетиция к закрытию)	Свободное время (стирка/глажка)	Свободное время (репетиция к закрытию)	Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)	Свободное время (стирка/глажка)	Свободное время (стирка/глажка)	
	21:45-22:15	Сонник	Сонник	Сонник	Сонник	Сонник	Сонник	
	22:15-23:00	Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)	Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)	Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)	Самоподготовка межпрофиль/Свободное время (общежитие)	Свободное время (стирка/глажка)	Свободное время (стирка/глажка)	
	23:00	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	