



Утверждаю

Директор ТОГАУ «СШОР №1 «Академия футбола»

\_\_\_\_\_ А.А.Бетин

**Режим дня спортсменов интерната ТОГАУ «СШОР №1  
«Академия футбола»**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время суток (ч)</b>
Подъем	7.00
Зарядка	7.05-7.20
Утренний туалет	7.20-7.30
Уборка спален	7.30-7.45
Завтрак	7.45-8.00
Уход в школу	8.15
Учебные занятия	8.30-15.00
Обед	большая перемена 12.10-12.35
Тренировочные занятия	По расписанию
Полдник	16.00-16.30
Воспитательский час	17.00-17.30
Самоподготовка	17.30-18.45
Свободное время	18.45-19.00
Ужин	19.00-19.25
Самотренировка	19.30-20.45
Второй ужин	21.00-21.15
Вечерний туалет, уход за одеждой, подготовка ко сну	21.15-22.00
Отбой	22.00