

# АНО ДО СШ «АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА КРЫМА»

города Евпатории

Утверждаю  
Директор АНО ДО СШ  
«АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА КРЫМА»  
А.Д. Яцун

Недельный режим 2006г (31.03.2023-30.06.2023)

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<p>Подъем 6.15 Завтрак: 6.30 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.45 Обед: 15.00-15.30 Полдник * Самоподготовка: 15.30-16.30 ОФП: 17.00-18.00 Тренировочное время: 18.00-20.00 Ужин 20.20-20.50 Самоподготовка. Свободное время 20.50 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>	<p>Подъем 6.15 Завтрак: 6.30 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.45 Обед: 15.00-15.30 Полдник * Самоподготовка: 15.30-16.30 Тренировочное время: 16.30-18.30 Ужин 19.20-19.50 Самоподготовка. Свободное время 19.50 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>	<p>Подъем 6.15 Завтрак: 6.30 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.45 Обед: 15.00-15.30 Полдник * Самоподготовка: 15.30-18.00 Тренировочное время: 18.00-20.00 Ужин 20.20-20.50 Самоподготовка. Свободное время 20.50 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>	<p>Подъем 6.15 Завтрак: 6.30 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.45 Обед: 15.00-15.30 Полдник * Самоподготовка: 15.30-16.30 Тренировочное время: 16.30-18.30 ОФП: 18.30-19.30 Ужин 19.45-20.15 Самоподготовка. Свободное время 20.15 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>	<p>Подъем 6.15 Завтрак: 6.30 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.30 Обед: 14.45-15.15 Полдник * Самоподготовка: 15.15-17.00 Теория футбола: 17.00-18.00 Тренировочное время: 18.00-20.00 Ужин 20.20-20.50 Самоподготовка. Свободное время 20.50 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>	<p>Подъем 6.45-7.15 Завтрак 7.15-7.45 Досуговая деятельность: 10.00-11.00 Второй завтрак 11.10-11.40 Обед 13.30-14.00 Послеобеденный отдых. Читательский час 14.00-16.00 Полдник 15.50-16.20 Подвижные игры 16.30-19.00 Ужин 19.30-20.00 Свободное время 20.00-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>	<p>Подъем 7.10-7.40 Завтрак 7.40-8.00 Завтрак 8.20-9.00 Подвижные игры 9.30-10.30 Второй завтрак 10.50-11.20 Досуговая деятельность: 11.00-13.00 Обед 13.30-14.00 Послеобеденный отдых. Читательский час 14.00-15.30 Полдник 15.50-16.00 Подвижные игры 16.30-19.00 Ужин 19.30-20.00 Свободное время 20.00-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>

Полдник\* согласно графику тренировок

# АНО ДО СПШ «АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА КРЫМА»

города Евпатории



Недельный режим 2007гп (31.03.2023-30.06.2023)

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Подъем 6.15 Завтрак: 6.30 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.45 Обед: 15.00-15.30 Полдник * Самоподготовка: 15.30-17.00 ОФП: 17.00-18.00 Тренировочное время: 18.00-20.00 Ужин 20.20-20.50 Самоподготовка. Свободное время 20.50-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 6.15 Завтрак: 6.30 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.45 Обед: 15.00-15.30 Полдник * Самоподготовка: 15.30-16.30 Тренировочное время: 16.30-18.30 Теория футбола: 18.30-19.30 Ужин 19.45-20.15 Самоподготовка. Свободное время 20.50-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 6.15 Завтрак: 6.30 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.45 Обед: 15.00-15.30 Полдник * Самоподготовка: 15.30-17.00 ОФП: 17.00-18.00 Тренировочное время: 18.00-20.00 Ужин 20.20-20.50 Самоподготовка. Свободное время 20.50-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 6.15 Завтрак: 6.30 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.45 Обед: 15.00-15.30 Полдник * Самоподготовка: 15.30-17.00 ОФП: 17.00-18.00 Тренировочное время: 18.00-20.00 Ужин 20.20-20.50 Самоподготовка. Свободное время 20.50-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 6.15 Завтрак: 6.30 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.30 Обед: 14.45-15.15 Полдник * Самоподготовка: 15.15-16.30 Тренировочное время: 16.30-18.30 Ужин 19.20-19.50 Самоподготовка. Свободное время 19.50-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 6.40-7.00 Завтрак 7.00-7.20 Досуговая деятельность: 10.00-11.00 Второй завтрак 11.00-11.30 Подвижные игры 11.30-13.00 Обед 13.30-14.00 Послеобеденный отдых. Читательский час 14.00-15.30 Полдник 16.10-16.40 Подвижные игры: 17.00-19.30 Ужин 19.30-20.00 Свободное время. 20.00-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00 Игра и теория (по назначению)	Подъем 7.10-7.40 Зарядка 7.40-8.00 Завтрак 8.30-9.00 Подвижные игры : 9.00-10.30 Второй завтрак 11.00-11.30 Досуговая деятельность: 11.30-13.00 Обед 13.30-14.00 Послеобеденный отдых. Читательский час 14.00-15.30 Полдник 16.10-16.40 Подвижные игры: 17.00-19.30 Ужин 19.30-20.00 Свободное время. 20.00-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00

Полдник\* согласно графику тренировок



# АНО ДО СШ «АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА КРЫМА»

города Евпатории



Недельный режим 2007-Донецк (31.03.2023-30.05.2023)

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Подъем 7.15 Завтрак: 7.30 Занятия в школе (дистант): 8.00-10.30 Второй завтрак* Тренировочное время: 11.00-13.00 Обед: 13.30-14.00 Занятия в школе (дистант): 14.00-15.00 Полдник: 16.00-16.30 Самоподготовка: 16.30-19.00 Ужин 19.30-20.00 Самоподготовка. Свободное время 20.50 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 7.15 Завтрак: 7.30 Занятия в школе (дистант): 8.00-10.30 Второй завтрак* Тренировочное время: 11.00-13.00 Обед: 13.30-14.00 Занятия в школе (дистант): 14.00-15.00 Полдник: 16.00-16.30 Теория футбола: 17.00-18.00 Ужин 19.30-20.00 Самоподготовка. Свободное время 20.50 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 7.15 Завтрак: 7.30 Занятия в школе (дистант): 8.00-10.30 Второй завтрак* Тренировочное время: 11.00-13.00 Обед: 13.30-14.00 Занятия в школе (дистант): 14.00-15.00 Полдник: 16.00-16.30 Азробика: 17.00-18.00 Ужин 19.30-20.00 Самоподготовка. Свободное время 20.50 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 7.15 Завтрак: 7.30 Занятия в школе (дистант): 8.00-10.30 Второй завтрак* Тренировочное время: 11.00-13.00 Обед: 13.30-14.00 Занятия в школе (дистант): 14.00-15.00 Полдник: 16.00-16.30 Самоподготовка: 16.30-19.00 Ужин 19.30-20.00 Самоподготовка. Свободное время 20.50 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 7.15 Завтрак: 7.30 Занятия в школе (дистант): 8.00-10.30 Второй завтрак* Тренировочное время: 11.00-13.00 Обед: 13.30-14.00 Занятия в школе (дистант): 14.00-15.00 Полдник: 16.00-16.30 Самоподготовка: 16.30-19.00 Ужин 19.30-20.00 Самоподготовка. Свободное время 20.50 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 6.40-7.00 Завтрак 7.00-7.20 Досуговая деятельность: 10.00-11.00 Второй завтрак 11.00-11.30 Подвижные игры 11.30-13.00 Обед 13.30-14.00 Послеобеденный отдых. Читательский час 14.00-15.30 Полдник 15.50-16.20 Подвижные игры 16.30-19.00 Ужин 19.30-20.00 Свободное время 20.00-21.45 Гигиенические процедуры -21.45-22.00 Отбой 22.00 Игра и теория (по назначению)	Подъем 7.10-7.40 Зарядка 7.40-8.00 Завтрак 8.30-9.00 Подвижные игры : 9.00-10.30 Второй завтрак 11.00-11.30 Досуговая деятельность: 11.30-13.00 Обед 13.30-14.00 Послеобеденный отдых. Читательский час 14.00-15.30 Полдник 16.10-16.40 Подвижные игры: 17.00-19.30 Ужин 19.30-20.00 Свободное время. 20.00-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00

Второй завтрак\* согласно графику тренировок

# АНО ДО СШ «АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА КРЫМА»

города Евпатории



Недельный режим 2008г (31.03.2023-30.06.2023)

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<p>Подъем 6.30 Завтрак: 6.45 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.45 Обед: 15.55-16.25 Подлник * Самоподготовка: 16.25-17.00 Фитнес: 17.00-18.00 Тренировочное время: 18.00-20.00 Ужин 20.20-20.50 Самоподготовка. Свободное время 20.50 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>	<p>Подъем 6.30 Завтрак: 6.45 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.45 Обед: 15.00-15.30 Подлник * Самоподготовка: 15.30-18.00 Тренировочное время: 18.00-20.00 Ужин 20.20-20.50 Самоподготовка. Свободное время 20.50 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>	<p>Подъем 6.30 Завтрак: 6.45 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.45 Обед: 15.00-15.30 Подлник * Самоподготовка: 15.30-17.00 Теория футбола: 17.00-18.00 Тренировочное время: 18.00-20.00 Ужин 20.20-20.50 Самоподготовка. Свободное время 20.50 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>	<p>Подъем 6.30 Завтрак: 6.45 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.45 Обед: 15.00-15.30 Подлник * Самоподготовка: 15.30-17.00 Теория футбола: 17.00-18.00 Тренировочное время: 18.00-20.00 Ужин 20.20-20.50 Самоподготовка. Свободное время 20.50 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>	<p>Подъем 6.30-7.00 Завтрак: 7.00-7.30 Досуговая деятельность : 10.00-10.30 Второй завтрак 10.50-11.20 Досуговая деятельность: 11.30-13.00 Обед 13.20-13.50 Послеобеденный отдых. Читательский час 14.10-15.30 Полдник 16.20-16.50 Досуговая деятельность 17.00-19.00 Ужин 19.20-19.50 Свободное время. 19.40-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>	<p>Подъем 6.30-7.00 Завтрак: 7.00-7.30 Досуговая деятельность : 10.00-10.30 Второй завтрак 10.50-11.20 Досуговая деятельность: 11.30-13.00 Обед 13.20-13.50 Послеобеденный отдых. Читательский час 14.10-15.30 Полдник 16.20-16.50 Досуговая деятельность 17.00-19.00 Ужин 19.20-19.50 Свободное время. 19.40-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>	<p>Подъем 6.30-7.00 Завтрак: 7.00-7.30 Досуговая деятельность : 10.00-10.30 Второй завтрак 10.50-11.20 Досуговая деятельность: 11.30-13.00 Обед 13.20-13.50 Послеобеденный отдых. Читательский час 14.10-15.30 Полдник 16.20-16.50 Досуговая деятельность 17.00-19.00 Ужин 19.20-19.50 Свободное время. 19.40-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>

Полдник\* согласно графику тренировок



# АНО ДО СШ «АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА КРЫМА»

города Евпатории



Недельный режим 2009г (31.03.2023-30.05.2023)

Педельный режим 2009Г (31.03.2023-30.06.2023)						
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Подъем 6.30 Завтрак: 6.45 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-15.40 Обед: 15.55-16.25 Полдник * Активация: 16.30-17.00 Тренировочное время: 17.00-18.30 Ужин 19.00-19.30 Самоподготовка. Свободное время 19.30 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 6.30 Завтрак: 6.45 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.45 Обед: 14.05-14.35 Полдник * Самоподготовка: 14.35-16.30 Фитнес: 16.30-17.00 Тренировочное время: 17.00-18.30 Ужин 19.00-19.30 Самоподготовка. Свободное время 19.30 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 6.30 Завтрак: 6.45 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.45 Обед: 15.00-15.30 Полдник * Самоподготовка: 15.30-16.30 Активация: 16.30-17.00 Тренировочное время: 17.00-18.30 Ужин 19.00-19.30 Самоподготовка. Свободное время 19.30 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 6.30 Завтрак: 6.45 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.45 Обед: 15.00-15.30 Полдник * Самоподготовка: 15.30-16.30 Активация: 16.30-17.00 Тренировочное время: 17.00-18.00 Ужин 19.00-19.30 Самоподготовка. Свободное время 19.30 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 6.30 Завтрак: 6.45 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-15.25 Обед: 15.40-16.10 Полдник * Теория футбола: 16.30-17.00 Тренировочное время: 17.00-18.00 Ужин 19.00-19.30 Самоподготовка. Свободное время 19.30 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 7.45-8.10 Завтрак: 8.10-8.40 Второй завтрак 11.00-11.30 Досуговое время: 11.30-13.00 Обед 13.20-13.50 Послеобеденный отдых. Читательский час 14.00-15.30 Полдник 16.00-16.30 Подвижные игры 17.00-19.20 Ужин 19.20-19.50 Свободное время. 19.30-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 7.40-8.10 Завтрак: 8.10-8.30 Завтрак 8.40-9.10 Подвижные игры: 9.00-10.30 Второй завтрак 11.10-11.40 Подвижные игры: 11.40-13.20 Обед 13.20-13.50 Послеобеденный отдых. Читательский час 14.00-15.30 Полдник 16.20-16.50 Досуговая деятельность 17.00-19.20 Ужин 19.20-19.50 Свободное время. 19.30-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00

Полдник\* согласно графику тренировок

# АНО ДО СШ «АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА КРЫМА»

города Евпатории



Недельный режим 2010г (31.03.2023-30.06.2023)

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<p>Подъем 6.45 Завтрак: 7.00 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-13.50 Обед: 15.00-15.30 Подлник * Самоподготовка: 14.35-17.00 Активация: 17.00-17.30 Тренировочное время: 17.30-19.00 Ужин 19.20-19.30 Самоподготовка. Свободное время 19.30 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>	<p>Подъем 6.45 Завтрак: 7.00 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-13.50 Обед: 14.05-14.35 Подлник * Самоподготовка: 14.35-17.00 Аэробика: 17.00-17.30 Тренировочное время: 17.30-19.00 Ужин 19.20-19.30 Самоподготовка. Свободное время 19.30 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>	<p>Подъем 6.45 Завтрак: 7.00 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.45 Обед: 15.00-15.30 Подлник * Самоподготовка: 15.30-17.00 Активация: 17.00-17.30 Тренировочное время: 17.30-19.00 Ужин 19.20-19.30 Самоподготовка. Свободное время 19.30 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>	<p>Подъем 6.45 Завтрак: 7.00 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.45 Обед: 15.00-15.30 Подлник * Самоподготовка: 15.30-17.00 ICON: 17.00-17.30 Тренировочное время: 17.30-19.00 Ужин 19.20-19.30 Самоподготовка. Свободное время 19.30 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>	<p>Подъем 6.45 Завтрак: 7.00 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.30 Обед: 14.45-15.15 Подлник * Самоподготовка: 15.15-16.30 Теория футбола: 16.30-17.30 Тренировочное время: 18.00-19.00 Ужин 19.20-19.30 Самоподготовка. Свободное время 19.30 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>	<p>Подъем 7.45-8.10 Завтрак 8.10-8.40 Второй завтрак 11.00-11.30 Досуговое время: 11.30-13.00 Обед 13.00-13.30 Послеобеденный отдых. Читательский час 14.00-15.30 Подлник 16.00-16.30 Подвижные игры 17.00-18.30 Ужин 19.00-19.30 Свободное время. 19.30-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>	<p>Подъем 7.40-8.10 Завтрак 8.10-8.30 Завтрак 8.40-9.10 Подвижные игры: 9.00--10.30 Второй завтрак 11.10-11.40 Подвижные игры: 11.40-13.00 Обед 13.00-13.30 Послеобеденный отдых. Читательский час 14.00-15.30 Подлник 16.00-16.30 Подвижные игры 17.00-18.30 Ужин 19.00-19.30 Свободное время. 19.30-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00</p>

Подлник\* согласно графику тренировок



# АНО ДО СШ «АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА КРЫМА»

города Евпатории



Недельный режим 2011г (31.03.2023-30.05.2023)

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Подъем 6.45 Завтрак: 7.00 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-13.50 Обед: 14.05-14.35 Полдник * Самоподготовка: 15.30-16.30 ICON: 16.30-17.00 Тренировочное время: 17.00-18.30 Ужин 19.00-19.30 Самоподготовка. Свободное время 19.30 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 6.45 Завтрак: 7.00 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-13.50 Обед: 14.05-14.35 Полдник * Самоподготовка: 14.35-16.00 Азробика: 16.00-16.30 Тренировочное время: 16.30-18.00 Ужин 19.00-19.30 Самоподготовка. Свободное время 19.30 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 6.45 Завтрак: 7.00 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-13.50 Обед: 14.05-14.35 Полдник * Самоподготовка: 14.35-16.00 ICON: 16.00-16.30 Тренировочное время: 16.30-18.00 Ужин 19.00-19.30 Самоподготовка. Свободное время 19.30 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 6.45 Завтрак: 7.00 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-13.50 Обед: 14.05-14.35 Полдник * Самоподготовка: 14.35-16.00 Активация: 16.00-16.30 Тренировочное время: 16.30-18.00 Ужин 19.00-19.30 Самоподготовка. Свободное время 19.30 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 6.45 Завтрак: 7.00 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.30 Обед: 14.45-15.15 Полдник * Тренировочное время: 16.30-17.00 Теория футбола: 17.00-18.30 Ужин 19.00-19.30 Самоподготовка. Свободное время 19.30 -21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 7.45-8.10 Завтрак 8.10-8.40 Второй завтрак 11.00-11.30 Досуговое время: 11.30-13.00 Обед 13.00-13.30 Послеобеденный отдых. Читательский час 14.00-15.30 Полдник 16.00-16.30 Подвижные игры 17.00-18.30 Ужин 19.00-19.30 Свободное время. 19.30-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00 Игра и теория (по назначению)	Подъем 7.40-8.10 Зарядка: 8.10-8.30 Завтрак 8.40-9.10 Подвижные игры: 9.00-10.30 Второй завтрак 11.10-11.40 Подвижные игры: 11.40-13.00 Обед 13.00-13.30 Послеобеденный отдых. Читательский час 14.00-15.30 Полдник 16.00-16.20 Досуговая деятельность 17.00-19.00 Ужин 19.00-19.30 Свободное время. 19.30-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00

Полдник\* согласно графику тренировок

# АНО ДО СШ «АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА КРЫМА»

города Евпатории



Недельный режим 2012г (31.03.2023-30.06.2023)

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Подъем 6.45 Завтрак: 7.00 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-12.55 Обед: 13.10-13.40 Полдник * 13.40-15.30 Самоподготовка: 15.30-16.00 Азбука: 16.00-17.00 Тренировочное время: 17.00-18.00 Ужин 19.00-19.50 Самоподготовка. Свободное время 19.50-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 6.45 Завтрак: 7.00 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-12.55 Обед: 13.10-13.40 Полдник * 13.40-15.30 Самоподготовка: 15.30-16.00 Тренировочное время: 16.00-17.30 Ужин 19.00-19.30 Самоподготовка. Свободное время 19.30-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 6.45 Завтрак: 7.00 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-13.50 Обед: 14.05-14.35 Полдник * 14.35-16.00 Активация: 16.00-16.30 Тренировочное время: 16.30-18.00 Ужин 19.00-19.50 Самоподготовка. Свободное время 19.50-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 6.45 Завтрак: 7.00 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-13.50 Обед: 14.05-14.35 Полдник * 14.35-15.30 Самоподготовка: 15.30-16.00 Тренировочное время: 16.30-17.30 География футбола: 17.30-18.30 Ужин 19.00-19.30 Самоподготовка. Свободное время 19.30-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 6.45 Завтрак: 7.00 Выезд в школу: 7.35 Занятия в школе: 8.00-10.50 Второй завтрак (плотный): 10.50-11.10 Занятия в школе: 11.10-14.30 Обед: 14.45-15.15 Полдник * 15.15-16.30 Самоподготовка: 16.30-17.30 Тренировочное время: 17.30-18.30 Ужин 19.00-19.30 Самоподготовка. Свободное время 19.30-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00	Подъем 7.45-8.10 Завтрак 8.10-8.40 Второй завтрак 11.00-11.30 Досуговое время: 11.30-13.00 Обед 13.00-13.30 Послеобеденный отдых. Читательский час 14.15-15.30 Полдник 16.00-16.30 Подвижные игры 17.00-18.30 Ужин 19.00-19.30 Свободное время: 19.30-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00  Игра и теория (по назначению)	Подъем 7.40-8.10 Зарядка: 8.10-8.30 Завтрак 8.40-9.10 Подвижные игры: 9.00-10.30 Второй завтрак 11.10-11.40 Подвижные игры: 11.40-13.00 Обед 13.00-13.30 Послеобеденный отдых. Читательский час 14.15-15.30 Полдник 16.00-16.30 Подвижные игры 17.00-18.30 Ужин 19.00-19.30 Свободное время: 19.30-21.45 Гигиенические процедуры 21.45-22.00 Отбой 22.00

Полдник\* согласно графику тренировок