

РЕЖИМ ДНЯ
государственного областного бюджетного общеобразовательного
учреждения Мурманской области кадетского корпуса
«Североморский кадетский корпус»
на 2015– 2016 учебный год

I. РЕЖИМ ДНЯ НА ПЕРИОД УЧЕБНОЙ НЕДЕЛИ
(ПОНЕДЕЛЬНИК- ПЯТНИЦА)

1. Утренний режим:

- 07.25 - подъём старшин курсов (командиров взводов);
- 07.30 - общий подъем;
- 07.30 - 07.40 - утренний туалет;
- 07.40 -07.55 - утренняя зарядка (проветривание и влажная уборка помещений уборщиками);
- 07.55-08.10 - санитарно-гигиенические процедуры, утренний осмотр (запись больных на прием к врачу);
- 08.10 - 08.40 - завтрак;
- 08.45 - 08.50 - подъем Флага РФ составом дежурной службы (дежурный по кадетскому корпусу, помощник дежурного по кадетскому корпусу, барабанщик-сигналист);
- 09.00 – 14.10 - учебные занятия;
- 08.45- 08.55 - утренняя линейка (проводится по понедельникам на втором этаже учебного корпуса).

2. Режим учебного дня (расписание звонков):

- 1 урок – 09.00 - 09.40 (перемена 10 минут);
 - 2 урок – 09.50 - 10.30 (перемена 20 минут) - первый полдник 5А,5Б,6А,7А;
 - 3 урок – 10.50 - 11.30(перемена 20 минут) – первый полдник 8А, 8Б,9А;
 - 4 урок – 11.50 - 12.30 (перемена 10 минут);
 - 5 урок – 12.40 - 13.20 (перемена 10 минут);
 - 6 урок – 13.30 -14.10;
- Продолжительность уроков составляет 40 минут.

3. Дневной режим:

- 14.15 - 14.45 - обед;
- 14.50 – 16.00 - спортивная, кружковая работа, индивидуальные и групповые занятия, факультативы;
- 15.30-15.35 - медицинский осмотр наряда заступающего по столовой;
- 15.30-15.45 - служебное совещание старшин курсов;
- 16.00-18.00 - самостоятельная подготовка;
- 17.00 - второй полдник.

4. Вечерний режим:

- 18.00 –19.00 - досуговая деятельность, спортивные секции, спортивный час прогулки на свежем воздухе;
- 18.40 –18.55 - инструктаж и развод нового суточного наряда;
- 19.00-19.40 - ужин;
- 19.40-20.00 - влажная уборка и проветривание помещений;
- 20.00 – 20.40 - досуговая деятельность, свободное время (просмотр телепередач);
- 20.40-21.00 - вечерняя прогулка с исполнением строевой песни;
- 21.00-21.20 - просмотр новостей по ТВ;
- 21.20-21.30 - вечерняя поверка, назначение уборщиков по расположению, дежурного по классу, доведение нового суточного наряда;
- 21.30-21.35 - спуск Флага РФ составом дежурной службы (дежурный по кадетскому корпусу, помощник дежурного по кадетскому корпусу, барабанщик-сигналист);
- 21.30-21.55 - уход за формой, вечерний туалет, подготовка ко сну;
- 22.00 - общий отбой;
- 22.05 - отбой старшин курсов (командиров взводов).

II. РЕЖИМ ДНЯ НА СУББОТУ

1. Утренний режим:

- 07.25 - подъём старшин курсов (командиров взводов);
- 07.30 - общий подъем;
- 07.30 - 07.40 - утренний туалет;
- 07.40 -07.55 - утренняя зарядка (проветривание и влажная уборка помещений уборщиками);
- 07.55-08.10 - санитарно-гигиенические процедуры, утренний осмотр (запись больных на прием к врачу);
- 08.10 - 08.40 - завтрак;
- 09.00 – 12.30 - учебные занятия.

2. Режим учебного дня (расписание звонков):

- 1 урок – 09.0 - 09.40 (перемена 10 минут);
- 2 урок – 09.50 - 10.30 (перемена 20 минут) - первый полдник 5А,5Б,6А,7А;
- 3 урок – 10.50 - 11.30(перемена 20 минут) – первый полдник 8А, 8Б,9А;
- 4 урок – 11.50 - 12.30

3. Дневной режим:

- 12.30-13.00 - личное время, получение уборочного инвентаря, переодевание в рабочую форму одежды;
- 13.00-14.15 - генеральная уборка;
- 14.30-15.00 - проверка внешнего вида, инструктаж, выдача увольнительных записок, отправка увольняемых;
- 14.15 - 14.45 - обед;

14.30 - 17.00 - спортивная работа, кружковая работа, факультативы;
17.00 - второй полдник.

4. Вечерний режим:

17.15 –19.00 - досуговая деятельность, работа спортивных секций, прогулки на свежем воздухе, общественно-полезный труд;
19.00-19.40 - ужин;
19.40-20.00 - влажная уборка спальных комнат, проветривание;
20.00-21.20 - просмотр ТВ, свободное время;
21.20-21.30 - вечерняя поверка, назначение уборщиков по расположению, доведение нового суточного наряда;
21.30-21.55 - уход за формой, вечерний туалет, подготовка ко сну;
22.00 - общий отбой;
22.05 - отбой старшин курсов (командиров взводов).

III. РЕЖИМ ДНЯ НА ВОСКРЕСЕНЬЕ, ПРАЗДНИЧНЫЕ, КАНИКУЛЯРНЫЕ ДНИ

1. Утренний режим:

9.00 - подъем;
9.05 - 9.15 - зарядка;
9.15- 9.30 - санитарно-гигиенические процедуры;
9.30-10.00 - завтрак;
10.00-11.00 - влажная уборка и проветривание помещений;
11.00-12.00 - спортивный час
12.00-12.15 - полдник.

2. Дневной режим:

12.15-14.10 - личное время, просмотр телепередач;
14.10 - 14.45 - обед;
14.45 – 16.00 - личное время, дневной сон, прогулка на свежем воздухе;
14.45 – 17.00 - спортивная, кружковая работа;
17.00 - второй полдник.

3. Вечерний режим:

17.15 –19.00 - досуговая деятельность, спортивные секции, прогулки на свежем воздухе;
19.00-19.40 - ужин;
19.40-20.00 - влажная уборка спальных комнат, проветривание;
20.00-21.20 - просмотр ТВ, свободное время;
21.20-21.30 - вечерняя поверка, назначение уборщиков по расположению, доведение нового суточного наряда;
21.30-21.55 - уход за формой, вечерний туалет, подготовка ко сну;
22.00 - отбой.

IV. РЕЖИМ ДНЯ В ПЕРИОД ПОЛЯРНОЙ НОЧИ

1. Утренний режим:

- 07.25 - подъём старшин курсов (командиров взводов);
07.30 - общий побег;
07.30 - 07.40 - утренний туалет;
07.40 - 07.55 - утренняя зарядка (проветривание и влажная уборка помещений уборщиками);
07.55 - 08.10 - санитарно-гигиенические процедуры, утренний осмотр (запись больных на прием к врачу);
08.10 - 08.40 - завтрак;
08.45 - 08.50 - подъем Флага РФ составом дежурной службы (дежурный по кадетскому корпусу, помощник дежурного по кадетскому корпусу, барабанщик-сигналист);
09.00 – 14.10 - учебные занятия;
08.45- 08.55 - утренняя линейка (проводится по понедельникам на втором этаже учебного корпуса).

2. Режим учебного дня (расписание звонков):

- 1 урок – 09.00 - 09.40 (перемена 10 минут);
2 урок – 09.50 - 10.30 (перемена 20 минут) - первый полдник 5А,5Б,6А,7А (8А, 8Б,9А – выполнение спортивно - развивающих упражнений в коридоре учебного корпуса - 10 мин.);
3 урок – 10.50 - 11.30(перемена 20 минут) – первый полдник 8А, 8Б,9А (5А,5Б,6А,7А– выполнение спортивно - развивающих упражнений в коридоре учебного корпуса - 10 мин.);
4 урок – 11.50 - 12.30 (перемена 10 минут);
5 урок – 12.40 - 13.20 (перемена 10 минут);
6 урок – 13.30 -14.10;
Продолжительность уроков составляет 40 минут.

3. Дневной режим:

- 14.15 - 14.45 - обед;
14.45 -15.45 - дневной сон;
15.45-15.55 - медицинский осмотр наряда заступающего по столовой;
16.00-18.00 - самостоятельная подготовка;
17.00 - второй полдник.

4. Вечерний режим:

- 18.00 –19.00 - досуговая деятельность, работа спортивных секций, спортивный час, прогулка на свежем воздухе;
18.10-18.20 - служебное совещание старшин курсов;
18.40 –18.55 - инструктаж и развод нового суточного наряда;
19.00-19.40 - ужин;

- 19.40-20.00 - влажная уборка и проветривание помещений;
- 20.00 – 20.40 - досуговая деятельность, свободное время (просмотр телепередач);
- 20.40-21.00 - вечерняя прогулка с исполнением строевой песни;
- 21.00-21.20 - просмотр новостей по ТВ;
- 21.20-21.30 - вечерняя поверка, назначение уборщиков по расположению, дежурного по классу, доведение нового суточного наряда;
- 21.30-21.35 - спуск Флага РФ составом дежурной службы (дежурный по кадетскому корпусу, помощник дежурного по кадетскому корпусу, барабанщик-сигналист);
- 21.30-21.55 - уход за формой, вечерний туалет, подготовка ко сну;
- 22.00 - общий отбой;
- 22.05 - отбой старшин курсов (командиров взводов).

V. РЕЖИМ ДНЯ НА СУББОТУ В ПЕРИОД ПОЛЯРНОЙ НОЧИ

1. Утренний режим:

- 07.25 - подъём старшин курсов (командиров взводов);
- 07.30 - общий подъем;
- 07.30 - 07.40 - утренний туалет;
- 07.40 -07.55 - утренняя зарядка (проветривание и влажная уборка помещений уборщиками);
- 07.55-08.10 - санитарно-гигиенические процедуры, утренний осмотр (запись больных на прием к врачу);
- 08.10 - 08.40 - завтрак;
- 09.00 – 12.30 - учебные занятия.

2. Режим учебного дня (расписание звонков):

- 1 урок – 09.00 - 09.40 (перемена 10 минут);
- 2 урок – 09.50 - 10.30 (перемена 20 минут) - первый полдник 5А,5Б,6А,7А (8А, 8Б,9А – выполнение спортивно - развивающих упражнений в коридоре учебного корпуса - 10 мин.);
- 3 урок – 10.50 - 11.30(перемена 20 минут) – первый полдник 8А, 8Б,9А (5А,5Б,6А,7А– выполнение спортивно - развивающих упражнений в коридоре учебного корпуса - 10 мин.);
- 4 урок – 11.50 - 12.30.

Продолжительность уроков в период полярной ночи составляет 40 минут.

3. Дневной режим:

- 12.30-13.00 - личное время, получение уборочного инвентаря, переодевание в рабочую форму одежды;
- 13.00-14.15 - генеральная уборка;
- 14.30-15.00 - проверка внешнего вида, инструктаж, выдача увольнительных записок, отправка увольняемых;
- 14.15 - 14.45 - обед;
- 14.45 – 17.00 – работа спортивных секций, кружковая работа, факультативы;

17.00 - 17.15 - второй полдник;
17.15 - 18.00 - личное время, прогулка на свежем воздухе.

4. Вечерний режим:

18.00 –19.00 - досуговая деятельность, работа спортивных секций, спортивный час прогулки на свежем воздухе;
19.00-19.40 - ужин;
19.40-20.00 - влажная уборка спальных комнат, проветривание;
20.00-21.20 - просмотр ТВ, свободное время;
21.20-21.30 - вечерняя поверка, назначение уборщиков по расположению, доведение нового суточного наряда;
21.30-21.55 - уход за формой, вечерний туалет, подготовка ко сну;
22.00 - общий отбой;
22.05 - отбой старшин курсов (командиров взводов).

VI. РЕЖИМ ДНЯ НА ВОСКРЕСЕНЬЕ, ПРАЗДНИЧНЫЕ, КАНИКУЛЯРНЫЕ ДНИ В ПЕРИОД ПОЛЯРНОЙ НОЧИ

1. Утренний режим:

09.00 - общий подъем;
09.05 - 09.15 - зарядка;
09.15- 09.30 - санитарно-гигиенические процедуры;
09.30-10.00 - завтрак;
10.00-11.00 - влажная уборка и проветривание помещений;
11.00-12.00 - спортивный час;
12.00-12.15 - полдник.

2. Дневной режим:

12.15-14.10 - личное время, просмотр телепередач;
14.10 - 14.45 - обед;
14.45 - 16.00 - личное время, дневной сон, прогулка на свежем воздухе;
14.45 - 17.00 - работа спортивных секций, кружковая работа, спец. курсы;
17.00 - 17.15 - второй полдник;
17.15 - 18.00 - личное время, прогулка на свежем воздухе.

3. Вечерний режим:

18.00 –19.00 - досуговая деятельность, работа спортивных секций, спортивный час, прогулка на свежем воздухе;
19.00-19.40 - ужин;
19.40-20.00 - влажная уборка спальных комнат, проветривание;
20.00-21.20 - просмотр ТВ, свободное время;
21.20-21.30 - вечерняя поверка, назначение уборщиков по расположению, доведение нового суточного наряда;
21.30-21.55 - уход за формой, вечерний туалет, подготовка ко сну;
22.00 - общий отбой;
22.05 - отбой старшин курсов (командиров взводов).

