

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Кам'янець-Подільського ліцею з  
посиленою військово-фізичною підготовкою

Вадим ЖУРАКОВСЬКИЙ

« 31 » серпня 2024 року

**РОЗПОРЯДОК ДНЯ**  
**Кам'янець-Подільського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою**  
**на 2023/2024 навчальний рік**

№ з/п	ЗАХОДИ		Час, хв	Понеділок*	Вівторок Середа	Четвер П'ятниця	Субота	Неділя
1	Підйом заступників командирів взводів		-	6.50	6.35 – 6.55	6.35 – 6.55	6.40 - 6.50	7.50
2	Загальний підйом	1 рота	-	7.00	6.40	6.40	6.45	8.00
		3 рота		7.00	6.50	6.50	7.00	
		2 рота		7.00	7.00	7.00	7.00	
3	Ранкова фізична зарядка	1 рота	30 (15)	7.00 - 7.15	6.50 - 7.20	6.50 - 7.20	-	-
		3 рота		7.00 - 7.15	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30	-	
		2 рота		7.00 - 7.15	7.10 - 7.40	7.10 - 7.40	-	
4	Обробка рук антисептиком		10	10 хв.	10 хв.	10 хв.	10 хв.	10 хв.
5	Ранковий туалет	1 рота	20	7.15 - 7.35	7.20 - 7.40	7.20 - 7.40	6.55 - 7.15	8.00-8.30
		3 рота		7.15 - 7.35	7.30 – 7.50	7.30 – 7.50	7.05 – 7.25	
		2 рота		7.15 - 7.35	7.40 – 8.00	7.40 – 8.00	7.05 – 7.25	
6	Перший сніданок	1 рота	30	7.40 - 8.10	7.45 - 8.05	7.45 - 8.05	7.15 - 7.35	8.40-9.00
		3 рота		7.40 - 8.10	7.55 - 8.15	7.55 - 8.15	7.35 - 7.55	
		2 рота		7.40 - 8.10	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30	7.50 - 8.10	
7	Ранковий огляд		(10)	8.10 - 8.20	8.00 - 8.20	8.00 - 8.20	7.30 - 8.10	8.30-8.40
8	Обробка рук антисептиком		10	10 хв.	10 хв.	10 хв.	10 хв.	10 хв.
9	Розвід на заняття та стройовий вишкіл		40	8.25 - 9.15	-	-	-	Заходи за планом вихідного дня
10	Підготовка до занять		5	9.15 - 9.20	8.35 – 8.40	8.40 - 8.45	8.10 - 8.15	
11	Навчальні заняття							
	1 урок		45	9.15 - 10.00	8.40 - 9.25	8.40 - 9.25	8.15 - 9.00	
	2 урок		45	10.05 - 10.50	9.35 - 10.20	9.35 - 10.20	9.05 - 9.50	
	3 урок		45	11.00 - 11.45	10.30 - 11.15	10.30 - 11.15	10.00 - 10.45	
	4 урок		45	12.05 - 12.50	11.25 - 12.10	11.25 - 12.10	10.50 - 11.35	
12	Другий сніданок		30 (20)	11.45 - 12.05	12.10 - 12.40	12.10 - 12.40	-	
13	Обробка рук антисептиком		10	10 хв.	10 хв.	10 хв.	10 хв.	
	5 урок		45	13.00 - 13.45	12.40 - 13.25	12.40 - 13.25	11.45 - 12.30	
	6 урок		45	13.50 - 14.35	13.35 - 14.20	13.35 - 14.20	12.35 - 13.20	

14	Факультативи та додаткові заняття	1 рота	45	-	14.25- 15.10	-	За планом перед – вихідного дня	
		3 рота		-	-	14.25 - 15.10		
		2 рота		-	15.15 - 16.00	15.15 - 16.00		
15	Обід	1 рота	30	15.15 - 15.40	15.10 - 15.40	14.40 - 15.10	14.00-14.30	
		3 рота		15.00 - 15.30	14.40 - 15.10	15.10 - 15.40		14.00-14.30
		2 рота		14.40 - 15.10	14.25 - 14.55	14.25 - 14.55		
16	Обробка рук антисептиком		10	10 хв.	10 хв.	10 хв.	10 хв.	10 хв.
17	Час для особистих потреб ліцеїстів		30	15.30 - 16.00	15.40 - 16.10	15.40 - 16.10	15.40 - 16.10	14.30-15.00
18	Робота гуртків та спортивних секцій, позакласна робота		220	15.15 - 18.55	15.15 - 18.55	15.15 - 18.55	15.15 - 18.55	Заходи за планом вихідного дня
19	Обробка рук антисептиком		10	10 хв.	10 хв.	10 хв.		
20	Самостійна підготовка, участь ліцеїстів в гуртках та секціях							
	1 година (заняття в гуртках, секціях)		45	17.05 - 17.50	17.05 - 17.50	17.05 - 17.50	15.15 - 16.00	
	2 година		45	18.00 - 18.45	18.00 - 18.45	18.00 - 18.45	16.10 - 16.55	
	3 година		45	18.55 - 19.40	18.55 - 19.40	18.55 - 19.40	-	
21	Туалет (миття рук)		(10)	19.20 - 19.50	19.10 - 19.50	19.10 - 19.50	18.50 - 19.00	18.50-19.00
22	Вечеря	1 рота	20	20.00 - 20.20	19.50 - 20.10	19.30 - 19.50	19.00 - 19.20	19.00-19.20
		3 рота		19.40 - 20.00	19.30 - 19.50	19.50 - 20.10		
		2 рота		19.30 - 19.50	19.20 - 19.40	19.20 - 19.40		
23	Обробка рук антисептиком		10	10 хв.	10 хв.	10 хв.	10 хв.	10 хв.
24	Час для особистих потреб ліцеїстів		30	20.30 - 21.00	20.30 - 21.00	20.30 - 21.00	19.25 - 21.00	19.25 - 21.00
25	Перегляд інформаційних програм		30	21.00 - 21.30	21.00 - 21.30	21.00 - 21.30	21.00 - 21.30	21.00 - 21.30
26	Вечірня прогулянка		15	21.30 - 21.45	21.30 - 21.45	21.30 - 21.45	21.30 - 21.45	21.30 - 21.45
27	Обробка рук антисептиком		10	10 хв.	10 хв.	10 хв.	10 хв.	10 хв.
28	Вечірня перевірка		10	21.45 - 21.55	21.45 - 21.55	21.45 - 21.55	21.45 - 21.55	21.45 - 21.55
29	Вечірній туалет		20	21.55 - 22.15	21.55 - 22.15	21.55 - 22.15	21.55 - 22.15	21.55 - 22.15
30	Відбій			22.15	22.15	22.15	22.15	22.15

#### І. Загальні заходи ліцею

Прийом начальником ліцею з особистих питань

Підведення підсумків

Господарський день

Амбулаторний прийом 16.15-18.00

Звільнення ліцеїстів

- понеділок

- у взодах - щоденно

- у роті - четвер

- п'ятниця

16.00-18.00

19.10-19.40

3 рота 19.00-19.30; 1 рота 19.20-19.50; 2 рота – 18.50-19.20

16.00-17.30

- субота

з 14.00

- неділя

9.00-21.00

#### 2. Регламент робочого часу

- для працівників ліцею:

Початок робочого дня

Перерва на обід

Кінець робочого дня понеділок – четвер

8.45

13.00-14.00

18.00 (п'ятниця 17.00)

Заступник начальника ліцею з навчальної роботи

Олександр ТАРНАВСЬКИЙ

