

Утверждено
 Директор ГБУ ДО города Севастополя
 «СШОР №8»
 Ю.Ф.Бродецкий
 «___» _____ 2024 г.

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
 ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ГБУ ДО ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ «СШОР №8» с 09.01.2024 г.
ОТДЕЛЕНИЕ БОКСА адрес проведения УТЗ: А. Оношко, 48-а

№	Этапы подготовки	№ группы	Число групп	Дни и часы занятий							Кол-во часов	
				ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
	СОГ	1	12	13-30\15-00		13-30\15-00		13-30\15-00				4,5
				1ч 30мин		1ч 30мин		1ч 30мин				
				Зал бокса/ тренаж-кардио зал		Зал бокса/ тренаж-кардио зал		Зал бокса/ тренаж-кардио зал				
	СОГ	2	12		14-30\16-00		14-30\16-00		09-30\10-00			4,5
					1ч 30мин		1ч 30мин		1ч 30мин			
					Зал бокса/ тренаж-кардио зал		Зал бокса/ тренаж-кардио зал		Зал бокса/ тренаж-кардио зал			
	НП-2		10	15-15\17-15		15-15\17-15		15-15\17-15				6
				2ч		2ч		2ч				
				Зал бокса/ тренаж-кардио зал		Зал бокса/ тренаж-кардио зал		Зал бокса/ тренаж-кардио зал				
	НП-3	Тюнин И.В.- бригада	20		16-15\17-45		16-15\17-45		10-45\12-15			5,5(2,5)
					1ч 30мин		1ч 30мин		1ч 30мин			
					Зал бокса/ тренаж-кардио зал		Зал бокса/ тренаж-кардио зал		Зал бокса/ тренаж-кардио зал			
	УТ-2,3	Гудкова В.Е.- бригада	8+8	17-30\19-30		17-30\19-30		17-30\20-00				6,5(7)
				2ч		2ч		2ч 30мин				
				Зал бокса/ тренаж-кардио зал		Зал бокса/ тренаж-кардио зал		Зал бокса/ тренаж-кардио зал				
2 Общая нагрузка учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя в астрономических часах											27	
Общая нагрузка												

ГОРОЩАК И.Д.

Заместитель директора по СМР
 Тренер-преподаватель

(Подпись)

Л.М.Неманихина
 И.Д. Горощак