



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

**РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
 ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ГБУ ДО ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ «СШОР №8» с 09.01.2024 г.
 ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ (ГРЕКО-РИМСКАЯ) Адрес проведения: А.Оношко,48-А**

№	ФИО тренера	Спортивная борьба (греко-римская)	Этапы подготовки	№ группы	Дни и часы занятий							Кол-во часов	
					ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
	ФИО тренера ШИХМАТОВ А.А.	Спортивная борьба (греко-римская)	НП-1;2	10+5	13.45-15.45	13.45-15.45					14.30-16.45		6.15мин
					2	2					2 15мин		
					спортзал/площа дка/тренаж- кардио зал	спортзал/площа дка/тренаж- кардио зал				спортзал/площ адка/тренаж- кардио зал			
	ФИО тренера ШИХМАТОВ А.А.	Спортивная борьба (греко-римская)	УТ-1	8	16.00-17.45	16.00-17.15	16.00-17.45		16.00-18.15		08.00-11.00		10
					1ч 45мин	1ч 15мин	1ч 45мин		2ч 15мин		3ч		
					спортзал/площа дка/тренаж- кардио зал	спортзал/площа дка/тренаж- кардио зал	спортзал/площа дка/тренаж- кардио зал		спортзал/площ адка/тренаж- кардио зал		спортзал/площ адка/тренаж- кардио зал		
	ФИО тренера ШИХМАТОВ А.А.	Спортивная борьба (греко-римская)	УТ-3;4	5+3	18.00-20.00	17.30-20.00	18.00-20.00	19.00-20.00	18.30-20.00		17.00-20.00		12
					2ч	2ч 30мин	2ч	1ч	1ч 30мин		3ч		
					спортзал/площа дка/тренаж- кардио зал	спортзал/площа дка/тренаж- кардио зал	спортзал/площа дка/тренаж- кардио зал	спортзал/площа дка/тренаж- кардио зал	спортзал/площ адка/тренаж- кардио зал		спортзал/площ адка/тренаж- кардио зал		
2	Общая нагрузка тренировочных занятий тренера в астрономических часах											28 15мин	
3	Методическая работа												
	Общая нагрузка тренера в часах (в неделю)												

Заместитель директора по СМР

Л.М. Неманихина

Старший тренер-преподаватель

А.А. Шихматов