

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
ГАОУ ДО РО "СШОР "Олимпиец"
О.Е. Хамитова
30-е декабря 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУ ДО РО "СШОР
"Олимпиец"
О.В. Соловьева
30-е декабря 2026 г.

РАСПИСАНИЕ

тренировочных занятий тренеров-преподавателей Шувалова А.И. и Афонина С.Е. по виду спорта борьба на поясах на 2026 год

№ п/п	Этап подготовки (название группы, год обучения)	Понедельник				Вторник				Среда				Четверг				Пятница				Суббота				Воскресенье				В неделю	минуты		Всего часов	
1	Шувалов А.И.	9:00	-	11:00	2:00				0:00	9:00	-	11:00	2:00				0:00	9:00	-	11:00	2:00	9:00	-	13:00	4:00				0:00	10:00	600	1200	20,00	20
	ВСМ	Зал борьбы,беговые дорожки								Зал борьбы,беговые дорожки								Зал борьбы,беговые дорожки				Зал борьбы,беговые дорожки,баня				Выходной								
		18:00 - 20:00 2:00				18:00 - 20:00 2:00				18:00 - 20:00 2:00				18:00 - 20:00 2:00				18:00 - 20:00 2:00						0:00	10:00					600				
		Зал борьбы,беговые дорожки				Зал борьбы,беговые дорожки				Зал борьбы,беговые дорожки				Зал борьбы,беговые дорожки				Зал борьбы,беговые дорожки																
	Шувалов А.И.	16:00	-	18:00	2:00				0:00	16:00	-	18:00	2:00				0:00	16:00	-	18:00	2:00	14:00	-	16:00	2:00				0:00	8:00	480	480	8,00	8
		ПП-2 г.о	Зал борьбы,беговые дорожки				Выходной				Зал борьбы,беговые дорожки				Выходной				Зал борьбы,беговые дорожки				Бассейн "Спартак"				Выходной							
2	Афонин С.Е.	9:30	-	11:00	1:30	16:30	-	20:00	3:30	9:30	-	11:00	1:30	16:30	-	20:00	3:30	9:30	-	11:00	1:30	9:30	-	11:00	1:30				0:00	13:00	780	1440	24,00	24
	ССМ- 7 г.о.	16:30 - 20:00 3:30				Зал борьбы				16:30 - 20:00 3:30				Зал борьбы				17:00 - 20:00 3:00				15:30 - 16:30 1:00				Выходной				11:00	660			
		Зал борьбы								Зал борьбы								Зал борьбы				стадион "Спартак"												