

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
ГАОУ ДО РО "СНОР" "Олимпиец"
О.Е. Хамитова
" " 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУ ДО РО "СНОР"
"Олимпиец"
О.В. Соловьева
" " 20 г.

РАСПИСАНИЕ тренировочных занятий по виду спорта бокс на 2026 год

№ п/п	Этап подготовки (название группы, год обучения)	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	В неделю	минуты		Всего часов
1	Жуштину А.Р.	9:00 - 10:30 1:30	9:00 - 10:30 1:30	0:00	9:00 - 10:30 1:30	0:00	0:00	0:00	4:30	270	270	4,5
	НП- 1 г.о. №1	Зал бокса,беговые дорожки	беговые дорожки	Выходной	беговые дорожки	Выходной	Выходной	Выходной				
	Жуштину А.Р.	0:00	0:00	9:00 - 10:30 1:30	0:00	9:00 - 10:30 1:30	9:00 - 10:30 1:30	0:00	4:30	270	270	4,5
	НП- 1 г.о №2	Выходной	Выходной	Зал бокса,беговые дорожки	Выходной	Зал бокса,беговые дорожки	беговые дорожки	Выходной				
	Жуштину А.Р.	18:00 - 20:00 2:00	0:00	18:00 - 20:00 2:00	0:00	18:00 - 20:00 2:00	10:30 - 12:30 2:00	0:00	8:00	480	480	8
	НП - 2 г.об.	Зал бокса,беговые дорожки	Выходной	Зал бокса,беговые дорожки	Выходной	Зал бокса,беговые дорожки	беговые дорожки	Выходной				
	Жуштину А.Р.	16:30 - 18:00 1:30	16:30 - 18:00 1:30	16:30 - 18:00 1:30	16:30 - 18:00 1:30	16:00 - 18:00 2:00	0:00	0:00	8:00	480	480	8
	НП - 3 г.об.	Зал бокса,беговые дорожки	Зал бокса,беговые дорожки	Зал бокса,беговые дорожки	Зал бокса,беговые дорожки	Зал бокса,беговые дорожки	Выходной	Выходной				
2	Сергеев А.Ю.	9:30 - 11:00 1:30	0:00	9:30 - 11:00 1:30	0:00	9:30 - 11:00 1:30	0:00	0:00	4:30	270	270	4,5
	НП 1 г.о.	Зал бокса	Выходной	Зал бокса	Выходной	Зал бокса	Выходной	Выходной				
	Сергеев А.Ю.	15:00 - 17:00 2:00	15:00 - 17:00 2:00	15:00 - 17:00 2:00	0:00	15:00 - 17:00 2:00	0:00	0:00	8:00	480	480	8
	НП 2 г.о. № 1	Зал бокса	Зал бокса	Зал бокса	Выходной	Зал бокса	Выходной	Выходной				
	Сергеев А.Ю.	17:00 - 19:00 2:00	17:00 - 19:00 2:00	17:00 - 19:00 2:00	15:00 - 17:00 2:00	0:00	0:00	0:00	8:00	480	480	8
	НП 2 г.о. № 2	Зал бокса	Зал бокса	Зал бокса	Зал бокса	Выходной	Выходной	Выходной				
3	Сидорин А.А.	9:00 - 11:00 2:00	9:00 - 11:00 2:00	9:00 - 11:00 2:00	9:00 - 11:00 2:00	9:00 - 11:00 2:00	0:00	12:00 - 16:00 4:00	14:00	840	1440	24
	ВСМ/ССМ 8 г.о.	Зал бокса,беговые дорожки	беговые дорожки	Зал бокса,беговые дорожки	беговые дорожки	Зал бокса,беговые дорожки	Выходной	ЦУС				
		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			10:00	600		
	Сидорин А.А.	16:00 - 18:00 2:00	16:00 - 18:00 2:00	16:00 - 18:00 2:00	16:00 - 18:00 2:00	16:00 - 18:00 2:00	0:00	9:00 - 11:00 2:00	12:00	720	720	12
	УТГ 3 г.о.	Зал бокса,беговые дорожки	Зал бокса,беговые дорожки	Зал бокса,беговые дорожки	Зал бокса,беговые дорожки	Зал бокса,беговые дорожки	Выходной	Бассейн "Спартак"				
4	Аулов А.С.	9:30 - 11:00 1:30	15:00 - 16:30 1:30	9:30 - 11:00 1:30	0:00	9:30 - 11:00 1:30	0:00	0:00	6:00	360	360	6
	НП 1 г.о. №1	Зал бокса	Зал бокса	Зал бокса	Выходной	Зал бокса	Выходной	Выходной				
	Аулов А.С.	15:00 - 16:30 1:30	0:00	15:00 - 16:30 1:30	15:00 - 16:30 1:30	15:00 - 16:30 1:30	0:00	0:00	6:00	360	360	6
	НП 1 г.о.№ 2	Зал бокса	Выходной	Зал бокса	Зал бокса	Зал бокса	Выходной	Выходной				

Аудио А.С.	16:30 - 18:00 1:30	16:30 - 18:00 1:00	16:30 - 18:00 1:30	16:30 - 18:30 2:00	16:30 - 18:00 1:30	0:00	0:00	8:00	4:30	480	8
НП 2 г.о.	Выходной	Зал бокса	Зал бокса	Выходной	Зал бокса	Выходной	Выходной				