

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
ГАУ ДО РО "СШОР "Олимпиец"

О.Е. Хамитова

"18" января 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО РО "СШОР

"Олимпиец"

О.В. Соловьева

"18" января 2026 г.

РАСПИСАНИЕ

учебно-тренировочных занятий по виду спорта спортивная борьба на 2026 год

№ п/п	Этап подготовки (название группы, год обучения)	Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница			Суббота			Воскресенье			В неделю	минуты		Всего часов						
1	Емельянов В.Н.	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	720	1440	24				
	ВСМ	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	Выходной			10:00	600						
		Зал борьбы,беговые дорожки	Зал борьбы,беговые дорожки	Зал борьбы,беговые дорожки	Зал борьбы,беговые дорожки	Зал борьбы,беговые дорожки	Зал борьбы,беговые дорожки	18:00	-	20:00	2:00			2:00			2:00															
								Баня, Восстановительные мероприятия																								
	Емельянов В.Н.	16:00	-	18:00	2:00	16:00	-	18:00	2:00	16:00	-	18:00	2:00	16:00	-	18:00	2:00	15:30	-	17:30	2:00			0:00	12:00	720	720	12				
	УТГ 2 г.о.	Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки			Выходной												
2	Емельянов А.А.	9:00	-	11:00	2:00				0:00	9:00	-	11:00	2:00				0:00	9:00	-	11:00	2:00			0:00	8:00	480	1080	18				
	ССМ-7 г.о.	18:00	-	20:00	2:00	18:00	-	20:00	2:00	18:00	-	20:00	2:00	18:00	-	20:00	2:00					Выходной			10:00	600						
		Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки															
	Емельянов А.А.	16:00	-	18:00	2:00	9:00	-	11:00	2:00	11:00	-	13:00	2:00	9:00	-	11:00	2:00	16:00	-	18:00	2:00	15:30	-	17:30	2:00			0:00	12:00	720	1080	18
	ССМ-1 г.о.	Зал борьбы,беговые дорожки	16:00	-	18:00	2:00	16:00	-	18:00	2:00	16:00	-	18:00	2:00				0:00					Выходной			6:00	360					
Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки																	
3	Емельянов А.В.	18:00	-	20:00	2:00	18:00	-	20:00	2:00	18:00	-	20:00	2:00	18:00	-	20:00	2:00	9:00	-	11:00	2:00			0:00	12:00	720	720	12				
	УТГ-1 г.об.	Зал борьбы, беговые дорожки			Зал борьбы, беговые дорожки			Зал борьбы, беговые дорожки			Зал борьбы, беговые дорожки			Зал борьбы, беговые дорожки			Зал борьбы, беговые дорожки			Выходной												
	Емельянов А.В.	17:00	-	18:00	1:00	16:00	-	18:00	2:00	17:00	-	18:00	1:00	16:00	-	17:00	1:00	17:00	-	18:00	1:00			0:00			0:00	6:00	360	360	6	
	НП - 2 г.об.	Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки			Выходной			Выходной												
	Емельянов А.В.	15:00	-	17:00	2:00				0:00	15:00	-	17:00	2:00				0:00	15:00	-	17:00	2:00	15:00	-	17:00	2:00			0:00	8:00	480	480	8
	НП - 2 г.об. №1	Зал борьбы,беговые дорожки			Выходной			Зал борьбы,беговые дорожки			Выходной			Зал борьбы,беговые дорожки			Зал борьбы,беговые дорожки			Выходной												

Емельянов А.В.	9:00	-	11:00	2:00			0:00	9:00	-	11:00	2:00			0:00	9:00	-	11:00	2:00			0:00			0:00	6:00	360	
НП - 1 г.об.	Зал борьбы,беговые дорожки			Выходной			Зал борьбы,беговые дорожки			Выходной			Зал борьбы,беговые дорожки			Выходной			Выходной						360	6	