

10.02.2020 г.

**Расписание занятий МАУ «СШОР №11» г. Улан-Удэ на 2019 – 2020 тренировочный год (180 чел., 14 гр.)**

 И.о. директора  **М.В. Карпова**

№	Ф.И.О.	Группы по этапам подготовки	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Место проведения	
<b>План недельных тренировок сборной школы</b>			<i>Большой объем: СФП. СТТМ-10-12 1р*3,5 мин. Снаряды 8-10р.</i>	<i>Совместная тренировка с боксерами др. школ СТТМ 8-10р. Снаряды 6-8р. отв. Агафонов</i>	<i>Индивиду. Тренировки СТТМ 8-10р. Из них: В парах 4-6 р. Снаряды 4-6р или лапы</i>	<i>Игровая тренировка Средний объем СТТМ- 6р Снаряды</i>	<i>Спарринг с боксерами 1р. КМС, МС др. школ. г. У-Удэ, иногородних (по назначению)</i>	<i>Совместная тренировка с боксерами др. школ (новички-разрядники) - отв. Гармажапов, Щербаков (по назначению)</i>	<i>Индивиду. Тренировки СТТМ 8-10р. Из них: В парах 4-6 р. Снаряды 4-6р или лапы</i>			ул. Комсомольская 33	
1	Агафонов Виктор Иванович	ССМ 10 чел., 240%	7 <sup>00</sup> – 9 <sup>00</sup> 18 <sup>00</sup> – 21 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup> – 9 <sup>00</sup> 18 <sup>00</sup> – 21 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup> – 9 <sup>00</sup> 18 <sup>00</sup> – 21 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup> – 9 <sup>00</sup> 18 <sup>00</sup> – 21 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup> – 9 <sup>00</sup> 18 <sup>00</sup> – 21 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup> – 21 <sup>00</sup>	----	28	112	ул. Комсомольская 33	
2	Гармажапов Андрей Хаянович	НП до года 15 чел., 45%	10 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	-----	10 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	-----	10 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	-----	-----	24	96	ул. Комсомольская 33	
		НП до года 15 чел., 45%	-----	10 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	-----	10 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	-----	10 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	-----				
		Трен. до 2-х 12 чел., 108%	18 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup> – 18 <sup>00</sup>	-----				
3	Бадмаев Цырен Цыдыпбалович	НП свыше года 15 чел., 90%	17 <sup>00</sup> – 19 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup> – 19 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup> – 18 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup> – 19 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup> – 19 <sup>00</sup>	-----	-----	41	164	СК «НОМТО» Переулоч Волконского, 2	
		ВСМ 1 чел., 39%	7 <sup>00</sup> – 9 <sup>00</sup> 19 <sup>00</sup> – 22 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup> 19 <sup>00</sup> – 22 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup> – 9 <sup>00</sup> 19 <sup>00</sup> – 22 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup> 19 <sup>00</sup> – 22 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup> – 9 <sup>00</sup> 19 <sup>00</sup> – 22 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup> – 9 <sup>00</sup> 19 <sup>00</sup> – 22 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup> – 9 <sup>00</sup> 19 <sup>00</sup> – 22 <sup>00</sup>				-----
4	Щербаков Александр Петрович	НП до года 15 чел., 45%	-----	10 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	-----	10 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	10 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	-----	-----	21	84	ул. Комсомольская 33	
		НП до года 15 чел., 45%	-----	16 <sup>00</sup> – 18 <sup>00</sup>	-----	16 <sup>00</sup> – 18 <sup>00</sup>	-----	10 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	-----				
		НП св. года 15 чел., 90%	16 <sup>00</sup> – 18 <sup>00</sup>	-----	16 <sup>00</sup> – 19 <sup>00</sup>	-----	16 <sup>00</sup> – 18 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup> – 18 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup> – 18 <sup>00</sup>				
5	Дыльков Амгалан Владимирович	Трен. св. 2-х 10 чел., 150%	18 <sup>00</sup> – 21 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup> – 21 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup> – 21 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup> – 21 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup> – 21 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup> – 21 <sup>00</sup>	-----	24	96	ул. Комсомольская 33	
		НП до года 15 чел., 45%	-----	16 <sup>00</sup> – 18 <sup>00</sup>	-----	16 <sup>00</sup> – 18 <sup>00</sup>	-----	16 <sup>00</sup> – 18 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup> – 18 <sup>00</sup>				-----
6	Путинский Александр Николаевич	Трен. до 2-х 12 чел., 108%	10 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	-----	10 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	-----	10 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	-----	-----	27	108	ул. Комсомольская, 33	
		НП св. года 15 чел., 90%	6 <sup>00</sup> – 7 <sup>00</sup> 17 <sup>00</sup> – 19 <sup>00</sup>	-----	6 <sup>00</sup> – 7 <sup>00</sup> 17 <sup>00</sup> – 19 <sup>00</sup>	-----	6 <sup>00</sup> – 7 <sup>00</sup> 17 <sup>00</sup> – 19 <sup>00</sup>	-----	18 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup>			-----	ул. Комсомольская, 33 БГУ, Куйбышева, 1а
		НП до года 15 чел., 45%	-----	9 <sup>00</sup> – 11 <sup>00</sup>	-----	9 <sup>00</sup> – 11 <sup>00</sup>	-----	9 <sup>00</sup> – 11 <sup>00</sup>	-----			СОШ №44, Новая 44	