



**РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**  
отделения "Плавание" на 2023-2024 спортивный сезон  
с 01.11.2023г.

№ п/п	Вид спорта	Фамилия И.О. тренера	место проведения	Нагрузка	этап подгото	количес тво	час/нед.	дни недели							
								понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
1	Плавание	Мисиюк Ю.В.	Бассейн УОР №1 УСК "Олимпиец"	28	ВСМ	4	28	7.00-10.00 15.00-18.00	7.00-10.00 15.00-18.00	7.00-9.00	7.00-10.00 15.00-18.00	7.00-10.00 15.00-18.00	7.00-09.00	Выходной	
					ССМ-3	5	24	7.00-9.00 15.00-18.00	7.00-9.00 15.00-18.00	7.00-9.00	7.00-9.00 15.00-18.00	7.00-9.00 15.00-18.00	7.00-09.00	Выходной	
					ССМ-2	2	22	7.00-9.00 15.00-17.00	7.00-9.00 15.00-18.00	7.00-9.00	7.00-9.00 15.00-18.00	7.00-9.00 15.00-17.00	7.00-09.00	Выходной	
					ССМ-1	1	20	7.00-9.00 15.00-17.00	7.00-9.00 15.00-17.00	7.00-9.00	7.00-9.00 15.00-17.00	7.00-9.00 15.00-17.00	7.00-09.00	Выходной	
2	Плавание	Мисиюк А.Ю.	Бассейн УОР №1 УСК "Олимпиец"	28	ВСМ	3	28	7.00-10.00 15.00-18.00	7.00-10.00 15.00-18.00	7.00-9.00	7.00-10.00 15.00-18.00	7.00-10.00 15.00-18.00	7.00-09.00	Выходной	
					ССМ-3	7	24	7.00-9.00 15.00-18.00	7.00-9.00 15.00-18.00	7.00-9.00	7.00-9.00 15.00-18.00	7.00-9.00 15.00-18.00	7.00-09.00	Выходной	
					ССМ-2	1	22	7.00-9.00 15.00-17.00	7.00-9.00 15.00-18.00	7.00-9.00	7.00-9.00 15.00-18.00	7.00-9.00 15.00-17.00	7.00-09.00	Выходной	
					ССМ-1	1	20	7.00-9.00 15.00-17.00	7.00-9.00 15.00-17.00	7.00-9.00	7.00-9.00 15.00-17.00	7.00-9.00 15.00-17.00	7.00-09.00	Выходной	
					УТЭ-5	1	18	7.00-10.00	7.00-10.00	7.00-10.00	7.00-10.00	7.00-10.00	7.00-10.00	7.00-10.00	Выходной
3	Плавание	Куделина Е.О.	Бассейн УОР №1 УСК "Олимпиец"	28	ВСМ	2	28	9.00-12.00 17.30-19.30	9.00-12.00 17.30-19.30	8.00 - 12.00	9.00-12.00 17.30-19.30	9.00-12.00 17.30-19.30	8.00 - 12.00	Выходной	
					ССМ-3	3	24	9.00-12.00 17.30-19.30	9.00-12.00 17.30-19.30	8.00 - 10.00	9.00-12.00 17.30-19.30	9.00-12.00 17.30-19.30	8.00 - 10.00	Выходной	
					ССМ-2	2	22	9.00-12.00 17.30-19.30	9.00-11.00 17.30-19.30	8.00 - 10.00	9.00-11.00 17.30-19.30	9.00-12.00 17.30-19.30	8.00 - 10.00	Выходной	
4	Плавание	Шалагин Д.П.	Бассейн УОР №1 УСК "Олимпиец"	28	ВСМ	2	28	9.00-12.00 17.30-19.30	9.00-12.00 17.30-19.30	8.00 - 12.00	9.00-12.00 17.30-19.30	9.00-12.00 17.30-19.30	8.00 - 12.00	Выходной	
					ССМ-2	1	22	9.00-12.00 17.30-19.30	9.00-11.00 17.30-19.30	8.00 - 10.00	9.00-11.00 17.30-19.30	9.00-12.00 17.30-19.30	8.00 - 10.00	Выходной	
5	Плавание	Мирон.Е.В..	Бассейн УОР №1 УСК "Олимпиец"	20	ССМ-1	2	20	9.00-12.00	9.00-12.00	9.00-13.00	9.00-12.00	9.00-12.00	9.00-13.00	Выходной	
					УТЭ-5	1	18	9.00-12.00	9.00-12.00	9.00-12.00	9.00-12.00	9.00-12.00	9.00-12.00	9.00-12.00	Выходной
					УТЭ-3	3	16	9.00-12.00	9.00-12.00	9.00-11.00	9.00-12.00	9.00-12.00	9.00-11.00	Выходной	

Заместитель директора по спортивной работе \_\_\_\_\_

С.А. Гергель