

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО СШ  
«ОЛИМП» Конаковского района  
Салдин С. В.  
«31» августа 2023г.

## Баскетбол

Тренер: Березников Сергей Валерьевич

### СОГ-1 ПФ

СР с 14-30 до 15-30 – кросс, ОФП (1 астрономический час)

СБ с 11-00 до 12-00 – занятия в большом зале (1 астрономический час)

**ВСЕГО:** 2 астрономических часа

### СОГ-3

ВТ с 18-30 до 19-30 – занятия в большом зале (1 астрономический час)

ЧТ с 18-30 до 19-30 – занятия в большом зале (1 астрономический час)

ПТ с 16-00 до 18-00 – кросс, ОФП (2 астрономических часа)

**ВСЕГО:** 4 астрономических часа

### ГНП-2

ВТ с 19-30 до 20-30 – занятия в большом зале (1 астрономический час)

ЧТ с 19-30 до 20-30 – занятия в большом зале (1 астрономический час)

ПТ с 18-00 до 20-00 – кросс, ОФП (2 астрономических часа)

ВС с 15-00 до 17-00 – кросс, ОФП (2 астрономических часа)

**ВСЕГО:** 6 астрономических часов

### ГНП-3

СР с 15-30 до 18-30 – кросс, ОФП (3 астрономических часа)

ЧТ с 15-30 до 18-30 – кросс, ОФП (3 астрономических часа)

СБ с 16-00 до 17-00 – занятия в большом зале (1 астрономический час)

ВС с 10-00 до 11-00 – занятия в большом зале (1 астрономический час)

**ВСЕГО:** 8 астрономических часов

### УТГ-1

ВТ с 16-30 до 18-30 – кросс, ОФП (2 астрономических часа)

СР с 18-30 до 20-30 – кросс, ОФП (2 астрономических часа)

СБ с 17-00 до 20-00 – занятия в большом зале (3 астрономических часа)

ВС с 17-00 до 20-00 – занятия в большом зале (3 астрономических часа)

**ВСЕГО:** 10 астрономических часов

С расписанием ознакомлен:

СБ - Березников С.В.