**Расписание учебно – тренировочных занятий на 2023 год отделения АФКиС**

**(плавание спорт глухих)**

тренера высшей квалификационной категории Козлова Владимира Владимировича

30.03.2023г.

Место проведения учебно-тренировочных занятий:

г. Смоленск, пр. Гагарина, 23А – бассейн ФГБОУ ВО «СГУС»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| Высшего спортивного мастерства  24 ч/нед. | 7.30-10.00  15.00-17.30 | 8.00-10.00  15.00-17.30 | 7.30-10.00 | 8.00-10.00  15.00-17.30 | 7.30-10.00  15.00-17.30 | 7.30-10.00 | выходной |
| Совершенствования спортивного мастерства  18 ч/нед. | 8.00-9.30  15.30-17.30 | 8.00-9.30  15.30-17.30 | 8.00-10.00 | 8.00-9.30  15.30-17.30 | 8.00-9.30  15.30-17.30 | 8.00-10.00 |
| Учебно-тренировочный этап 5 года  14 ч/нед. | 17.30-19.30 | 17.30-20.00 | 17.30-19.30 | 17.30-20.00 | 17.30-19.30 | 15.00-18.00 |

**Расписание учебно – тренировочных занятий на 2023 год отделения АФКиС**

**(плавание спорт глухих)**

тренера высшей квалификационной категории Мудряк Ольги Анатольевны

30.03.2023г.

Место проведения учебно-тренировочных занятий:

г. Смоленск, ул. Кутузова, д. 2г – бассейн СМУП «Плавательный бассейн «Дельфин»

г. Смоленск, пр. Гагарина, 23А – бассейн ФГБОУ ВО «СГУС»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| Учебно-тренировочный этап 1 года  12 ч/нед. | 15.00-18.00  «Дельфин» | 15.00-18.00  «СГУС» | 15.00-18.00  «Дельфин» |  | 15.00-18.00  «Дельфин» |  | выходной |
| Начальной подготовки 2 года  6 ч/нед. | 13.00-15.00  «Дельфин» |  | 13.00-15.00  «Дельфин» |  | 13.00-15.00  «Дельфин» |  |
| Спортивно-оздоровительная группа (СОЭ)  4ч/нед. |  | 15.00-17.00  «СГУС» |  | 15.00-17.00  «СГУС» |  |  |

**Расписание учебно – тренировочных занятий на 2023 год отделения АФКиС**

**(плавание спорт глухих)**

тренера второй квалификационной категории Махненко Сергея Сергеевича

30.03.2023г.

Место проведения учебно-тренировочных занятий:

г. Смоленск, ул. Кутузова, д. 2г – бассейн СМУП «Плавательный бассейн «Дельфин»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| Спортивно-оздоровительная группа (СОЭ)  4ч/нед. | 13.00-15.00 |  | 16.00-18.00 |  |  |  | выходной |
| Спортивно-оздоровительная группа (СОЭ)  4ч/нед. | 13.00-15.00 |  | 16.00-18.00 |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительная группа (СОЭ)  4ч/нед. |  | 13.00-15.00 |  | 13.00-15.00 |  |  |