

**Государственное учреждение Липецкой области
«Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва
с филиалами в городах и районах области»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ЛО «ОКСШОР»

А.В. Пронин



**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА 2022-2023 спортивный сезон
с 01.01.2023 г.**

БОРЬБА НА ПОЯСАХ

ГБУ ЛО «ОКСШОР» Гагарина 70а

№ п/п	Ф.И.О. тренера	база	Группа Нагрузка, количество человек	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	Ибрагимов Ислам Магомедович (36 часов)	С/К ГБУ ЛО «ОКСШОР» ул. Гагарина, д.70 а	T(CC) 3 г. о. 9 чел., 8 ч T(CC) 3 г.о. 9 чел., 8 ч	16.00 - 18.00 тр/з	16.00 - 18.00 з/х	16.30 - 17.30 кросс 17.30 - 18.30 з/б	16.00-18.00 тр/з		выходной	
			ВСМ-1 чел. 20 ч	7.00-8.00 18.15-19.00 тр/з 19.00-20.15 з/х	7.00-9.00 18.15-20.15 з/х	7.00-8.00 18.30-19.00 з/б 19.00-20.30 восст.центр	7.00-8.00 18.15-19.45 х/з 19.45-20.15 тр/зал	7.00-8.00 18.15 - 19.30 х/з 19.30 - 20.15 тр/зал	выходной	14.15 – 15.15 тр/зал 15.15 – 16.15 бассейн 16.15 – 18.15 татами

Инструктор методист Колесникова О.В.