



УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО «ЦРФКС»

О.П.Васильев

«03» 09 2020 г.

РАСПИСАНИЕ

учебно-тренировочных занятий МУ ДО «ЦРФКС» на 2020 - 2021 учебный год (на 01.10.2020 г.)

№ п/п	Ф.И.О. тренера-преподавателя, вид спорта	Год обучения	Кол-во часов (час.)	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.
1.	Байрашев Р.Д. футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	2	9		14 ⁴⁵ -17 ⁰⁰	14 ⁴⁵ -17 ⁰⁰	14 ⁴⁵ -17 ⁰⁰	14 ⁴⁵ -17 ⁰⁰		
		3	9	15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	16 ³⁰ -18 ⁰⁰		16 ³⁰ -18 ⁰⁰	16 ³⁰ -18 ⁰⁰	08 ³⁰ -11 ⁰⁰	
		6	9	17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		16 ³⁰ -19 ³⁰		17 ³⁰ -19 ³⁰		
		6	9		18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		16 ⁰⁰ -18 ³⁰	16 ⁰⁰ -18 ³⁰
2.	Васильев О. П. - футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	2	9	17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		
3.	Котелов В.П. - футбол, Марбум Арена, городской спорткомплекс	2	9		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰			16 ⁰⁰ -19 ⁰⁰
		3	9	17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰				13 ⁰⁰ -16 ⁰⁰
		6	9	14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		
		6	9		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰			10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰
4.	Лушкин А.Н. - футбол, зал по ул. Грибоедова	2	9	16 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		16 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		16 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		
		2	9		16 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		16 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		16 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	
5.	Охотин А.В. - футбол, спорт. зал, ул. Либкнехта,128	6	9	17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		
		6	9		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	
6.	Распусков К. В. - футбол, Марбум Арена, городской спорткомплекс	6	9	17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		
		6	9		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		13 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	

№ п/п	Ф.И.О. тренера-преподавателя, вид спорта	Год обучения	Кол-во часов (час.)	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.
7.	Сергеев С. В. - футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	2	9	17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		16 ³⁰ -19 ⁰⁰		14 ³⁰ -17 ⁰⁰
		3	9	15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		14 ³⁰ -17 ⁰⁰	14 ³⁰ -17 ⁰⁰			17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰
8.	Моторин Л.Н. - л/а, л/а манеж ПЧ-12, городской спорткомплекс	2	9	14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		
		6	9		15 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		09 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	
		6	9	16 ³⁰ -19 ³⁰		16 ³⁰ -19 ³⁰		16 ³⁰ -19 ³⁰		
9.	Лавров В.Д. - л/а, спорт. зал, ул. Либкнехта,128	2	9	14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		
		3	9		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	
11.	Мещеряков В.Е. - гребля на байдарках и каноэ, городской спорткомплекс, гребная база	6	9		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	
		6	9			14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		9 ⁰⁰ -12 ⁰⁰
		7	9		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	
		7	9			17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		12 ⁰⁰ -15 ⁰⁰
12.	Александрова М.Н. - л/г, лыжная база, спорт.зал и лесной массив по ул. Грибоедова	6	9		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰ (Грибоедова)		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰ (Грибоедова)		09 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ (Грибоедова)	
		6	9			14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰ (лыжная база)		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰ (лыжная база)		09 ⁰⁰ -12 ⁰⁰
		6	9			17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ (лыжная база)		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ (лыжная база)		09 ⁰⁰ -12 ⁰⁰
		6	9		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ (лыжная база)		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ (лыжная база)		15 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ (лыжная база)	
13.	Соколова Е.И. - л/г, спорт.зал и лесной массив по ул. Грибоедова; лыжная база МУ ДО «ЦРФКС»	1	6	14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰		
		4	6	08 ³⁰ -10 ³⁰		08 ³⁰ -10 ³⁰			08 ³⁰ -10 ³⁰	
		4	6		08 ³⁰ -10 ³⁰			08 ³⁰ -10 ³⁰		09 ⁰⁰ -11 ⁰⁰
14.	Гарифуллин Д.З. - дзюдо зал Дзюдо	1	6		13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰		13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰		09 ⁰⁰ -11 ⁰⁰	
		4	6		14 ³⁰ -17 ³⁰			17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ (День борьбы)		
		4	6					14 ³⁰ -17 ³⁰		11 ⁰⁰ -14 ⁰⁰
		5	6		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰			17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ (День борьбы)		
		5	6					17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰

№ п/п	Ф.И.О. тренера-преподавателя, вид спорт	Год обучения	Кол-во часов (час.)	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.
15.	Сиразеев Р.И. - дзюдо, зал Дзюдо	1	6	14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰		
		2	9	08 ⁰⁰ -11 ⁰⁰		08 ⁰⁰ -11 ⁰⁰		08 ⁰⁰ -11 ⁰⁰		
		3	9		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰			10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰
		5	6	16 ⁰⁰ -17 ³⁰		16 ⁰⁰ -17 ³⁰		16 ⁰⁰ -17 ³⁰		10 ⁰⁰ -11 ³⁰
		5	6	17 ³⁰ -19 ⁰⁰		17 ³⁰ -19 ⁰⁰		17 ³⁰ -19 ⁰⁰		11 ³⁰ -13 ⁰⁰
16.	Якупов М.Р. - бокс, зал бокса, спортивный зал ул. Либкнехта,128	2	9	14 ³⁰ -17 ³⁰		14 ³⁰ -17 ³⁰		14 ³⁰ -17 ³⁰		
		6	9	17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		
		6	9		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -18 ⁰⁰	
17.	Жилинский А.Г. - бокс, зал бокса, спортивный зал ул. Либкнехта,128	1	6	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		
		5	6	18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		
		5	6		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	
18.	Беляков А.В. - греко-римская борьба, МОУ СШ № 6	1	6	13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰		13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰		13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰		
		5	6		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰			
		5	6			14 ³⁰ -17 ³⁰			14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	
		7	9	15 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		
		7	9		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	
19.	Ульянов Е.Е. - греко-римская борьба, МОУ СШ № 6	2	9	13 ³⁰ -16 ³⁰		13 ³⁰ -16 ³⁰		13 ³⁰ -16 ³⁰		
		3	9		13 ³⁰ -16 ³⁰		13 ³⁰ -16 ³⁰		13 ³⁰ -16 ³⁰	
		7	9	16 ³⁰ -19 ³⁰		16 ³⁰ -19 ³⁰		16 ³⁰ -19 ³⁰		
		7	9		16 ³⁰ -19 ³⁰		16 ³⁰ -19 ³⁰		16 ³⁰ -19 ³⁰	
20.	Сачкова Л. М.-художественная гимнастика, спортивный зал ул. Либкнехта,128	2	9	14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	17 ⁰⁰ -18 ³⁰		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	08 ⁰⁰ -10 ⁰⁰	
		3	9	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰	18 ³⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	18 ³⁰ -20 ⁰⁰	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	

Согласно СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г. № 41 максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни - не более четырех академических часов в день.

После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.