



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МУ ДО «ЦРФКС»
О.П. Васильев
 О.П.Васильев
 «___» _____ 2023 г.

РАСПИСАНИЕ
учебно-тренировочных занятий МУ ДО «ЦРФКС» на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Ф.И.О. тренера-преподавателя, вид спорта	Год обучения	Кол-во часов	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.
1.	Русаков А.В.- баскетбол спортивный зал МОУ «СШ № 5 с углубленным изучением отдельных предметов»	3 группа №1	4 (ПФ)	14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰					
			2 (МЗ)					11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰		
		2 группа №2	6	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰				16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰	13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰	
		3 группа №3	6		16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰			14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	
2.	Васильченко А.Б.- футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	3 Футболик	4 (ПФ)	15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰				
			2 (МЗ)						9 ⁰⁰ -11 ⁰⁰	
		3 группа № 4	4 (ПФ)		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰			
			2 (МЗ)						11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	
	7	9		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰			
9		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰			13 ⁰⁰ -16 ⁰⁰			
3.	Васильев О. П. - футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	3 группа № 10	4 (ПФ)		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰			
			2 (МЗ)						9 ⁰⁰ -11 ⁰⁰	
		3 группа № 11	4 (ПФ)		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰			
			2 (МЗ)						11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	

№ п/п	Ф.И.О. тренера-преподавателя, вид спорта	Год обучения	Кол-во часов	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.
4.	Васильев А.И. - футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	1 группа № 3	4 (ПФ)		12 ³⁰ -14 ³⁰		12 ³⁰ -14 ³⁰			
			2 (МЗ)						12 ³⁰ -14 ³⁰	
		3 группа № 5	4 (ПФ)	15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰			15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	
			2 (МЗ)							
8	9	17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰			17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	
	9		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰			17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		
5.	Еремин Р.В. - футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	1 группа №9	4 (ПФ)	17 ³⁰ -19 ³⁰		17 ³⁰ -19 ³⁰				
			2 (МЗ)				17 ³⁰ -19 ³⁰			
		2 группа №2	4 (ПФ)		15 ³⁰ -17 ³⁰		15 ³⁰ -17 ³⁰			
			2 (МЗ)						15 ³⁰ -17 ³⁰	
		2 группа №1	4 (ПФ)	15 ³⁰ -17 ³⁰		15 ³⁰ -17 ³⁰				
			2 (МЗ)					15 ³⁰ -17 ³⁰		
6.	Охотин А.В. - футбол, спорт. зал, ул. Либкнехта,128	6	9	17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		
			9		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	
7.	Сергеев Д. В. - футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	3 группа №7	4 (ПФ)	16 ³⁰ -18 ³⁰		16 ³⁰ -18 ³⁰				
			2 (МЗ)				16 ³⁰ -18 ³⁰			
		3 группа №6	4 (ПФ)		16 ³⁰ -18 ³⁰		16 ³⁰ -18 ³⁰			
			2 (МЗ)							11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰
		1 группа №8	4 (ПФ)	14 ³⁰ -16 ³⁰			14 ³⁰ -16 ³⁰			
			2 (МЗ)							9 ⁰⁰ -11 ⁰⁰
8.	Моторин Л.Н. - легкая атлетика, л/а манеж ПЧ-12, городской спорткомплекс	2	6	14 ³⁰ -16 ³⁰		14 ³⁰ -16 ³⁰		14 ³⁰ -16 ³⁰		
			6	9		15 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		09 ⁰⁰ -12 ⁰⁰
		9	16 ³⁰ -19 ³⁰		16 ³⁰ -19 ³⁰		16 ³⁰ -19 ³⁰			

№ п/п	Ф.И.О. тренера-преподавателя, вид спорта	Год обучения	Кол-во часов	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.
9.	Мещеряков В.Е. - гребля на байдарках и каное, городской спорткомплекс, гребная база	2	4 (ПФ)	15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰				
			2 (МЗ)					15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		
		5	6		14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰				08 ⁰⁰ -11 ⁰⁰	
			6				14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	
		8	9	17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		
	9		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		12 ⁰⁰ -15 ⁰⁰			
10.	Апаев А.А. – лыжные гонки, лыжная база	1 группа №1	6		13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰		13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰		13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰	
			4	6	15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	
			6		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	
11.	Соколова Е.И. - лыжные гонки, спорт.зал и лесной массив по ул. Грибоедова; лыжная база	2 группа №2	4 (ПФ)	14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰	14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰	14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰	14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰			
			2 (МЗ)					14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰	14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰	
		5	6	8 ³⁰ -10 ³⁰		8 ³⁰ -10 ³⁰		8 ³⁰ -10 ³⁰		
		6		8 ³⁰ -10 ³⁰		8 ³⁰ -10 ³⁰		8 ³⁰ -10 ³⁰		
12.	Родионова Д.О. - лыжные гонки, спорт.зал и лесной массив по ул. Грибоедова; лыжная база	2 группа №3	4 (ПФ)	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ (лыжная база)		16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ (лыжная база)				
			2 (МЗ)					16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ (лыжная база)		
		2 группа №4	6	8 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ (лыжная база)		8 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ (лыжная база)		8 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ (лыжная база)		
		1 группа №5	6	14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰ (Грибоедова)		14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰ (Грибоедова)		14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰ (Грибоедова)		
13.	Кощеев И.А. - дзюдо зал Дзюдо	2 группа №4	4 (ПФ)		14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰			
			2 (МЗ)					14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰		
		3 группа №5	4 (ПФ)		16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰			
			2 (МЗ)					16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		
		3 группа №6	4		18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰			
			2					18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		

№ п/п	Ф.И.О. тренера-преподавателя, вид спорта	Год обучения	Кол-во часов	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.	
14.	Сиразеев Р.И. - дзюдо, зал Дзюдо	2 группа №1	4 (ПФ)	14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰					
			2 (МЗ)				14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰				
		3 группа №2	4 (ПФ)	08 ⁰⁰ -10 ⁰⁰		08 ⁰⁰ -10 ⁰⁰			08 ⁰⁰ -10 ⁰⁰		
			2 (МЗ)					08 ⁰⁰ -10 ⁰⁰			
		3 группа №3	4 (ПФ)			18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰			
			2 (МЗ)								18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰
5	6	16 ⁰⁰ -17 ³⁰		16 ⁰⁰ -17 ³⁰		16 ⁰⁰ -17 ³⁰		16 ⁰⁰ -17 ³⁰		11 ³⁰ -13 ⁰⁰	
	6	17 ³⁰ -19 ⁰⁰		17 ³⁰ -19 ⁰⁰		17 ³⁰ -19 ⁰⁰		17 ³⁰ -19 ⁰⁰		13 ⁰⁰ -14 ³⁰	
15.	Якупов М.Р. - бокс, зал бокса, спортивный зал ул. Либкнехта,128	2	4 (ПФ)	15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰					
			2 (МЗ)					15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰			
		6	9	17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	
			9			17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	
16.	Беляков А.В. - греко- римская борьба, МОУ СШ № 6	2 группа №1	4 (ПФ)	14 ⁰⁰ -15 ³⁰		14 ⁰⁰ -15 ³⁰	14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰				
			2 (МЗ)					14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰			
		3 группа №2	4 (ПФ)	18 ³⁰ -20 ⁰⁰	18 ³⁰ -20 ⁰⁰	18 ³⁰ -19 ³⁰			18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		
			2 (МЗ)					18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰			
		6	9	15 ³⁰ -18 ³⁰		15 ³⁰ -18 ³⁰		15 ³⁰ -18 ³⁰		15 ³⁰ -18 ³⁰	
			9			15 ³⁰ -18 ³⁰		15 ³⁰ -18 ³⁰		15 ³⁰ -18 ³⁰	
17.	Ульянов Е.Е. - греко- римская борьба, МОУ СШ № 6	2 группа №3	4 (ПФ)	14 ⁰⁰ -15 ³⁰		14 ⁰⁰ -15 ³⁰	14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰				
			2 (МЗ)					14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰			
		3 группа №4	4 (ПФ)	18 ³⁰ -20 ⁰⁰	18 ³⁰ -20 ⁰⁰	18 ³⁰ -19 ³⁰			18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		
			2 (МЗ)					18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰			
		6	9	15 ³⁰ -18 ³⁰		15 ³⁰ -18 ³⁰		15 ³⁰ -18 ³⁰		15 ³⁰ -18 ³⁰	
			9			15 ³⁰ -18 ³⁰		15 ³⁰ -18 ³⁰		15 ³⁰ -18 ³⁰	

№ п/п	Ф.И.О. тренера-преподавателя, вид спорта	Год обучения	Кол-во часов (час.)	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.
18.	Сачкова Л. М.- художественная гимнастика, спортивный зал ул. Либкнехта, 128	3 группа №2	6		08 ⁰⁰ -11 ⁰⁰			08 ⁰⁰ -11 ⁰⁰		
		3 группа №1	6	17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰				
		3 группа №3	4 (ПФ)		13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰		13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰			
			2 (МЗ)		15 ⁰⁰ -16 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -16 ⁰⁰			

Согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» 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.