



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
О.П.Васильев
«30» 2024 г.

РАСПИСАНИЕ учебно-тренировочных занятий МУ ДО «ЦРФКС» на 2024 - 2025 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», тренажерный зал МУ «Волжский городской спорткомплекс»	3 группа №1	4 (ПФ)		16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		14 ³⁰ -16 ³⁰			
			2 (МЗ)				14 ³⁰ -16 ³⁰			
		4	6		14 ³⁰ -17 ³⁰				14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	
		4	6					14 ³⁰ -17 ³⁰		09 ⁰⁰ -12 ⁰⁰
2.	Васильченко А.Б.- футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	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		
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
4.	Васильев А.И. - футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	2 группа № 3	4 (ПФ)		12 ³⁰ -14 ³⁰		12 ³⁰ -14 ³⁰			
			2 (МЗ)						12 ³⁰ -14 ³⁰	
		7	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	

№ п/п	Ф.И.О. тренера-преподавателя, вид спорта	Год обучения	Кол-во часов	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.	
5.	Еремин Р.В. - футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК, ФОКОТ, спортивный зал МУ «Волжский городской спорткомплексе»	2 группа №9	4 (ПФ)	17 ³⁰ -19 ³⁰		17 ³⁰ -19 ³⁰					
			2 (МЗ)				17 ³⁰ -19 ³⁰				
		3 группа №2	4 (ПФ)		15 ³⁰ -17 ³⁰		15 ³⁰ -17 ³⁰				
			2 (МЗ)						15 ³⁰ -17 ³⁰		
		3 группа №1	4 (ПФ)	15 ³⁰ -17 ³⁰		15 ³⁰ -17 ³⁰					
			2 (МЗ)					15 ³⁰ -17 ³⁰			
2 группа №5	4		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰						
	2						15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰				
6.	Солодянкин Д.А. - футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	7	9	15 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -18 ⁰⁰			
			9		15 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -18 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		
		2 группа №8	4 (ПФ)	14 ³⁰ -16 ³⁰			14 ³⁰ -16 ³⁰				
			2 (МЗ)						9 ⁰⁰ -11 ⁰⁰		
8.	Родионов К.С. - футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК, ФОКОТ, спортивный зал МУ «Волжский городской спорткомплексе»	1 Футболик	4 (ПФ)	17 ⁰⁰ -18 ³⁰		17 ⁰⁰ -18 ³⁰		17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰			
			2 (МЗ)					8 ⁰⁰ -10 ⁰⁰			
		1 группа №13	4 (ПФ)	18 ³⁰ -20 ⁰⁰		18 ³⁰ -20 ⁰⁰		18 ³⁰ -19 ³⁰			
			2 (МЗ)						10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰		
		3 группа №12	4 (ПФ)	14 ³⁰ -16 ⁰⁰		14 ³⁰ -16 ⁰⁰		14 ³⁰ -15 ³⁰			
			2 (МЗ)						12 ⁰⁰ -14 ⁰⁰		
		3 группа №14	4		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰				
			2						15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		

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

№ п/п	Ф.И.О. тренера-преподавателя, вид спорта	Год обучения	Кол-во часов	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.
14.	Матыгуллина А.И. – лыжные гонки, лыжная база	1 группа № 7	4 (ПФ)	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰				
			2 (МЗ)				16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰			
		2 группа № 8	4 (ПФ)	18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰				
			2 (МЗ)				18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰			
		1 группа № 9	4	09 ⁰⁰ -11 ⁰⁰		09 ⁰⁰ -11 ⁰⁰				
			2				09 ⁰⁰ -11 ⁰⁰			
15.	Тормаков В.Г. - 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		
16.	Сиразеев Р.И. - дзюдо, зал Дзюдо	1 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				
			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		11 ³⁰ -13 ⁰⁰
			6	17 ³⁰ -19 ⁰⁰		17 ³⁰ -19 ⁰⁰		17 ³⁰ -19 ⁰⁰		13 ⁰⁰ -14 ³⁰
17.	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		
			9		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	

		6 индивидуальная	2		16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰				
№ п/п	Ф.И.О. тренера-преподавателя, вид спорта	Год обучения	Кол-во часов (час.)	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.	
18.	Беляков А.В. - греко- римская борьба, МОУДО «ЦДОД «Каскад»	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					
			2 (МЗ)						18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		
		7	9	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	
19.	Ульянов Е.Е. - греко- римская борьба, МОУДО «ЦДОД «Каскад»	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					
			2 (МЗ)						18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		
		7	9	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	
20.	Сачкова Л. М.- художественная гимнастика, спортивный зал ул. Либкнехта, 128	4	6		08 ⁰⁰ -11 ⁰⁰			08 ⁰⁰ -11 ⁰⁰			
			6	17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰					
		4 индивидуальная	2							08 ⁰⁰ -10 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 оздоровлениям 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.

