



УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО «ЦРФКС»

О.П.Васильев

2025 г.

РАСПИСАНИЕ **учебно-тренировочных занятий МУ ДО «ЦРФКС» на 2025 - 2026 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)			14 ³⁰ -16 ³⁰	14 ³⁰ -16 ³⁰			
			2 (МЗ)						11 ³⁰ -13 ³⁰	
		5	6	14 ³⁰ -17 ³⁰					08 ³⁰ -11 ³⁰	
			6		14 ³⁰ -17 ³⁰			14 ³⁰ -17 ³⁰		
2.	Васильченко А.Б.- футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	3 группа № 1	4 (ПФ)		16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰			16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		
			2 (МЗ)			16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰				
		3 группа № 2	4 (ПФ)		14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰			14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰		
			2 (МЗ)			14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰				
		4 группа № 3	6	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰					10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	
			6				18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰			10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰
3.	Васильев О. П. - футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	4 группа № 1	4 (ПФ)		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰			17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		
		4 группа № 1	8 (МЗ)		19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	14 ⁰⁰ -17 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	3 группа № 12	4 (ПФ)	15⁰⁰-17⁰⁰				15⁰⁰-17⁰⁰		
			2 (МЗ)		15⁰⁰-17⁰⁰					
		8 группа № 1	9	17⁰⁰-20⁰⁰		17⁰⁰-20⁰⁰			14⁰⁰-17⁰⁰	
			9		17⁰⁰-20⁰⁰			17⁰⁰-20⁰⁰		17⁰⁰-20⁰⁰
5.	Еремин Р.В. - футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК, ФОКОТ, спортивный зал МУ «Волжский городской спорткомплекс»	3 группа № 9	4 (ПФ)	18⁰⁰-20⁰⁰		18⁰⁰-20⁰⁰				
			2 (МЗ)				18⁰⁰-20⁰⁰			
		3 группа № 8	4 (ПФ)	16⁰⁰-18⁰⁰		16⁰⁰-18⁰⁰				
			2 (МЗ)				16⁰⁰-18⁰⁰			
		3 группа № 5	4	14⁰⁰-16⁰⁰		14⁰⁰-16⁰⁰				
			2				14⁰⁰-16⁰⁰			
		2 группа № 16	4		14⁰⁰-16⁰⁰			14⁰⁰-16⁰⁰		
			2						14⁰⁰-16⁰⁰	
6.	Солодянкин Д.А. - футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	7 группа № 2	9	17⁰⁰-20⁰⁰		16⁰⁰-19⁰⁰		17⁰⁰-20⁰⁰		
			9		17⁰⁰-20⁰⁰		17⁰⁰-20⁰⁰		14⁰⁰-17⁰⁰	
7.	Сергеев Д. В. - футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	1 Футболик	4 (ПФ)			17³⁰-19³⁰			17³⁰-19³⁰	
			2 (МЗ)							10⁰⁰-12⁰⁰
		4 группа № 2	4 (ПФ)	16⁰⁰-18⁰⁰			16⁰⁰-18⁰⁰			
		4 группа № 2	8 (МЗ)	18⁰⁰-19⁰⁰	16⁰⁰-19⁰⁰		18⁰⁰-19⁰⁰	16⁰⁰-19⁰⁰		
8.	Родионов К.С. - футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК, ФОКОТ, спортивный зал МУ «Волжский городской спорткомплекс»	1 группа № 15	4 (ПФ)	17⁰⁰-18³⁰		17⁰⁰-18³⁰	17⁰⁰-18⁰⁰			
			2 (МЗ)						10⁰⁰-12⁰⁰	
		1 группа № 7	4 (ПФ)	18³⁰-20⁰⁰		18³⁰-20⁰⁰	18⁰⁰-19⁰⁰			
			2 (МЗ)						12⁰⁰-14⁰⁰	
		3 группа № 14	4	15⁰⁰-17⁰⁰		15⁰⁰-17⁰⁰				
			2				15⁰⁰-17⁰⁰			

№ п/п	Ф.И.О. тренера-преподавателя, вид спорта	Год обучения	Кол-во часов	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.
9.	Матвеев М.В. - футбол , Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	2 группа № 6	4 (ПФ)	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰				
			2 (МЗ)				16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰			
		2 группа № 13	4 (ПФ)	18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰				
			2 (МЗ)				18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰			
		3 группа № 4	4 (ПФ)	14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰				14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰		
			2 (МЗ)		14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰					
10.	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		
11.	Мещеряков В.Е. - гребля на байдарках и каноез , ГСК,гребная база	6	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	
12.	Апаев А.А. – лыжные гонки , лыжная база	2 группа № 1	4		14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰			
			2						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	
13.	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			15 ⁰⁰ -18 ⁰⁰
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		

№ п/п	Ф.И.О. тренера-преподавателя, вид спорта	Год обучения	Кол-во часов	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.
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 группа № 4	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	15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰				
			2					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			
18.	Беляков А.В. - греко- римская борьба, МОУДО «ЦДОД «Каскад»	1 группа № 1	2 (МЗ)					14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰		
			4 (ПФ)	18 ³⁰ -20 ⁰⁰	18 ³⁰ -20 ⁰⁰	18 ³⁰ -19 ³⁰				
		3 группа № 2	4 (ПФ)	14 ⁰⁰ -15 ³⁰		14 ⁰⁰ -15 ³⁰	14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰			
			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	

№ п/п	Ф.И.О. тренера-преподавателя, вид спорта	Год обучения	Кол-во часов (час.)	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.
19.	Ульянов Е.Е. - греко- римская борьба, МОУДО «ЦДОД «Каскад»	3 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		
		4	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 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.