

Васильев Олег Петрович
E=vol.crfsk@mar-el.gov.r
и, C=RU, S=PMЭ,
L=Волжск, O=МУ ДО
ЦРФКС, CN=Васильев
Олег Петрович
я подтверждаю этот
документ своей
удостоверяющей
подписью
место подписания
2026.08.31 19:37:
09+03'00'
10.1.1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
О.П.Васильев
«31» 08 2026 г.

РАСПИСАНИЕ учебно-тренировочных занятий МУ ДО «ЦРФКС» на 2026 - 2027 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)			14³⁰-16³⁰	14³⁰-16³⁰			
			2 (МЗ)						11³⁰-13³⁰	
		5	6	14³⁰-17³⁰					08³⁰-11³⁰	
			6		14³⁰-17³⁰			14³⁰-17³⁰		
2.	Васильченко А.Б.- футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	3 группа № 4	4 (ПФ)	17⁰⁰-19⁰⁰			17⁰⁰-19⁰⁰			
		3 группа № 4	8 (МЗ)	19⁰⁰-20⁰⁰	17⁰⁰-20⁰⁰		19⁰⁰-20⁰⁰		17⁰⁰-20⁰⁰	
		4 группа № 5	4 (ПФ)		17⁰⁰-19⁰⁰			17⁰⁰-19⁰⁰		
		4 группа № 5	8 (МЗ)		19⁰⁰-20⁰⁰	17⁰⁰-20⁰⁰		19⁰⁰-20⁰⁰		17⁰⁰-20⁰⁰
3.	Васильев О. П. - футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	4 группа № 1	4 (ПФ)	17⁰⁰-19⁰⁰			17⁰⁰-19⁰⁰			
		4 группа № 1	8 (МЗ)	19⁰⁰-20⁰⁰		17⁰⁰-20⁰⁰	19⁰⁰-20⁰⁰		17⁰⁰-20⁰⁰	

№ 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	4 группа № 6	4 (ПФ)		14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰		14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰			
		4 группа № 6	8 (МЗ)		16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	
		4 группа № 7	4 (ПФ)		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰			
		4 группа № 7	8 (МЗ)		19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	
5.	Еремин Р.В. - футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК, ФОКОТ, спортивный зал МУ «Волжский городской спорткомплекс»	4 группа № 8	4 (ПФ)		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰				
		4 группа № 8	8 (МЗ)		19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	17 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	
		4 группа № 9	4 (ПФ)		14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰				
		4 группа № 9	8 (МЗ)		16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰			14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰
		3 группа № 5	4	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰			16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰			
6.	Солодянкин Д.А. - футбол, Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	7 группа № 2	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 № 16	4		16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰				16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰	
			2							16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰
		5 группа № 2	4 (ПФ)	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰				
		5 группа № 2	8 (МЗ)	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	16 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	16 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		

№ п/п	Ф.И.О. тренера-преподавателя, вид спорта	Год обучения	Кол-во часов	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.
8.	Родионов К.С. - футбол , Марбум Арена, спортивный зал МЦБК, ФОКОТ, спортивный зал МУ «Волжский городской спорткомплекс»	3 группа № 15	4 (ПФ)	18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰				
			2 (МЗ)					18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		
		2 группа № 7	4 (ПФ)	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰				
			2 (МЗ)					16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		
		3 группа № 14	4		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰		15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰			
			2						15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	
9.	Поварчук Т.В - футбол , спортивный зал МОУ «СШ № 9 им.А.С.Пушкина», Марбум Арена	1 Футболик	4 (ПФ)		16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰			
			2 (МЗ)					16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		
		2	4 (ПФ)	18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰			18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰			
			2 (МЗ)		18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰					
10.	Матвеев М.В. - футбол , Марбум Арена, спортивный зал МЦБК	3 группа № 6	4 (ПФ)	16 ³⁰ -18 ³⁰		16 ³⁰ -18 ³⁰				
			2 (МЗ)					16 ³⁰ -18 ³⁰		
		3 группа № 13	4 (ПФ)	14 ³⁰ -16 ³⁰		14 ³⁰ -16 ³⁰				
			2 (МЗ)					14 ³⁰ -16 ³⁰		
		5 группа № 3	4 (ПФ)		16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰			
		5 группа № 3	8 (МЗ)		18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		16 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	16 ⁰⁰ -19 ⁰⁰
11.	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		
12.	Мещеряков В.Е. - гребля на байдарках и каноез , городской спорткомплекс, 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	

№ п/п	Ф.И.О. тренера-преподавателя, вид спорта	Год обучения	Кол-во часов	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.
13.	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	
14.	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
15.	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 (ПФ)	09 ⁰⁰ -11 ⁰⁰		09 ⁰⁰ -11 ⁰⁰				
			2 (МЗ)					09 ⁰⁰ -11 ⁰⁰		
16.	Родинова Д.О. – лыжные гонки, лыжная база	1 группа № 3	4	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰			16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰			
			2						10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	
		1 группа № 4	4		18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰		18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰			
			2						10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	
		1 группа № 5	4	09 ⁰⁰ -11 ⁰⁰		09 ⁰⁰ -11 ⁰⁰				
			2					09 ⁰⁰ -11 ⁰⁰		
17.	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	

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.