

Расписание МБУ ДО СПОР №10
с 01.02.2024 г.

Приложение 1

Утверждено
Н.С. Савостина

Отделение легкой атлетики

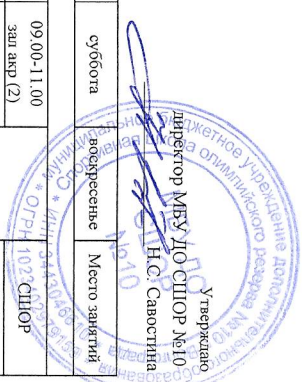
№	Ф.И.О. тренера	группы,	кол. спорт-в	кол. часов	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Место занятий	
1	Аганасенко Марина Геннадьевна	УТ(СС)-1	8	9	15.00-17.00 ОФП, 1-1 (2)		15.00-17.00 1-1 (2)	16.00-18.00 з.бор. 1 эт. (2)		14.00-17.00 з.бор. 1 эт. (3)		СПОР	
					УТ(СС)-3	10	9	15.00-17.00 ОФП (2)	17.00-19.00 1-1, 1-12 (2)		15.00-17.00 2-2, 1-12 (2)	11.00-14.00 1-1 (3)	
		ССМ-1, ВСМ	2	18	08.30-10.30 2-2 (2)		08.30-10.30 2-2 (2)		08.30-10.30 2-2 (2)	17.00-20.00 2-2, з.бор. 2 эт., 1-12 (3)	09.00-11.00 ОФП (2)		СПОР
					17.00-19.00 1-1, 1-12 (2)	17.00-20.00 ОФП, 1-12 (3)		18.00-20.00 1-1 (2)			СПОР		
		ВСМ, самост- я работа	1	6			08.00-11.00 2-2 (3) 17.00-20.00 1-12 (3)						СПОР
		УТ(СС)-3		4,5			17.00-19.00 1-1, 1-12 (2)				11.00-13.30 1-1 (2,5)		СПОР
2	Аркуова Наталья Владимировна	УТ(СС)-1	10	9	8.30-11.00 К.Симонова 23 (2,5)		8.30-11.00 К.Симонова 23 (2,5)		8.30-11.00 К.Симонова 23 (2,5)	13.00-14.30 К.Симонова 23 (1,5)		ул. К.Симонова 23	
					УТ(СС)-2	8	9	15.30-17.30 СК "Зенит (2)"	15.30-17.30 СК "Зенит (2)	15.30-17.30 СК "Зенит (2)	15.00-18.00 СК "Зенит (3)		СК "Зенит"
		УТ(СС)-3	9	9	17.30-19.30 СК "Зенит (2)	16.00-19.00 СК "Зенит (3)	17.30-19.30 СК "Зенит (2)		17.30-19.30 СК "Зенит (2)				СК "Зенит"
					15.30-17.00 тир, пр.з. 1 эт. (1,5)	15.30-17.00 тир (1,5)	15.30-17.00 тир (1,5)	15.30-17.00 з.бор. 1 эт. (1,5)	15.30-17.00 1-1 (1,5)	11.00-14.00 ОФП (3)		СПОР	
3	Баррабаш Александр Владимирович	УТ(СС)-2	11	9	17.00-18.30 тир, пр.з. 1 эт. (1,5)	15.30-17.00 1-1 (1,5)	17.00-18.30 2-13, ОФП (1,5)	17.00-18.30 з.бор. 1 эт. (1,5)	17.00-18.30 1-1 (1,5)	14.00-15.30 ОФП (1,5)		СПОР	
					УТ(СС)-4	12	12	18.30-20.00 тир, пр.з. 1 эт. (1,5)	17.00-20.00 1-1, з.бор. 1 эт. (3)	18.30-20.00 ОФП (1,5)	18.30-20.00 з.бор. 1 эт. (1,5)	18.30-20.00 1-1, 1-12 (1,5)	15.30-18.30 ОФП (3)
		УТ(СС)-4		6	18.30-20.00 тир, пр.з. 1 эт. (1,5)	17.00-20.00 1-1, з.бор. 1 эт. (3)			18.30-20.00 1-1, 1-12 (1,5)				СПОР
					17.00-18.30 тир, пр.з. 1 эт. (1,5)	15.30-17.00 1-1, з.бор. 1 эт. (3)	14.00-16.00 СПШ №97 (2)		14.00-16.00 СПШ №101 (2)		СПОР		
4	Дараева Татьяна Владимировна	НП-2	16	6			14.00-16.00 СПШ №97 (2)		14.00-16.00 СПШ №101 (2)			СПОР	
					НП-3	16	6	08.30-10.30 з.бор. 1 эт. (2)	08.30-10.30 з.бор. 2 эт. (2)	08.30-10.30 з.бор. 2 эт. (2)	16.00-18.00 СПШ №101 (2)	16.00-18.00 СПШ №101 (2)	
		УТ(СС)-2	12	9	15.00-16.30 з.бор. 1 эт. (1,5)	15.00-16.30 з.бор. 1 эт. (1,5)	16.00-18.00 СПШ №97 (2)	15.00-16.30 ОФП (1,5)	16.00-18.00 СПШ №101 (2)	18.00-20.00 СПШ №101 (2)	18.00-20.00 СПШ №101 (2)		СПОР
					УТ(СС)-3	8	9	16.30-18.00 з.бор. 1 эт. (1,5)	16.30-18.00 з.бор. 1 эт. (1,5)	18.00-20.00 СПШ №97 (2)	16.30-18.00 ОФП (1,5)	18.00-20.00 СПШ №101 (2)	18.00-20.00 СПШ №101 (2)
5	Леухина Елизавета Владимировна	НП-1	16	4,5	16.30-18.00 сш 96 (1,5)	15.30-17.00 сш 96 (1,5)		15.30-17.00 сш 96 (1,5)				СПШ № 96	
					НП-3	16	6	18.00-20.00 сш 96 (2)	17.00-19.00 сш 96 (2)		17.00-19.00 сш 96 (2)		



6	Марголова Александр Сергеевич	НП-3	16	6	08.30-10.30 ОФП (2)		08.30-10.30 1-1 (2)		08.30-10.30 ОФП (2)			СШОР
		УТ(СО)-1, 2	16	9	16.00-18.00 ОФП (2)		16.00-18.00 ОФП, з.бор. 1 эт. (2)		16.00-18.00 2-1, з.бор. 1 эт. (2)		10.00-13.00 1-1, тир (3)	СШОР
		ССМ-2	4	18	18.00-20.00 ОФП (2)	08.30-10.30 з.бор. 2 эт. (2) 16.00-19.00 2-2, ОФП (3)	18.00-20.00 з.бор. 1 эт. (2)	17.00-18.00 1-1 (1)	18.00-20.00 з.бор. 1 эт. (2)	16.00-18.00 тир (2)		СШОР
		НП-2	16	6	8.00-10.00 з.бор. 1 эт. (2)		8.00-10.00 з.бор. 1 эт. (2)		8.00-10.00 з.бор. 1 эт. (2)			СШОР
7	Нижельская Татьяна Геннадиевна	УТ(СО)-2	12	9	15.00-17.00 лицей №7 (2)		15.00-17.00 лицей №7 (2)		15.00-17.00 ОФП (2)		14.00-17.00 з.бор. 2 эт. (3)	СШОР, лицей №7
		УТ(СО)-4	8	12	17.15-19.15 з.бор. 1 эт. (2)	15.30-17.30 тир (2)	17.15-19.15 тир, тр.з 1 эт.(2)		17.00-20.00 ОФП (3)		17.00-20.00 з.бор. 2 эт. (3)	СШОР
8	Соловьева Екатерина Сергеевна	УТ(СО)-3	9	9	16.00-18.00 2-2, 1-12 (2)		15.45-17.45 СШ №40 (2)		16.00-18.00 з.бор. 2 эт., трен.зал (2)		10.00 - 13.00 з.бор. 1 эт. (3)	СШОР, СШ №40

* 15 мин каждого астрономического часа тренировочной нагрузки отводятся на организационные моменты, предусмотренные СанПиН 2.4.3648-20

Расписание МБУ ДО СПОР №10
с 01.02.2024 г.



№	Ф.И.О. тренера	группы	кол. спорт-в	кол. час	Отделение акробатики							суббота	воскресенье	Место занятия
					понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота				
1	Татаренко Оксана Анатольевна	НП-2	14	6	18.00-20.00 зал акр (2)	18.00-20.00 зал акр (2)					09.00-11.00 зал акр (2)			СПОР
		УТ(СС)-3	10	10	15.00-18.00 зал акр (3)	15.30-18.00 врадж (2.5)	16.00-18.00 врадж (2)	14.30-17.30 врадж (3)	16.00-17.30 врадж (1.5)	17.30-20.00 врадж (2.5)	11.30-14.30 врадж (3)			СПОР ВГАФК
		УТ(СС)-5	10	12	18.00-20.00 врадж (2)	18.00-20.00 зал акр (2)	14.30-17.30 врадж (3)	17.30-20.00 врадж (2.5)	17.30-20.00 врадж (2.5)	11.30-14.30 врадж (3)			СПОР СПОР ВГАФК	
2	Горьчева Наталья Леонидовна	УТ(СС)-3	5	5	15.00-17.00 зал акр (2)	18.30-20.00 врадж (1.5)	19.00-20.00 врадж (1)	19.00-20.00 врадж (1)	16.00-19.00 врадж (3)	14.00-17.00 врадж (3)			ВГАФК	
		УТ(СС)-5	10	12	17.00-20.00 врадж (3)	16.00-19.00 врадж (3)	18.00-19.00 врадж (1)	16.00-19.00 врадж (3)	16.00-19.00 врадж (3)	16.30-19.00 врадж (2.5)			ВГАФК	
3	Штепнина Иван Анатольевич	НП-1	16	6			17.30-19.30 зал акр (2)	17.30-19.30 зал акр (2)	16.00-18.00 зал акр (2)	16.00-18.00 зал акр (2)			СПОР	
		УТ(СС)-1	12	10	08.00-10.30 зал акр (2.5)	17.30-20.00 врадж (2.5)	08.30-10.30 акт зал (2)	17.30-20.00 врадж (2.5)	14.30-17.00 зал акр (2.5)	17.00-20.00 врадж (3)			СПОР ВГАФК	
		УТ(СС)-2	12	10	17.30-20.00 врадж (2.5)	17.30-20.00 врадж (2.5)	15.30-17.30 акт зал (2)	17.30-20.00 врадж (2.5)	14.00-17.00 врадж (3)	14.00-17.00 врадж (3)			СПОР ВГАФК	
4	Ремизова Анастасия Алексеевна	УТ(СС)-1	5	5	08.00-09.30 зал акр (1.5)	14.30-16.30 сш 128 (2)	14.30-15.30 акт зал (1)		14.30-16.30 зал акр (2)	17.30-19.00 врадж (1.5)	11.00-13.00 2-6 (2)		СПОР СПД №128	
		УТ(СС)-2	5	5	17.30-18.30 врадж (1)	17.30-18.30 врадж (1)	17.30-19.00 врадж (1.5)	17.30-19.00 врадж (1.5)	14.30-17.00 зал акр (2)	14.30-17.00 врадж (2.5)			ВГАФК	
		УТ(СС)-3	10	10	16.00-18.00 врадж (2)	17.00-19.00 врадж (2)	16.00-18.00 врадж (2)	15.30-17.30 врадж (2)	17.00-19.00 врадж (2)	14.30-16.30 зал акр (2)			ВГАФК	
5	Ремизова Анастасия Алексеевна	УТ(СС)-3	5	5	16.00-17.30 врадж (1.5)	15.00-17.00 врадж (1.5)	15.00-17.00 врадж (2)	15.00-17.30 врадж (2)	15.30-18.00 врадж (2)	09.00-11.00 врадж (2)	09.00-11.00 ФОК (2)		ВГАФК	
		НП-1	16	6		15.00-17.00 ФОК (2)		15.00-17.00 ФОК (2)		09.00-11.00 зал акр (2)	09.00-11.00 ФОК (2)		ФОК	
		НП-2	14	6	16.45-18.45 3 бор. 2 эт. (2)	09.00-11.00 зал акр (2)	16.00-18.00 3 бор. 2 эт. (2)	09.00-11.00 зал акр (2)	16.30-18.30 зал акр (2)	14.30-16.30 зал акр (2)	17.30-19.00 врадж (1.5)		СПОР	
6	Жарихин Артур Максимович	НП-2	14	6	17.30-19.00 врадж (1.5)	15.00-17.30 врадж (2.5)	17.30-19.00 врадж (1.5)	15.00-17.30 зал акр (2.5)	14.00-16.30 врадж (2.5)	15.00-17.30 зал акр (1.5)	13.30-15.00 зал акр (1.5)		СПОР ВГАФК	
		УТ(СС)-2	12	10	15.00-17.30 врадж (2.5)	15.00-17.30 врадж (2.5)	15.00-17.30 врадж (2.5)	15.00-17.30 зал акр (2.5)	14.00-16.30 врадж (2.5)	15.00-17.30 зал акр (2.5)	09.30-12.30 врадж (3)		СПОР ВГАФК	
		УТ(СС)-3	10	10	15.00-17.30 врадж (2.5)	15.00-17.30 врадж (2.5)	15.00-17.30 врадж (2.5)	15.00-17.30 врадж (2.5)	14.00-16.30 врадж (2)	14.00-16.30 врадж (2)			ВГАФК	
6	Дубцова Татьяна Николаевна	УТ(СС)-2	5	5	15.00-16.00 врадж (1)	15.00-17.30 врадж (2.5)	15.00-16.30 врадж (1.5)			09.30-12.00 врадж (2.5)			ВГАФК	
		УТ(СС)-3	5	5									ВГАФК	

* 15 мин каждого астрономического часа тренировочной нагрузки на организационные моменты, предусмотренные СанПин 2.4.3648-20

Расписание МБУ ДО СПОР №10

с 01.02.2024 г.

Утверждало
директор МБУ ДО СПОР №10
Н.С. Савостина

Отделение аэробики

№	Ф.И.О. тренера	группы	кол. спорт-в	кол. час	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Место занятий
1	Мартошова Анастасия Андреевна	НП-2	16	6		18.00-20.00 3 бор. 2 эт. (2)		18.00-20.00 акт зал, 2-6 (2)		10.00-12.00 лицей №7 (2)		СПОР, лицей №7
		УТ(СС)-1	14	10	17.30-19.30 акт зал (2)		17.30-19.30 2-6 (2)		16.00-19.00 СП №40 (3)	12.00-15.00 лицей №7 (3)		СПОР, лицей №7, СП №40
		УТ(СС)-3	16	10	15.30-17.30 акт зал (2)		15.30-17.30 2-6 (2)	15.00-18.00 акт зал (3)		15.00-18.00 лицей №7 (3)	10.00-12.00 акт. зал (2)	
2	Рудякова Анна Сергеевна	НП-1	12	6		17.30-19.30 2-6, 2-2 (2)		17.30-19.30 2-1 (2)				СПОР
		НП-2	12	6	09.00-11.00 2-6 (2)		09.00-11.00 2-6 (2)		09.00-11.00 2-6 (2)			СПОР
		УТ(СС)-1	12	10	15.30-18.30 сп 40 (3)	15.30-17.30 2-6 (2)	16.00-19.00 2-2 (3)	15.30-17.30 2-6 (2)	16.00-19.00 2-6 (3)	15.00-17.30 2-1 (2,5)		СПОР, СП №40
3	Журавлева Екатерина Сергеевна	УТ(СС)-2	12	10	18.30-20.00 сп 40 (1,5)		16.00-19.00 2-2 (3)		16.00-19.00 2-6 (3)			СПОР, СП №40
		УТ(СС)-1	9	10		17.00-19.00 2-1 (2)	16.00-19.00 2-7 (3)	17.00-19.00 2-1, 2-6 (2)		16.30-19.00 2-6 (2,5)		СПОР, СП №40
		УТ(СС)-1	12	10		17.30-19.00 сп 128 (1,5)	16.30-18.30 акт зал (2)	14.30-16.30 сп 128 (2)	14.30-16.30 акт зал (2)	13.00-15.30 2-6 (2,5)		СПОР, СП №128
4	Чембарова Светлана Юрьевна	УТ(СС)-2	12	10	15.00-16.30 2-6 (1,5)	14.30-17.30 сп 128 (3)	14.30-16.30 акт зал (2)	16.30-18.00 сп 128 (1,5)		11.00-13.00 2-6 (2)		СПОР, СП №128
		УТ(СС)-5	8	12	16.30-18.30 2-6 (2)	19.00-20.30 сп 128 (1,5)	18.30-20.30 акт зал, 2-6 (2)	18.00-20.00 сп 128 (2)	16.30-18.30 акт зал (2)	15.30-18.00 акт зал (2,5)		СПОР, СП №128
		УТ(СС)-5	6	6	16.30-18.30 2-6 (2)		18.30-20.30 акт зал, 2-6 (2)			15.30-17.30 акт зал (2)		СПОР
	Щетинин Иван Анапольевич	УТ(СС)-2		5		14.30-16.30 сп 128 (2)	14.30-15.30 акт зал (1)			11.00-13.00 2-6 (2)		СПОР, СП №128



* 15 мин каждого астрономического часа. Тренировочной нагрузки отводятся на организационные моменты, предусмотренные СанПиН 2.4.3648-20

Расписание МБУ ДО СПОР №10
с 09.01.2024 г.



№	Ф.И.О. тренера	группы	кол. спорт-в	кол. час	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Место занятий
Отделение греко-римской борьбы												
1	Дыхненко Геннадий Викторович	НП-1	12	4,5		11.00-12.30 К.Симонова 23 (1,5)		11.00-12.30 К.Симонова 23 (1,5)			11.00-12.30 К.Симонова 23 (1,5)	ул. К.Симонова,23
		НП-3	12	6		09.00-11.00 К.Симонова 23 (2)		09.00-11.00 К.Симонова 23 (2)		09.00-11.00 К.Симонова 23 (2)		
		НП-1	16	4,5		14.30 - 16.00 К.Симонова 23 (1,5)		14.30 - 16.00 К.Симонова 23 (1,5)			15.00 - 16.30 К.Симонова 23 (1,5)	
		НП-3	14	6		14.30 - 16.30 з.бор. 1 эт. (2)		14.30 - 16.30 з.бор. 1 эт. (2)		14.30 - 16.30 з.бор. 1 эт. (2)		
		УТ(СС)-2	14	10		17.00 - 19.00 К.Симонова 23 (2)		16.30 - 18.30 Трен.з. 1 эт. (2)		17.00 - 19.00 К.Симонова 23 (2)		
2	Черкасских Юрий Алексеевич	УТ(СС)-3	9	10		18.00 - 20.00 К.Симонова 23 (2)		18.00 - 20.00 К.Симонова 23 (2)		19.00 - 20.30 К.Симонова 23 (1,5)		ул. К.Симонова,23, СПОР
		УТ(СС)-2	14	10		19.00 - 20.30 К.Симонова 23 (1,5)		18.30 - 20.00 Трен.з. 1 эт. (1,5)		16.30 - 18.00 К.Симонова 23 (1,5)		
		УТ(СС)-3	9	10		18.00 - 20.00 К.Симонова 23 (2)		18.30 - 20.00 Трен.з. 1 эт. (1,5)		19.00 - 20.30 К.Симонова 23 (1,5)		

* 15 мин каждого астрономического часа тренировки нагрузки отводятся на организационные моменты, предусмотренные СанПин 2.4.3648-20