

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор ГБУ ДЮОЦ  
 Московского района  
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»  
 \_\_\_\_\_ Д.И. Сизов  
 «    » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения Спорт ЛИН (лёгкая атлетика)  
 на 2026 календарный год  
 Тренер-преподаватель: Чабдарова А.И.**

| Ф.И.О.<br>тренера                            | Часы       | Группа       | Дни недели                       |                                                   |                                                   |                                                 |                                                              |         |                                                         |
|----------------------------------------------|------------|--------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------|
|                                              |            |              | Понедельник                      | Вторник                                           | Среда                                             | Четверг                                         | Пятница                                                      | Суббота | Воскресенье                                             |
| <b>Чабдарова<br/>Анастасия<br/>Ильинична</b> | <b>4,5</b> | <b>СО6-1</b> |                                  | Зал ОФП<br>или стадион<br>«ЦФКСиЗ»<br>15.30-17.00 | Зал ОФП<br>или стадион<br>«ЦФКСиЗ»<br>15.15-16.30 |                                                 |                                                              | -       | Кроссовая<br>подготовка<br>11:00-11:45                  |
|                                              | <b>8</b>   | <b>СО6-2</b> |                                  | Зал ОФП<br>или стадион<br>«ЦФКСиЗ»<br>17.00-18.30 | Зал ОФП<br>или стадион<br>«ЦФКСиЗ»<br>16.30-18.00 |                                                 | Тренажерный<br>зал<br>или стадион<br>«ЦФКСиЗ»<br>15.30-17.00 | -       | Кроссовая<br>подготовка<br>11:45-13:15                  |
|                                              | <b>14</b>  | <b>СОп-3</b> | Зимний<br>стадион<br>17:45-20:00 | Зал ОФП<br>или стадион<br>«ЦФКСиЗ»<br>18.30-20.00 |                                                   | Зал ОФП<br>или Зимний<br>стадион<br>17:45-20:00 | Тренажерный<br>зал<br>или стадион<br>«ЦФКСиЗ»<br>17.30-19.45 | -       | Кроссовая<br>подготовка<br>или сор. день<br>13:15-15:30 |

Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_ А.Д. Каряжкин

Главный администратор \_\_\_\_\_ О.А. Косинова



«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор ГБУ ДЮОЦ  
 Московского района  
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»  
 \_\_\_\_\_ Д.И. Сизов  
 «    » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения Спорт ЛИН (лёгкая атлетика)  
 на 2026 календарный год  
 Тренер-преподаватель: Юдина Е.И.**

| Ф.И.О.<br>тренера                       | Часы      | Группа       | Дни недели                                                   |                                                            |                                                                 |                                                             |             |                                                              |             |
|-----------------------------------------|-----------|--------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|-------------|
|                                         |           |              | Понедельник                                                  | Вторник                                                    | Среда                                                           | Четверг                                                     | Пятница     | Суббота                                                      | Воскресенье |
| <b>Юдина<br/>Екатерина<br/>Игоревна</b> | <b>8</b>  | <b>СО6-2</b> | Зал ОФП<br>или стадион<br>«ЦФКСиЗ»<br>15.15-16.45            |                                                            | Стадион<br>«ЦФКСиЗ»<br>или<br>Тренажерный<br>зал<br>15.30-17.00 | Зал ОФП<br>или стадион<br>«ЦФКСиЗ»<br>(лыжи)<br>15.30-17.00 | Метод. день | Тренажерный<br>зал<br>или стадион<br>«ЦФКСиЗ»<br>10:00-11:30 | -           |
|                                         | <b>10</b> | <b>СОп-1</b> | Тренажерный<br>зал<br>или стадион<br>«ЦФКСиЗ»<br>17.00-18.30 | Зимний<br>стадион или<br>тренажерный<br>зал<br>15.15-17.30 |                                                                 | Зал ОФП<br>или стадион<br>«ЦФКСиЗ»<br>(лыжи)<br>17.00-19.15 |             | Тренажерный<br>зал<br>или стадион<br>«ЦФКСиЗ»<br>11:30-13:00 | -           |

Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_ А.Д. Каряжкин

Главный администратор \_\_\_\_\_ О.А. Косинова