

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга  
"Центр физической культуры, спорта и здоровья"  
(ГБУ ДЮОЦ Московского района Санкт-Петербурга "ЦФКСиЗ")

«ПРИНЯТО»

Решением Педагогического совета  
ГБУ ДЮОЦ Московского района  
Санкт-Петербурга "ЦФКСиЗ"

(протокол от 30.08.2023 №3)

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом директора  
ГБУ ДЮОЦ Московского района  
Санкт-Петербурга "ЦФКСиЗ"  
№ 716 от 23.08.2023 г.

\_\_\_\_\_ Д.И. Сизов

**Расписание учебно-тренировочных занятий в ГБУ ДЮОЦ Московского района  
Санкт-Петербурга "ЦФКСиЗ" на 2023-2024 учебный год**

г. Санкт-Петербург  
2023

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения дзюдо  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель – Демидов Н.А.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Демидов Никита Андреевич	6	НП-1	Зал борьбы 15.00-16.30		Зал борьбы 15.00-16.30		Зал борьбы 15.00-16.30		
	6	НП-2	Зал борьбы 16.30-18.00		Зал борьбы 16.30-18.00		Зал борьбы 16.30-18.00		
	6	НП-3		Зал борьбы 17.00-18.30		Зал борьбы 17.00-18.30		Зал борьбы 17.00-18.30	

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения дзюдо  
на 2023-2024 учебный год  
Тренера-преподавателя - Сайфутдинова М.М.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>Сайфутдинов Милен Мнирович</b>	<b>5</b>	<b>СО</b>	Зал борьбы 15.00-16.30		Зал борьбы 15.00-16.30				
	<b>6</b>	<b>НП-3</b>	Зал борьбы 16.30-18:00		Зал борьбы 16.30-18:00		Зал борьбы 16.30-18:00		
	<b>10</b>	<b>УТ-2</b>	Зал борьбы 18.00-19.30	Зал борьбы 17.15-18.45	Зал борьбы 18.00-19.30	Зал борьбы 17.15-18.45			Сор. день или Зал борьбы 17.00-18.30
	<b>16</b>	<b>УТ-4</b>	Зал борьбы 19.30-21.00	Зал борьбы 18.45-21.00	Зал борьбы 19.30-21.00	Зал борьбы 18.45-21.00	Зал борьбы 18.00-19.30		Сор. день или Зал борьбы 18.30-20.45

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения дзюдо  
на 2023-2024 учебный год  
Тренера-преподавателя – Фалькова Д.И.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>Фальков Дмитрий Игоревич</b>	<b>6</b>	<b>НП-1</b>		Зал борьбы 15:30-17:00		Зал борьбы 15:30-17:00		Зал борьбы 15:30-17:00	
	<b>10</b>	<b>УТ-1</b>		Зал борьбы 17.00-19:00		Зал борьбы 17.00-19:00		Зал борьбы 17.00-19:00	Сор. день или Зал борьбы 11.00-12.30
	<b>10</b>	<b>УТ-2</b>		Зал борьбы 19.00-21.00		Зал борьбы 17.00-19:00		Зал борьбы 19.00-21.00	Сор. день или Зал борьбы 12.30 -14.00
	<b>10</b>	<b>УТ-2</b>		Зал борьбы 19.00-21.00		Зал борьбы 19.00-21.00		Зал борьбы 19.00-21.00	Сор. день или Зал борьбы 14.00-15.30

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения городского спорта  
на 2023-2024 учебный год  
Тренеры-преподаватели – Осьмирко В.И. и Зиновьев М.Ю.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Пон.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Осьмирко Владимир Игоревич	6	НП-3			Городошная площадка ЦФК 17.00-18.30		Городошная площадка ЦФК или Зал хореографии 17.00-18.30		Соревн. день, городошная площадка ЦФК или тренажерный зал 11.00-12.30
	12	УТ-5		Городошная площадка ЦФК или тренажерный зал 17.00-19.15	Городошная площадка ЦФК 18.30-20:00		Городошная площадка ЦФК или Зал хореографии 18.30-20:00	Соревн. день, городошная площадка ЦФК или тренажерный зал 12.00-14.00	Соревн. день, городошная площадка ЦФК или тренажерный зал 12.30-14.15
Зиновьев Михаил Юрьевич	6	НП-2			Городошная площадка ЦФК 17.00-18.30		Городошная площадка ЦФК или Зал хореографии 17.00-18.30		Соревн. день, городошная площадка ЦФК или тренажерный зал 11.00-12.30
	10	УТ-2		Городошная площадка ЦФК 17.00-19.15			Городошная площадка ЦФК или Зал хореографии 18.30-20:00	Соревн. день, городошная площадка ЦФК или тренажерный зал 12.00-14.00	Соревн. день, городошная площадка ЦФК или тренажерный зал 12.30-14.15

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения настольного тенниса  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель - Черашева Д.В.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Черашев Д.В.	6	НП-2	Зал наст. тенниса 15.30-17.00		Зал наст. тенниса 15.30-17.00		Зал наст. тенниса 15.30-17.00		
	6	НП-3	Зал наст. тенниса 17.00-18.30		Зал наст. тенниса 17.00-18.30		Зал наст. тенниса 17.00-18.30		
	12	УТ-2	Зал наст. тенниса 18.30-20.45		Зал наст. тенниса 18.30-20.45		Зал наст. тенниса 18.30-20.45		Зал наст. тенниса или соревновательный день 17.00-19.15

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения настольного тенниса  
на 2023-2024 учебный год  
Тренера-преподавателя - Цыганка А.А.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Цыганок А.А.	5	СО		Зал наст. тенниса 15:30-16:45		Зал наст. тенниса 15:30-16:45		Зал наст. тенниса 14:30-15:45	
	6	НП-2		Зал наст. тенниса 16.45-18.15		Зал наст. тенниса 16.45-18.15		Зал наст. тенниса 15.45-17.15	
	6	НП-3		Зал наст. тенниса 18.30-20:00		Зал наст. тенниса 18.30-20:00		Зал наст. тенниса 17.30-19:00	

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения военно-прикладного многоборья  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер –преподаватель- Любимов С.В.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресе
Любимов Сергей Владимирович	10	УТ-2	15.30-17.00 Тир, стадион «ЦФКСиЗ», полоса препятствий	16.30-17.15 тир 19.30-21.00 бассейн	15.30-17.00 Тир, стадион «ЦФКСиЗ», полоса препятствий	16.30-17.15 тир 19.30-21.00 бассейн			
	14	УТ-3	17.00-18.30 Тир, стадион «ЦФКСиЗ», полоса препятствий	17.30-19.00 тир 19.30-21.00 бассейн	17.00-18.30 Тир, стадион «ЦФКСиЗ», полоса препятствий	17.30-19.00 тир 19.30-21.00 бассейн	15.45-17.15 Тир, стадион «ЦФКСиЗ», полоса препятствий		



**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения полиатлона  
на 2023-2024 учебный год  
Тренеры –преподаватели- Маклашкин В.А. и Маклашкина Т.К.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Маклашкин Валерий Аркадьевич	5	СО	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 16.00-17.30		Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 16.45-17.30	Бассейн 19:30-21:00			
	6	НП-1	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 17.30-19.00		Бассейн 19:30-21:00	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 16.00-17.30			
	6	НП-3	Бассейн 19:30-21:00		Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 17.30-19.00	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 17.30-19.00			
Маклашкина Татьяна Кирилловна	5	СО	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 16.00-17.30			Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 15.15-17.30			
	6	НП-2	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 17.30-19.00 Бассейн 19:30-21:00			Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 17.30-19.00			

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения спортивного ориентирования  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель- Брусова О.В.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели							
			Понед.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
Брусова Ольга Владимировна	<b>6</b>	<b>НП-2</b>		ЦФК большой зал с 18.00 до 19.30 2часа	ЦФК Гандбольная площадка с 18.00 до 19.30 2часа				Парки Авиаторов 10.00 до 11.30	
	<b>6</b>	<b>НП-3</b>		ЦФК большой зал с 18.00 до 19.30 2часа				Школа 536 с 17.00 до 18.30 2часа	Парки Авиаторов 11.30 до 13.00	

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения спортивного ориентирования  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель-Кижло С.П.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельн.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Кижло С.П.	5	СО			Большой зал или стадион ЦФК 17:30-19:00			Гимназия 526 стадион или спортзал 11:30-13:45	
	6	НП-3		Гимназия 526 стадион или спортзал 16.00-17.30	Большой зал или стадион ЦФК 19.00-20:30				Кроссовая подготовка Кавголово 10.00-11.30
	10	УТ-1		Гимназия 526 стадион или спортзал 17.30-19.00			Гимназия 526 Стадион или Пулковский парк 16.00-17.30	Гимназия 526 стадион или спортзал 13.45-16:00	Кроссовая подготовка Кавголово 11.30-13.45

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения спортивного ориентирования  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель-Соловьёва А.В**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Соловьёва Александра Владимировна	14	УТ-5	-	ЦФКС и 3 (стадион, трен.зал ФОК) 18.45-21.00 3	ЦФКС и 3 (стадион,трен. зал ФОК) 18- 45-21.00 3		Школа 536 (стадион,зал) 18.45-21.00 3	Соревновате льный день или выезд за город 18.00-19.30 2	Соревнователь ный день или выезд за город 11.15-13.30 3
	10	УТ-1	-	ЦФКС и 3 (стадион, трен.зал ФОК) 17.15-18.45 2	ЦФКС и 3 (стадион,трен. зал ФОК) 17.15-18.45 2		Школа 536 (стадион, зал) 17.15- 18.45 2	Соревновате льный день или выезд за город 17.15-18.00 1	Соревнователь ный день или выезд за город 09.00-11.15 3

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения спортивного ориентирования  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель-Фомина С.А.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели							
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
Фомина Светлана Андреевна	14	УТ-4	-	ЦФКС и 3 (стадион, тренин.зал ФОК) 18.45-21.00 3	ЦФКС и 3 (стадион,тренин. зал ФОК) 18- 45-21.00 3			Школа 536 (стадион,зал) 18.45-21.00 3	Соревновате льный день или выезд за город 18.00-19.30 2	Соревнователь ный день или выезд за город 11.15-13.30 3
	10	УТ-2	-	ЦФКС и 3 (стадион, тренин.зал ФОК) 17.15-18.45 2	ЦФКС и 3 (стадион,тренин. зал ФОК) 17.15-18.45 2			Школа 536 (стадион, зал) 17.15- 18.45 2	Соревновате льный день или выезд за город 17.15-18.00 1	Соревнователь ный день или выезд за город 09.00-11.15 3
	6	НП-1	-			ЦФКС и 3 (мини- футбольная площадка,тренин. зал ФОК) 15.30-17.00 2			Школа 536 (стадион, зал) 15.30-17.00 2	Парк Победы 11.00-12:30 2

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения скалолазания  
на 2023-2024 учебный год  
Тренера-преподавателя - Бородиной С.Н.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели							
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
Бородина С.Н.	6	НП-1	15.45-18.00 ФОК «ЦФКСиЗ», стадион					15.45-18.00 ФОК «ЦФКСиЗ», стадион		
	12	УТ-2	18.00-19.30 ФОК «ЦФКСиЗ», стадион	16.30-18.00 «Северная Стена»				18.00-21.00 ФОК «ЦФКСиЗ», стадион	15.00-18.00 «Жесть»	
	16	УТ-4	19.30-21.00 ФОК «ЦФКСиЗ», стадион	18.00-20.15 «Северная Стена»		18.00-20.15 «Энергия высоты»			18.00-21.00 «Жесть»	10.45-13.45 Соревноват. день или работа по инд. планам

**Расписание занятий отделения скалолазания  
на 2023-2024 учебный год  
Тренеры-преподаватели - Соловарова Е. В. и Волохин М. К.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Соловарова Е. В.	8	НП-2			15.00-17.15 ФОК «ЦФК», стадион 3 ч.		15.00-16.30 «Жесть» 2 ч	12.45-15.00 ФОК ЦФК, стадион 3 ч.	
	12	УТ-1		15.45-18.00 «Северная стена» 3 ч.	17.15-18.45 ФОК «ЦФК», стадион 2 ч.		16.30-18.45 «Жесть» 3 ч	15.00-18.00 ФОК «ЦФК», стадион 4 ч.	
	12	УТ-2		18.00-20.15 «Северная стена» 3 ч.	18.45-21.00 ФОК «ЦФК», тренажерный зал, стадион 3 ч.		18.45-21.00 «Жесть» 3 ч.	18.00-20.15 ФОК «ЦФК», тренажерный зал, стадион 3 ч.	
Волохин М. К.	8	НП-2			15.00-17.15 ФОК «ЦФК», стадион 3 ч.		15.00-16.30 «Жесть» 2 ч	12.45-15.00 ФОК ЦФК, стадион 3 ч.	
	12	УТ-1		15.45-18.00 «Северная стена» 3 ч.	17.15-18.45 ФОК «ЦФК», стадион 2 ч.		16.30-18.45 «Жесть» 3 ч	15.00-18.00 ФОК «ЦФК», стадион 4 ч.	
	12	УТ-2		18.00-20.15 «Северная стена» 3 ч.	18.45-21.00 ФОК «ЦФК», тренажерный зал, стадион		18.45-21.00 «Жесть» 3 ч.	18.00-20.15 ФОК «ЦФК», тренажерный зал, стадион 3 ч.	

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения скалолазания  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель – Никитенко О.А.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели							
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
Никитенко О.А.	12ч	УТ-2		18.00-21.00 ФОК «ЦФКСиЗ»		18.00-21.00 четные - «Северная стена» не четные - ФОК «ЦФК»			18.00-19:30 «Жесть»	10.00-11.30 Работа по индивид. планам



**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения лёгкой атлетики  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель - Анисимова М.М.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели							
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскрес.	
<b>Анисимова Марина Михайловна</b>	<b>12</b>	<b>УТ-3</b>	Стадион ЦФК или Зал ОФП 16:30-18:45					Стадион ЦФК или Зал ОФП 16:30-18:45	Кроссовая подготовка или сор. день 11:00-13:15	Стадион ЦФК или Зал ОФП 12.00-14.15
	<b>12</b>	<b>УТ-4</b>	Стадион ЦФК или Зал ОФП 18:45-20:15	17:00-19:15 Стадион «ЦФКСиЗ»				Стадион ЦФК или Зал ОФП 18:45-20:15	Кроссовая подготовка или сор. день 13.15-15.30	Стадион ЦФК или Зал ОФП 14.15-15.45
	<b>12</b>	<b>УТ-5</b>	Стадион ЦФК или Зал ОФП 18:45-20:15			17:00-19:15 Стадион «ЦФКСиЗ»		Стадион ЦФК или Зал ОФП 18:45-20:15	Кроссовая подготовка или сор. день 15.30-17.45	Стадион ЦФК или Зал ОФП 14.15-15.45

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения легкой атлетики  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер – преподаватель - Артынюк М.А.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресе
Артынюк Мария Александровна	12	УТ-3	Стадион «ЦФКСиЗ» 17:00-18:30	Спортивный зал Гимназии № 526 17:00-18:30	Стадион «ЦФКСиЗ» 17:00-18:30		Стадион «ЦФКСиЗ» или тренажерный зал 16.00-17.30	Спортивный зал Гимназии № 526 15.00-16.30	Кроссовая подготовка или сор. день 11:00-12:30

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения легкой атлетики  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель - Бекашев М.С.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Бекашев Михаил Салаватович	6	НП-1	Стадион «ЦФКСиЗ», Тренажерный зал 18.30-20.00		Стадион «ЦФКСиЗ» или Тренажерный зал 16.00-17.30		Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал 16.30-18.00		
	6	НП-2	Стадион «ЦФКСиЗ», Тренажерный зал, манеж большого тенниса 17.00-18:30			Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал 18.00- 19.30		Стадион «ЦФКСиЗ» или Зал ОФП 16.15-17.45	
	6	НП-3			ГБОУ СОШ № 459 18:00-19:30		ГБОУ СОШ № 459 18:30-20:00		ГБОУ СОШ № 459 16.30-18.00

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения легкой атлетики  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель: Гадасин В.Б.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели							
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
Гадасин Владислав Борисович	6	НП-1	16.30-18.00 Стадион «ЦФКСиЗ» или тренажерный зал		16.30-18.00 Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал ЦФК				16.30-18.00 Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал ЦФК	
	9	УТ-1	18.15-20.30 Стадион «ЦФКСиЗ» или тренажерный зал		18.15-20.30 Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал ЦФК					10.00-12.15 Кроссовая подготовка или сорев. день
	12	УТ-3		18.00-20.15 Стадион «ЦФКСиЗ» или тренажерный зал				18.15-20.30 Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал ЦФК	18.15-20.30 Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал ЦФК	12.30-14.45 Кроссовая подготовка или сорев. день

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения легкой атлетики  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер–преподаватель: Горинцева М.Л.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Горинцева Марина Леонидовна	<b>9</b>	<b>УТ-1</b>	Школа №347 17.15-18.45	Парк Куракина Дача 16:00-17.30	Школа №347 17.15-18.45		Парк Куракина Дача 16:00-16.45	Школа №347 17.15-18.45	
	<b>12</b>	<b>УТ-3</b>	Школа №347 18.45-21.00	Парк Куракина Дача 17:30-20.00	Школа №347 18.45-20.15		Парк Куракина Дача 16.45-18.15	Школа №347 18.45-21.00	

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения легкой атлетики  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель: Горшковой Е.Л.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели							
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
Горшкова Елена Леонидовна	6	НП-2	Нижний парк г. Пушкин 17:45-19:15					Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал «ЦФКСиЗ» 17:00-18:30		Нижний парк г. Пушкин 14:30-15.00
	6	НП-3		Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал «ЦФКСиЗ» 17:00-18:30		17:30-19:00 «Зимний стадион»			Нижний парк г. Пушкин 16:30-18:00	
	9	УТ-2		Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал «ЦФКСиЗ» 18:30-20:15		19.00-20.45 «Зимний стадион»		Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал «ЦФКСиЗ» 18:30-20:15		Кроссовая подготовка 10:00-11:30 Нижний парк г. Пушкин

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения легкой атлетики  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель - Гофман Ю.С.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели							
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
Гофман Юлия Сергеевна	6	НП-3	Стадион «ЦФКСиЗ» или манеж (зал большого тенниса) и тренажерный зал 17.30-18.30		Стадион «ЦФКСиЗ» или большой зал 17.30-18.30			Стадион «ЦФКСиЗ» или большой зал 17.30-18.30		Кроссовая подготовка или сор. день 10.00-11.30
	9	УТ-2	Стадион «ЦФКСиЗ» или тренажерный зал 18.30-19.30	Стадион «ЦФКСиЗ» или большой зал 17.30-19.30	Стадион «ЦФКСиЗ» или большой зал 18.30-19.30	Стадион «ЦФКСиЗ» или тренажерный зал 17.30-19.30		Стадион «ЦФКСиЗ» или большой зал 18.30-19.15		

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения легкой атлетики  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер –преподаватель - Казимилова Н.Е.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Казимилова Наталья Евгеньевна	5	СО	Стадион ЦФК или тренаж. зал 15:45-17:00	Стадион ЦФК или зал ОФП 15:15-16:30			Стадион ЦФК или тренаж. зал 15:15-16:30		
	6	НП-2		Стадион ЦФК или Большой зал 16:30-18.00	Стадион ЦФК или Большой зал 16:30-18.00		Стадион ЦФК или Большой зал 16:30-18.00		
	6	НП-3	Стадион ЦФК или тренаж. зал 17:00-18:30	Стадион ЦФК или Большой зал 18.00-19:30	Стадион ЦФК или Большой зал 18.00-19:30				



**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения фигурного катания  
на 2023-2024 учебный год  
Тренеры-преподаватели – Горкуша Е.О. и Андреев В.В.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели							
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскрес	
Горкуша Е.О., Жуков Г.А.	12	УТ-1	Ледовая арена, зал хореографии 14.15-17.00		Ледовая арена, зал хореографии 15.00-17.45				Ледовая арена, зал хореографии 10.00-12.45	Ледовая арена, зал хореограф ии 8.00-10.15
	20	УТ-3	Ледовая арена, зал хореографии 15.45-18.45		Ледовая арена, зал хореографии 8.00-9.30 16.15-18.30	Соревнователь ный день или работа по инд. плану 18.00-19.30		Ледовая арена, зал хореографии 8.30-12.15	Ледовая арена, зал хореограф ии 9.00-12.45	
Андреев В.В., Жуков Г.А.	12	УТ-2	Ледовая арена, зал хореографии 14.15-17.00		Ледовая арена, зал хореографии 15.00-17.45			Ледовая арена, зал хореографии 10.00-12.45	Ледовая арена, зал хореограф ии 8.00-10.15	
	20	УТ-3	Ледовая арена, зал хореографии 15.45-18.45		Ледовая арена, зал хореографии 8.30-10.00 16.15-18.30	Соревнователь ный день или работа по инд. плану 18.00-19.30		Ледовая арена, зал хореографии 8.30-12.15	Ледовая арена, зал хореограф ии 9.00-12.45	

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения фигурного катания  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель – Сотникова С.О.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>Сотникова С.О., Астафьева Л.А.</b>	<b>12</b>	<b>НП-2</b>	Ледовая арена, зал хореографии 13:00-15:15		Ледовая арена, зал хореографии 12:45-15:00	Ледовая арена, зал хореографии 13:00-15:15	Ледовая арена, зал хореографии 9:15-11:30		

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения фигурного катания  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель – Сырицо А.А.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сырицо А.А., Коробкова Л.Н.	14	УТ-2		Ледовая арена, зал хореографии 15:30-17:45	Ледовая арена, зал хореографии 14:00-16:15	Ледовая арена, зал хореографии 15:30-17:45	Ледовая арена, зал хореографии 11:45-14:00	Зал ОФП 8:15-9:45	

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения фигурного катания  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель – Цветкова Ю.Л.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели							
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
Цветкова Ю.Л., Жуков Г.А.	12	НП-3	Ледовая арена, зал хореографии 14.15-17.15		Ледовая арена, зал хореографии 14.00-17.00				Ледовая арена, зал хореографии 10.00-13.00	

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения лёгкой атлетики (АФК)  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель: Чабдарова А.И.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели							
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
<b>Чабдарова Анастасия Ильинична</b>	<b>5</b>	<b>СО</b>		Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 15.30-16.30	Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 15.30-16.30				Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 14.45-16:30	
	<b>6</b>	<b>НП-3</b>		Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 16.30-18:00	Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 16.30-18:00	Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 16.30-18:00				
	<b>12</b>	<b>УТ-3</b>		Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 18.00-19.30	Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 18.00-19.30	Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 18.00-19.30			Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 12.30-14.45	Работа по инд. планам или соревновательн ый день 12.00-14.15

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения плавания (АФК)  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель: Безряднов Е.А.**

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО тренера-преподавателя</b>	<b>Часы</b>	<b>Группа</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>
<b>1</b>	<b>Безряднов Егор Александрович</b>	<b>6</b>	<b>НП-1 (ЛИН)</b>	Бассейн (ул.Главная, д.24, лит.А) 8:30-10:00	Спортивный зал (ул.Главная, д.24, лит.А) 13:45-15:15	Бассейн (ул.Главная, д.24, лит.А) 14:00-14:45				Бассейн (ул.Главная, д.24, лит.А) 9:15-10:00
		<b>5</b>	<b>СО 1</b>	Бассейн (Московское ш. 3.) 15:00 - 16:45			Бассейн (Московское ш. 3.) 15:00 - 17:00			
		<b>5</b>	<b>СО 2</b>		Спортивный зал и бассейн (ул.Главная, д.24, лит.А) 13:30-14:15	Спортивный зал и бассейн (ул.Главная, д.24, лит.А) 12:45-14:00				Бассейн (ул.Главная, д.24, лит.А) 10:00-11:00

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения плавания (АФК)  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель: Дьяченко Д.А.**

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО тренера-преподавателя</b>	<b>Часы</b>	<b>Группа</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>
<b>1</b>	<b>Дьяченко Дарья Александровна</b>	<b>6</b>	<b>НП-3 (пода)</b>	18:15-19:00 Бассейн (Московское ш. 3.)		17:30-19:00 Бассейн (Московское ш. 3.)	18:15-19:00 Бассейн (Московское ш. 3.)			14:30-16:00 Бассейн (Московское ш. 3.)
		<b>8</b>	<b>УТ-1 (ЛИН)</b>	16:45-17:30 Бассейн (Московское ш. 3.)		15:15-17:00 Бассейн (Московское ш. 3.)	16:45-18:15 Бассейн (Московское ш. 3.)			16:00-18:00 Бассейн (Московское ш. 3.)
		<b>6</b>	<b>НП-1 (ЛИН)</b>	15:00-16:45 Бассейн (Московское ш. 3.)			15:00-16:45 Бассейн (Московское ш. 3.)			18:00-19:00 Бассейн (Московское ш. 3.)

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения плавания (АФК)  
на 2023-2024 учебный год  
Тренер-преподаватель: Титова Н.Ю.**

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО тренера-преподавателя</b>	<b>Часы</b>	<b>Группа</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>	<b>Воскресенье</b>
<b>1</b>	<b>Титова Наталья Юрьевна</b>	<b>6</b>	<b>НП-3 (ПОДА)</b>	18:15-19:30 Бассейн (Московское ш. 3.)		18:15-20:00 Бассейн (Московское ш. 3.)				16:30-18:00 Бассейн (Московское ш. 3.)
		<b>10</b>	<b>УТ-3 (ПОДА)</b>	17:15-18:15 Бассейн (Московское ш. 3.)		16:45-18:15 Бассейн (Московское ш. 3.)	16:00- 18:00 Бассейн (Московское ш. 3.)	7:45-8:45 Бассейн (Новоизмайловский пр., 16)		14:15-16:30 Бассейн (Московское ш. 3.)
		<b>10</b>	<b>УТ-4 (ЛИН)</b>	15:45-18:15 Бассейн (Московское ш. 3.)		15:15-17:00 Бассейн (Московское ш. 3.)	18:15-20:00 Бассейн (Московское ш. 3.)			15:00-16:30 Бассейн (Московское ш. 3.)