

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 Д.И. Сизов
 « 26 » 2022 г.

Расписание учебно-тренировочных занятий отделения городского спорта
 с 19.09.2022 по 31.12.2022

Тренеры-преподаватели – Осьмирко В.И., Зиновьев М.Ю.

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Пон.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Осьмирко Владимир Игоревич	8	НП-2			Городошная площадка ЦФК или Зал хореографии 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	Соревн. день, городошная площадка ЦФК или тренажерный зал 11.00-12.30
	18	УТ-5		Городошная площадка ЦФК или тренажерный зал 17.00-20.00	Городошная площадка ЦФК или тренажерный зал 18.40-20.10		Городошная площадка ЦФК или Зал хореографии 18:30-21:30	Соревн. день, городошная площадка ЦФК или тренажерный зал 12:30-15:30	Соревн. день, городошная площадка ЦФК или тренажерный зал 12.30-15.30
Зиновьев Михаил Юрьевич	6	НП-1			Городошная площадка ЦФК или Зал хореографии 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-2		Городошная площадка ЦФК 17.00-19.15			Городошная площадка ЦФК или Зал хореографии 18.30-20.45	Соревн. день, городошная площадка ЦФК или тренажерный зал 11:15-13:45	Соревн. день, городошная площадка ЦФК или тренажерный зал 12.30-14.45

Заместитель директора по УСР _____ И.К. Постников

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 Д.И. Сизов
 « » 2022 г.



**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения лёгкой атлетики (АФК)
 с 11.10.2022 по 31.12.2022**

Тренер-преподаватель – Чабдарова А.И.

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Чабдарова Анастасия Ильинична	8	НП-3		Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 16.00-17.30	Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 17.30-19.00	Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 16.00-17.30		Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 12.30-14.00	
	12	УТ-1		Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 17.30-19.00	Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 19.00-20:30	Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 17.30-19.00		Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 14.00-16.15	Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 17.30-19.45

Зам. директора по УСР



И.К. Постников

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 Д.И. Сизов
 « » 2022 г.

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
 отделения адаптивного плавания ГБУ ДЮОЦ Московского р-на СПб «ЦФКСиЗ»
 на 2022-2023 учебный год

№ п/п	ФИО тренера- преподавателя	Часы	Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	Титова Наталья Юрьевна	8	НП-3	15:00-16:45 2 ч 15 мин		17:15-18:15 1 ч 15 мин	15:00-16:45 2 ч 15 мин	-	-	16:15-17:45 2ч
		12	УТ-3 (пода)	16:45-18:15 2 ч	9:30-10:45 1 ч 30 мин	18:15-19:30 1 ч 30 мин	16:45- 18:15 2ч	8:30-10:00 1 ч 30 мин	-	14:00-16:15 3ч
		15	УТ-4 (ЛИН)	16:45-19:30 3 ч 30 мин	8:15- 9:30 1 ч 30	15:00-17:15 3 ч	8:15-9:30 1 ч 30 мин	10:00-11:30 2ч	-	14:00-16:15 3 ч
2	Дьяченко Дарья Александровна	8	НП-3 (пода)	17:30-19:15 2ч 15 мин	-	17:30-19:15 2 ч 15 мин	18:00-19:15 1 ч 30 мин	-	-	17:45-19:00 1 ч 30 мин
		8	НП-3 (общая)	16:45-17:30 1 ч или сб 14:00-14:45	-	15:30-17:30 2ч30 мин	16:45- 18:15 2ч	-	-	16:00-17:45 2 ч 15 мин
		6	НП-1 (2)	16:30-17:30 1 ч 15 мин	-	-	18:00-19:30 2 ч	-	-	14:00-16:00 2 ч 30 мин
		6	НП- 1(1)	15:00-16:30 2 ч	-	-	15:00-16:45 2ч 15 мин	-	-	18:45-20:00 1 ч 30 мин

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Главный администратор _____ О.А. Косинова

Подписано цифровой подписью:
Сизов Дмитрий Игоревич
Дата: 2022.09.02 11:08:50 +03'00'

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮОЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
Д.И. Сизов
«___» _____ 2022 г

Расписание учебно-тренировочных занятий отделения военно-прикладного многоборья
на 2022-2023 учебный год

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Маклашкин Валерий Аркадьевич	12	УТ-1	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 14.45-16.15 Бассейн 19.30-21.00		Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 14.45-16.15 Бассейн 19.30-21.00	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 14.45-16.15 Бассейн 19.30-21.00			
	12	УТ-2	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 16.25-17.10 Бассейн 19.30-21.00		Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 16.25-17.10 Бассейн 19.30-21.00	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 16.25-17.10 Бассейн 19.30-21.00			Кроссовая подготовка Парк Победы 10.00-12.15
	18	УТ-4	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 17.30-19.00 Бассейн 19.30-21.00		Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 17.30-19.00 Бассейн 19.30-21.00	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 17.30-19.00 Бассейн 19.30-21.00		Полежаевский парк 16.30-18.45	Кроссовая подготовка Парк Победы 11.30-13.45
Маклашкина Татьяна Кирилловна	8	НП-2	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 14.45-16.15		Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 14.45-16.15	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 14.45-16.15			
	8	НП-3	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 16.15-18.30		Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 16.30-18.00	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 16.15-18.30			
	12	УТ-1	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 18.30-19.15 Бассейн 19.30-21.00		Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 18.30-19.15 Бассейн 19.30-21.00	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 18.30-19.15 Бассейн 19.30-21.00			Кроссовая подготовка Парк Победы 11.30-13.45

Зам. директора по УСР

И.К. Постников

Главный администратор

О.А. Косинова

Подписано цифровой подписью:
Сизов Дмитрий Игоревич
Дата: 2022.09.02 11:11:56 +03'00'

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮОЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
Д.И. Сизов
2022 г.



Расписание учебно-тренировочных занятий отделения дзюдо
на 2022-2023 учебного год
Тренера-преподавателя - Сайфутдинова М.М.

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сайфутдинов Милен Мнирович	8	НП-2	Зал борьбы 15.00-16.30		Зал борьбы 15.00-16.30	Зал борьбы 15.45-17.15	Зал борьбы 15.00-16.30		
	8	НП-3	Зал борьбы 16.30-18.00	Зал борьбы 15.45-17.15	Зал борьбы 16.30-18.00		Зал борьбы 16.30-18.00		
	12	УТ-2	Зал борьбы 18.00-20.15	Зал борьбы 17.15-18.45	Зал борьбы 18.00-20.15	Зал борьбы 17.15-18.45			Сор. день или Зал борьбы 17.00-18.30
	18	УТ-3	Зал борьбы 18.00-20.15	Зал борьбы 18.45-21.00	Зал борьбы 18.00-20.15	Зал борьбы 18.45-21.00	Зал борьбы 18.00-20.15		Сор. день или Зал борьбы 18.40-21.00

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮО
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 Д.И. Сизов
 « » 2022 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения дзюдо
 на 2022-2023 учебный год
 Тренеров-преподавателей - Васильева М.А. и Фалькова Д.И.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Фальков Дмитрий Игоревич	12	УТ-1		Зал борьбы 17.15-18:45		Зал борьбы 17.15-18:45	СДЮШОР №1 Фрунз. р-на 18.00-19.30	Зал борьбы 15.45-17.15	Сор. день или Зал борьбы 11.00-14.00
	18	УТ-3		Зал борьбы 18.45-21.00	КШВСМ 15.15-17.30	Зал борьбы 18.45-21.00	СШОР № 1 Фрунз. р-на 18.00-20.15	Зал борьбы 17.15-18.45	Сор. день или Зал борьбы 14.00-17.00
	18	УТ-4		Зал борьбы 18.45-21.00	КШВСМ 17.30-20.30	Зал борьбы 18.45-21.00	СШОР № 1 Фрунз. р-на 18.00-20.15	Зал борьбы 18.45-21.00	Сор. день или Зал борьбы 17.00-18.30
Васильев Михаил Анатолевич	8	НП-2		Зал борьбы 15.45-17.15		Зал борьбы 15.45-17.15		Зал борьбы 15.45-17.15	Сор. день или Зал борьбы 11.00-12.00
	8	НП-3		Зал борьбы 17.15-18.45		Зал борьбы 17.15-18.45		Зал борьбы 17.15-18.45	Сор. день или Зал борьбы 12.30-14.00

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Главный администратор _____ О.А. Косинова

Подписано цифровой подписью:
Сизов Дмитрий Игоревич
Дата: 2022.09.02 11:16:08 +03'00'

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮС
Московского района
Санкт-Петербурга «ДФКСИЗ»
Д.И. Сизов
« » 2022 г.

Расписание учебно-тренировочных занятий отделения фигурного катания
на 2022-2023 учебный год

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Горкуша Е.О., Жуков Г.А.	8	НП-2			Ледовая арена, зал хореографии 13.00-15.15			Ледовая арена, зал хореографии 9.30-11.45	Ледовая арена, зал хореографии 8.00-9.30
	18	УТ-3	Ледовая арена, зал хореографии 15.30-18.30		Ледовая арена, зал хореографии 14.00-17.00	Соревнования или работа по индивид. планам 16.00-17.30		Ледовая арена, зал хореографии 8.00-11.00	Ледовая арена, зал хореографии 9.00-12.00
Андреев В.В., Жуков Г.А.	12	УТ-1	Ледовая арена, зал хореографии 14.30-16.45		Ледовая арена, зал хореографии 13.00-15.15			Ледовая арена, зал хореографии 9.30-11.45	Ледовая арена, зал хореографии 8.00-10.15
	18	УТ-3	Ледовая арена, зал хореографии 15.30-18.30		Ледовая арена, зал хореографии 14.00-17.00	Соревнования или работа по индивид. планам 16.00-17.30		Ледовая арена, зал хореографии 8.00-11.00	Ледовая арена, зал хореографии 9.00-12.00
Санкович А.С., Жуков Г.А.	12	УТ-2	Ледовая арена, зал хореографии 14.30-16.45		Ледовая арена, зал хореографии 13.00-15.15			Ледовая арена, зал хореографии 9.30-11.45	Ледовая арена, зал хореографии 8.00-10.15

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Главный администратор _____ О.А. Косинов

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФСиз»
 _____ Д.И. Сизов
 « 12 » _____ 2022 г.



**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения фигурного катания
 на 2022-2023 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.	12	УТ-1	Ледовая арена, зал хореографии 13.00-15.45	Ледовая арена, зал хореографии 14.15-16.30		Ледовая арена, зал хореографии 14.15-16.30	Ледовая арена, зал хореографии 10.45-13.00		

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Главный администратор _____ О.А. Косинов

Подписано цифровой
подписью: Сизов Дмитрий
Игоревич
Дата: 2022.09.02 10:57:51 +03'00'

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮОЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
Д.И. Сизов
«___» _____ 2022г.



**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения легкой атлетики
на 2022-2023 учебный год
Тренер-преподаватель - Горинцевой М.Л.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Горинцева Марина Леонидовна	12	УТ-1	Школа №347 17.15-18.45	Стадион «ЦФКСиЗ» 15:30-17.00	Школа №347 17.15-18.45		«Зимний стадион» или Стадион «ЦФКСиЗ» 15:30-17.00	Школа №347 17.15-18.45	Кроссовая подготовка или соревнов. день 10.00-11.30
	18	УТ-3	Школа №347 18.45-21.00	«Зимний стадион» или Стадион «ЦФКСиЗ» 17:00-19.15	Школа №347 18.45-21.00		«Зимний стадион» или Стадион «ЦФКСиЗ» 17:00-19.15	Школа №347 18.45-21.00	Кроссовая подготовка или соревнов. день 11.30-13.45

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 Д.И. Сизов
 « » 2022 г.



**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения легкой атлетики
 на 2022-2023 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	8	НП-3	Стадион «ЦФКСиЗ» или манеж (зал большого тенниса) 16.45-18.15		Стадион «ЦФКСиЗ» или большой зал 17.00-18.30		Стадион «ЦФКСиЗ» или большой зал 17.00-18.30		Кроссовая подготовка 10.00-11.30
	12	УТ-1	Стадион «ЦФКСиЗ» или тренажерный зал 18.15-19.45	Стадион «ЦФКСиЗ» или тренажерны й зал 17.30-19.00	Стадион «ЦФКСиЗ» или большой зал 18.30-20.00	Стадион «ЦФКСиЗ» или большой зал 17.30-19.00	Стадион «ЦФКСиЗ» или большой зал 18.30-20.00		Кроссовая подготовка 11.30-13.00

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Главный администратор _____ О.А. Косинова

УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 Д.И. Сизов
 2022 г.



**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения легкой атлетики
 на 2022-2023 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	8	НП-3	Стадион ЦФК или манеж (зал большого тенниса) 16.30-18.00	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		
	12	УТ-1	Стадион ЦФК или тренаж. зал 18.00-19.30	Стадион ЦФК или большой зал 18.00-20.15	Стадион ЦФК или Большой зал 18.00-19.30	Стадион ЦФК или тренаж. зал 17.00-18.30	Стадион ЦФК или Большой зал 18.00-20.15		

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 Д.И. Сизов
 « » 2022 г.



**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения легкой атлетики
 на 2022-2023 учебный год
 Тренер-преподаватель - Ямпольского В.Э.**

ФИО тренера	Часы	Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Ямпольский В.Э.	18	УТ-3	Стадион «ЦФКСиЗ» или тренаж. зал 17.00-19.15	Стадион «ЦФКСиЗ» или тренаж. зал 17.00-19.15	Стадион «ЦФКСиЗ» или тренаж. зал 17.00-19.15		Стадион «ЦФКСиЗ» или тренаж. зал 17.00-19.15	Стадион «ЦФКСиЗ» или большой зал 17.00-19.15	Стадион «ЦФКСиЗ» или тренаж. зал 17.00-19.15

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Главный администратор _____ О.А. Косинова

УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 Д.И. Сизов
 « » 2022 г.



**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения легкой атлетики
 на 2022-2023 учебный год
 Тренер-преподаватель - Гадасина В.Б.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Гадасин Владислав Борисович	8	НП-2	16.15-18.30 Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал ЦФК					15.00-16.30 Стадион «ЦФКСиЗ» или Зал ОФП	10.00-12.15 Кроссовая подготовка или сорев. день
	12	УТ-2		15.30-17.45 Стадион «ЦФКСиЗ» или тренажерный зал	18.00-20.15 Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал ЦФК		15.30-17.45 Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал ЦФК	16.30-18.45 Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал ЦФК	
	18	УТ-4	18.30-20.45 Стадион «ЦФКСиЗ» или зал ОФП	17.45-20.00 Стадион «ЦФКСиЗ» или тренажерный зал	18.00-20.15 Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал ЦФК		17.45-20.00 Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал ЦФК	18.55-21.00 Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал ЦФК	12.15-14.30 Кроссовая подготовка или сорев. день

Зам. директора по УСР

И.К. Постников

Главный администратор

О.А. Косинова



Расписание учебно-тренировочных занятий отделения легкой атлетики
на 2022-2023 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» Манеж (зал большого тенниса) 16.00-17.30		Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал. 15.30-17.00	Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал. 15.30-17.00			
	8	НП-2	Стадион «ЦФКСиЗ» или Зал ОПФ 17.30 – 19:00		Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал 17.00-18.00	Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал 17.00-18.00			
	8	НП-3			ГБОУ СОШ № 459 18:30-20:45		ГБОУ СОШ № 459 16:30-18:00	ГБОУ СОШ № 459 16:30-18:45	

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 Д.И. Сизов
 2022 г.



**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения легкой атлетики
 на 2022-2023 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	18	УТ-4	Стадион «ЦФКСиЗ» или тренажерный зал 17.00-19.15	Спортивный зал Гимназии № 526 17:00-19:15	Стадион «ЦФКСиЗ» или тренажерный зал 17.00-19.15	Спортивный зал Гимназии № 526 16.30-18.45	Стадион «ЦФКСиЗ» или тренажерный зал 17.00-19.15	Спортивный зал Гимназии № 526 16.00-18.15	

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 Д.И. Сизов
 «___» _____ 2022 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения лёгкой атлетики
 на 2022-2023 учебный год.
 Тренер-преподаватель - Анисимова М.М.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскрес.
Анисимова Марина Михайловна	12	УТ-1	Стадион ЦФК или Зал ОФП 16:45-19:00				Стадион ЦФК или Зал ОФП 16:45-19:00	Кроссовая подготовка 11:00-13:15	Стадион ЦФК или Зал ОФП 12.00-14.15
	18	УТ-3	Стадион ЦФК или Зал ОФП 16:45-19:00	Стадион ЦФК 16:45-19:00		Стадион ЦФК 16:45-19:00	Стадион ЦФК или Зал ОФП 16:45-19:00	Кроссовая подготовка 11:00-13:15	Стадион ЦФК или Зал ОФП 14.15-16.30
	18	УТ-5	Стадион ЦФК или Зал ОФП 19:00-21:15	Стадион ЦФК 19:00-21:15		Стадион ЦФК 19:00-21:15	Стадион ЦФК или Зал ОФП 19:00-21:15	Кроссовая подготовка 13.15-15.30	Стадион ЦФК или Зал ОФП 14.15-16.30

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Главный администратор _____ О.А. Косинова



**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения легкой атлетики
на 2022-2023 учебный год
тренера-преподавателя Горшковой Е.Л.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Горшкова Елена Леонидовна	6	НП-1		Стдион «ЦФКСиЗ» или зал ОФП 15:30-17:00			Стдион «ЦФКСиЗ» или зал ОФП 15:30-17:00	Стдион «ЦФКСиЗ» или зал ОФП 15.00-16:30	
	8	НП-3		Стдион «ЦФКСиЗ» или Большой зал 17:00-18:30			Стдион «ЦФКСиЗ» или Большой зал 17:00-18:30	Стдион «ЦФКСиЗ» или Большой зал 16:30-18:00	Кроссовая подготовка 10:00-11:30 Нижний парк г. Пушкин
	18	УТ-4	Нижний парк г. Пушкин 15:30-17:45	Стдион «ЦФКСиЗ» или Большой зал 18:30-20:00		Нижний парк г. Пушкин 15:30-17:45	Стдион «ЦФКСиЗ» или Большой зал 18:30-20:00	Стдион «ЦФКСиЗ» или Большой зал 18:00-21:00	Кроссовая подготовка 11:30-14:30 Нижний парк г. Пушкин

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Главный администратор _____ О.А. Косинова

Подписано цифровой подписью:
Сизов Дмитрий Игоревич
Дата: 2022.09.02 11:13:39 +03'00'



Расписание учебно-тренировочных занятий отделения настольного тенниса тренера-преподавателя Цыганок А.А.
на 2022-2023 учебный год

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Цыганок А.А.	6	НП-1		Зал наст. тенниса 15.30-17.00		Зал наст. тенниса 15.30-17.00		Зал наст. тенниса 15.30-17.00	
	8	НП-3		Зал наст. тенниса 17.00-18.30		Зал наст. тенниса 17.00-18.30	Тренажерный зал 17:00-18.30	Зал наст. тенниса 17.00-18.30	
	12	УТ-1		Зал наст. тенниса 18.45-21.00		Зал наст. тенниса 18.45-21.00	Тренажерный зал 17:00-18.30	Зал наст. тенниса 18.45-21.00	Работа по инд. планам 12.30-14.00

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Главный администратор _____ О.А. Косинова

Подписано цифровой подписью:
Сизов Дмитрий Игоревич
Дата: 2022.09.02 11:06:03 +03'00'



**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения спортивного ориентирования
на 2022-2023 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	8	НП-2		ЦФКС и З большой зал 18.45-20.15		Парк (кроссовая подготовка) 16.30-18.45		Гандбольная площадка ЦФКС и З 12.15-14.30	
	8	НП-3		ЦФКС и З большой зал 18.45-20.15	Гандбольная площадка ЦФКС и З 18.45-20.15		Школа 536 Зал-улица 15.30-17.00		(кроссовая подготовка) 14.30-16.00
	12	УТ-1		ЦФКС и З большой зал 16.30-18.45	Гандбольная площадка ЦФКС и З 16.30-18.45		Школа 536 Зал-улица 17.00-19.15		(кроссовая подготовка) 12.15-14.30
	12	УТ-2		ЦФКС и З большой зал 16.30-18.45			Школа 536 Зал-улица 17.00-19.15	Гандбольная площадка ЦФКС и З 10.00-12.15	(кроссовая подготовка) 10.00-12.15

Зам. директора по УСР

И.К. Постников

Главный администратор

О.А.Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 Д.И. Сизов
 2022 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения спортивного ориентирования
 на 2022-2023 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.	8	НП-2		Гимназия 526 стадион или спортзал 16.00-17.30	Большой зал или стадион ЦФК 17.00-18.30			Гимназия 526 стадион или спортзал 10.00-11.30	Кроссовая подготовка Кавголово 10.00-11.30
	12	УТ-1		Гимназия 526 стадион или спортзал 17.30-19.00		Парки Моск. р-на 16.00-17.30	Гимназия 526 стадион или спортзал 16.00-17.30	Гимназия 526 стадион или спортзал 11.30-13.45	Кроссовая подготовка Кавголово 11.30-13.45
	18	УТ-3			Большой зал или стадион ЦФК 18.30-20.45	Парки Моск. р-на 17.30-20.30	Гимназия 526 стадион или спортзал 17.30-19.45	Парки Моск. р-на 17.00-20.00	Кроссовая подготовка Кавголово 13.45-18.45

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 « _____ » _____ 2022 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения спортивного ориентирования
 на 2022-2023 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	18	УТ-3		18:00-20:15 Школа № 536 или стадион школы	17:30-19:00 Стадион «ЦФКСиЗ» или тренажерны й зал	16:30-18:45 Парки Моск. р-на	18:00-20:15 Школа № 536 или стадион школы	15:00-17:15 Соревновател ьный день или выезд за город	9:00-12:00 Соревновател ьный день или выезд за город
	18	УТ-5		18:00-20:15 Школа № 536 или стадион школы	19:00-20:30 Стадион «ЦФКСиЗ» или тренажерны й зал	18:45-21:00 Парки Моск. р-на	18:00-20:15 Школа № 536 или стадион школы	17:15-19:30 Соревновател ьный день или выезд за город	12:00-15:00 Соревновател ьный день или выезд за город

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

Главный администратор _____

О.А. Косинова

Подписано цифровой подписью:
Сизов Дмитрий Игоревич
Дата: 2022.09.02 11:15:00 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮОЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
Д.И. Сизов
2022г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения скалолазания
на 2022-2023 учебный год
Тренер-преподаватель – Никитенко О.А.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Неделя месяца	Дни недели						
				Понедель ник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Никитенко О.А.	18ч	УТ-3	1		18.00-21.00 ФОК «ЦФК»	17.00-20.00 «Жесть»	18.00-21.00 «Северная стена»		19.30-21.00 Школа №495	10.00-13.00 Работа по индивид. планам
			2		18.00-21.00 ФОК «ЦФК»	17.00-20.00 «Жесть»	18.00-21.00 ФОК «ЦФК»		19.30-21.00 Школа №495	10.00-13.00 Работа по индивид. планам
			3		18.00-21.00 ФОК «ЦФК»	17.00-20.00 «Жесть»	18.00-21.00 «Северная стена»		19.30-21.00 Школа №495	10.00-13.00 Работа по индивид. планам
			4		18.00-21.00 ФОК «ЦФК»	17.00-20.00 «Жесть»	18.00-21.00 ФОК «ЦФК»		19.30-21.00 Школа №495	10.00-13.00 Работа по индивид. планам

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 Д.И. Сизов
 2022 г.



**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения скалолазания
 на 2022-2023 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.	8	НП-3	15.45-18.00 «Энергия высоты»				15.45-18.00 «Энергия высоты»	14.15-15.45 «Жесть»	
	12	УТ-1	18.00-19.30 «Энергия высоты»	15.45-18.00 «Северная Стена»			18.00-21.00 «Энергия высоты»	15.45-18.00 «Жесть»	
	18	УТ-4	19.30-21.00 «Энергия высоты»	18.00-21.00 «Северная Стена»		18.00-21.00 «Энергия высоты»		18.00-21.00 «Жесть»	10.00-13.00 Соревноват. день или работа по инд. планам

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 Д. И. Сизов
 «01» сентября 2022 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения скалолазания
 на 2022-2023 учебный год
 Тренер-преподаватель – Соловарова Е.В., Волохин М.К.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Соловарова Е. В.	6	НП-1			15.00-17.15 ФОК «ЦФК», стадион			12.30-14.45 ФОК ЦФК, стадион	
	8	НП-2			17.30-19.45 ФОК «ЦФК», стадион		15.00-16.30 «Жесть»	15.00-17.15 ФОК «ЦФК», стадион	
	18	УТ-3	17.00-20.00 «Энергия высоты»	17.00-20.00 «Северная стена»			17.00-20.00 «Жесть»	17.30-19.45 ФОК «ЦФК», тренажерный зал, стадион	Соревнов. день или работа по инд. планам
Волохин М. К.	8	НП-2			15.00-17.15 ФОК «ЦФК», стадион		15.00-16.30 «Жесть»	12.30-14.45 ФОК ЦФК, стадион	
	12	УТ-1		17.00-19.15 «Северная стена»	17.30-19.45 ФОК «ЦФК», стадион		17.00-19.15 «Жесть»	15.00-17.15 ФОК «ЦФК», стадион	

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Главный администратор _____ О.А. Косинова