

Утверждено  
приказом МУДО «Удорская СШ»  
от 12.12.2023 № 01-06/223  
приложение

**Расписание тренировочных занятий МУДО «Удорская СШ» на 2023-2024 учебно-тренировочный год**

№ п/п	ФИО тренера-преподавателя	Группа	Объем тренировочной нагрузки	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>МОУ «КОСЛАНСКАЯ СОШ»</b>										
<b>ВОЛЕЙБОЛ (спортивный зал)</b>										
1	Патраков Н.П.	ГНП-1/1	6	-	15 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	-	15 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	-	11 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	в
		ГНП-1/2	6	-	-	15 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	-	13 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup>	в
		ГНП-3	8	19 <sup>00</sup> -21 <sup>00</sup>	18 <sup>30</sup> -20 <sup>30</sup>	18 <sup>30</sup> -20 <sup>30</sup>	19 <sup>00</sup> -21 <sup>00</sup>	-	-	в
<b>БОКС (тренажерный зал)</b>										
2	Вокуев А.С.	СОГ-2	6	14 <sup>00</sup> -14 <sup>40</sup> 14 <sup>50</sup> -15 <sup>30</sup>	-	14 <sup>00</sup> -14 <sup>40</sup> 14 <sup>50</sup> -15 <sup>30</sup>	14 <sup>00</sup> -14 <sup>40</sup> 14 <sup>50</sup> -15 <sup>30</sup>	-	-	в
		ТЭ-2	12	15 <sup>30</sup> -18 <sup>30</sup>	-	15 <sup>30</sup> -18 <sup>30</sup>	15 <sup>30</sup> -18 <sup>30</sup>	-	10 <sup>00</sup> -11 <sup>00</sup> ОФП-спортзал 11 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	в
№ п/п	ФИО тренера-преподавателя	Группа	Объем тренировочной нагрузки	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>ШАХМАТЫ (кабинет № 15)</b>										
3	Коновалов Р.В.	ГНП-1	6	13 <sup>30</sup> -14 <sup>30</sup>	13 <sup>30</sup> -14 <sup>30</sup>	14 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup>	-	13 <sup>30</sup> -14 <sup>30</sup>	09 <sup>30</sup> -11 <sup>30</sup>	в
		ГНП-2	8	14 <sup>30</sup> -16 <sup>30</sup>	14 <sup>30</sup> -16 <sup>30</sup>	-	-	14 <sup>30</sup> -16 <sup>30</sup>	11 <sup>30</sup> -13 <sup>30</sup>	в

<b>ЛЫЖНАЯ БАЗА (с. Кослан)</b>										
<b>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ</b>										
4	Князева О.Н.	СОГ-2	6	-	14 <sup>00</sup> -14 <sup>40</sup> 14 <sup>50</sup> -15 <sup>30</sup>	-	-	14 <sup>00</sup> -14 <sup>40</sup> 14 <sup>50</sup> -15 <sup>30</sup>	10 <sup>30</sup> -11 <sup>10</sup> 11 <sup>20</sup> -12 <sup>00</sup>	В
		ТЭ-2	14	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	15 <sup>30</sup> -18 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	15 <sup>30</sup> -18 <sup>00</sup>	12 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup>	В
<b>ЛЫЖНАЯ БАЗА (п. Усогорск)</b>										
<b>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ</b>										
5	Морозов А.Р.	СОГ-2	6	14 <sup>00</sup> -14 <sup>40</sup> 14 <sup>50</sup> -15 <sup>30</sup>	-	14 <sup>00</sup> -14 <sup>40</sup> 14 <sup>50</sup> -15 <sup>30</sup>	-	14 <sup>00</sup> -14 <sup>40</sup> 14 <sup>50</sup> -15 <sup>30</sup>	-	В
		ГНП-3	8	-	14 <sup>30</sup> -16 <sup>00</sup>	15 <sup>30</sup> -17 <sup>00</sup>	14 <sup>30</sup> -16 <sup>00</sup>	15 <sup>30</sup> -17 <sup>00</sup>	12 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup>	В
		ТЭ-3	16	15 <sup>30</sup> -18 <sup>30</sup>	16 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	В
№ п/п	ФИО тренера- преподавателя	Группа	Объем тренировочной нагрузки	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>ЗАЛ ДЛЯ БОКСА (п. Усогорск)</b>										
<b>БОКС</b>										
6	Макаров В.В.	СОГ-2	6	14 <sup>00</sup> -14 <sup>40</sup> 14 <sup>50</sup> -15 <sup>30</sup>	-	14 <sup>00</sup> -14 <sup>40</sup> 14 <sup>50</sup> -15 <sup>30</sup>	-	14 <sup>00</sup> -14 <sup>40</sup> 14 <sup>50</sup> -15 <sup>30</sup>	-	В
		ЭНП-3	8	-	14 <sup>30</sup> -17 <sup>00</sup>	-	14 <sup>30</sup> -17 <sup>00</sup>	-	10 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	В
		ТЭ-3	14	15 <sup>30</sup> -18 <sup>30</sup>	17 <sup>00</sup> -18 <sup>30</sup>	15 <sup>30</sup> -18 <sup>30</sup>	17 <sup>00</sup> -18 <sup>30</sup>	15 <sup>30</sup> -18 <sup>30</sup>	13 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup>	В
<b>СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС (п. Усогорск)</b>										
<b>ВОЛЕЙБОЛ (спортивный зал)</b>										
7	Кирьянова Н.С.	ГНП-1/1	1	-	-	-	-	-	09 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup> ОФП	В
		ГНП-1/2	8	-	14 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> ОФП	-	14 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> ОФП	-	10 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup>	В

					15 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>		15 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>			
		<b>ТЭ-1</b>	<b>10</b>	-	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	-	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	-	12 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup>	<b>В</b>
					19 <sup>00</sup> -20 <sup>30</sup> ОФП		19 <sup>00</sup> -20 <sup>30</sup> ОФП		14 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> ОФП	
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (тренажёрный зал)</b>										
8	Кирьянова Н.С.	<b>ГНП-2</b>	<b>2,5</b>	-	-	-	-	-	14 <sup>00</sup> -16 <sup>30</sup>	<b>В</b>
<b>БАСКЕТБОЛ (тренажёрный зал)</b>										
9	Вокуев А.С.	<b>ТЭ-2</b>	<b>3</b>	-	17 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup> ОФП	-	17 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup> ОФП	-	-	<b>В</b>
<b>БАСКЕТБОЛ (спортивный зал)</b>										
10	Вокуев А.С.	<b>ТЭ-2</b>	<b>7</b>	-	19 <sup>00</sup> -21 <sup>00</sup>	-	19 <sup>00</sup> -21 <sup>00</sup>	-	16 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	<b>В</b>
№ п/п	ФИО тренера-преподавателя	Группа	Объем тренировочной нагрузки	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>ФУТБОЛ (спортивный зал)</b>										
11	Корниенков М.Т.	<b>ГНП-1</b>	<b>2</b>	-	-	-	-	-	<b>В</b>	11 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>
		<b>ТЭ-1</b>	<b>10</b>	15 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup>	-	15 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup>	-	15 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup>	<b>В</b>	13 <sup>00</sup> -15 <sup>30</sup>
		<b>ТЭ-3</b>	<b>10</b>	17 <sup>30</sup> -20 <sup>00</sup>	-	17 <sup>30</sup> -20 <sup>00</sup>	-	17 <sup>30</sup> -20 <sup>00</sup>	<b>В</b>	15 <sup>30</sup> -18 <sup>00</sup>
<b>МОУ «УСОГОРСКАЯ СОШ с УИОП» (корпус А)</b>										
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (спортивный зал)</b>										
12	Кирьянова Н.С.	<b>ГНП-2</b>	<b>5,5</b>	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	-	18 <sup>00</sup> -19 <sup>30</sup>	-	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	-	<b>В</b>
<b>БАСКЕТБОЛ (спортивный зал)</b>										
13	Вокуев А.С.	<b>ГНП-1</b>	<b>6</b>	-	15 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	-	-	15 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	<b>В</b>
<b>ШАХМАТЫ (кабинет «Точка роста»)</b>										
14	Скуратов Д.М.	<b>ГНП-2</b>	<b>8</b>	-	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	-	<b>В</b>

№ п/п	ФИО тренера-преподавателя	Группа	Объем тренировочной нагрузки	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>МОУ «УСОГОРСКАЯ СОШ с УИОП» (корпус Б)</b>										
<b>ВОЛЕЙБОЛ (спортивный зал)</b>										
15	Кирьянова Н.С.	ГНП-1/1	7	14 <sup>40</sup> -16 <sup>00</sup>	-	14 <sup>40</sup> -16 <sup>00</sup>	-	14 <sup>40</sup> -16 <sup>00</sup>	-	В
				16 <sup>40</sup> -17 <sup>00</sup> ОФП		16 <sup>40</sup> -17 <sup>00</sup> ОФП		16 <sup>40</sup> -17 <sup>00</sup> ОФП		
<b>ФУТБОЛ (спортивный зал)</b>										
16	Корниенков М.Т.	ГНП-1	4	-	14 <sup>30</sup> -16 <sup>30</sup>	-	14 <sup>30</sup> -16 <sup>30</sup>	-	-	В
<b>БАДМИНТОН (спортивный зал)</b>										
17	Марков Л.П.	ГНП-1	6	-	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	-	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	-	В
<b>МУДО «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» пгт. Усогорск</b>										
<b>ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (кабинет № 5)</b>										
18	Симонов С.В.	ГНП-1/1	6	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	-	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	-	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	-	В
		ГНП-1/2	6	-	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	-	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	-	12 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup>	В
		ГНП-1/3	6	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	-	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	-	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	-	В
№ п/п	ФИО тренера-преподавателя	Группа	Объем тренировочной нагрузки	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС (п. Благоево)</b>										
<b>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ</b>										
19	Ильина А.И.	СОГ-2	6	-	17 <sup>00</sup> -17 <sup>40</sup> 17 <sup>50</sup> -18 <sup>30</sup>	-	17 <sup>00</sup> -17 <sup>40</sup> 17 <sup>50</sup> -18 <sup>30</sup>	-	-	11 <sup>00</sup> -11 <sup>40</sup> 11 <sup>50</sup> -12 <sup>30</sup>
20	Шарова И.А.	ГНП-3	8	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	-	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	-	В
<b>ВОЛЕЙБОЛ (спортивный зал)</b>										

21	Георгиев Д.М.	СОГ	6	-	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup> 16 <sup>50</sup> -17 <sup>30</sup>	-	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup> 16 <sup>50</sup> -17 <sup>30</sup>	-	15 <sup>00</sup> -15 <sup>40</sup> 15 <sup>50</sup> -16 <sup>30</sup>	В
		ГПП-1	6	-	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	-	17 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	-	16 <sup>30</sup> -18 <sup>30</sup>	
<b>РУКОПАШНЫЙ БОЙ (зал для единоборств)</b>										
22	Георгиев Д.М.	ГПП-2	8	18 <sup>00</sup> -19 <sup>30</sup>	-	18 <sup>00</sup> -19 <sup>30</sup>	-	-	10 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>
<b>ФУТБОЛ (спортивный зал)</b>										
23	Жучев А.В.	ГПП-1/1	6	14 <sup>30</sup> -16 <sup>30</sup>	-	14 <sup>30</sup> -16 <sup>30</sup>	-	14 <sup>30</sup> -16 <sup>30</sup>	-	В
		ГПП-1/2	6	16 <sup>30</sup> -18 <sup>30</sup>	-	16 <sup>30</sup> -18 <sup>30</sup>	-	16 <sup>30</sup> -18 <sup>30</sup>	-	В
<b>ПАУЭРЛИФТИНГ (тренажерный зал)</b>										
24	Гутый А.И.	ГПП-2	8	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	-	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	-	В
<b>БАСКЕТБОЛ (спортивный зал)</b>										
25	Георгиев Д.М.	ГПП-1	6	-	14 <sup>30</sup> -16 <sup>00</sup>	-	14 <sup>30</sup> -16 <sup>00</sup>	-	12 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup>	В
№ п/п	ФИО тренера- преподавателя	Группа	Объем тренировочной нагрузки	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС (п. Междуреченск)</b>										
<b>ФУТБОЛ (спортивный зал)</b>										
26	Перминов А.В.	ГПП-1	6	14 <sup>00</sup> -15 <sup>30</sup>	14 <sup>00</sup> -15 <sup>30</sup>	14 <sup>00</sup> -15 <sup>30</sup>	-	14 <sup>00</sup> -15 <sup>30</sup>	-	В
		ТЭ-1	10	15 <sup>30</sup> -17 <sup>30</sup>	17 <sup>00</sup> -18 <sup>30</sup>	15 <sup>30</sup> -17 <sup>30</sup>	14 <sup>30</sup> -16 <sup>00</sup>	15 <sup>30</sup> -17 <sup>00</sup>	12 <sup>00</sup> -13 <sup>30</sup>	В
		ТЭ-3	10	17 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>	18 <sup>30</sup> -20 <sup>00</sup>	17 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup> -18 <sup>30</sup>	13 <sup>30</sup> -15 <sup>00</sup>	В
<b>МОУ «МЕЖДУРЕЧЕНСКАЯ СОШ»</b>										

<b>ВОЛЕЙБОЛ (спортивный зал)</b>										
27	Салангина К.А.	<b>СОГ-1</b>	<b>6</b>	<b>15<sup>00</sup>-15<sup>40</sup></b> <b>15<sup>50</sup>-16<sup>30</sup></b>	-	<b>15<sup>30</sup>-16<sup>10</sup></b> <b>16<sup>20</sup>-17<sup>00</sup></b>	-	<b>15<sup>00</sup>-15<sup>40</sup></b> <b>15<sup>50</sup>-16<sup>30</sup></b>	-	<b>В</b>
		<b>ГНП-2</b>	<b>8</b>	-	<b>15<sup>00</sup>-18<sup>00</sup></b>	-	<b>15<sup>30</sup>-18<sup>30</sup></b>	-	<b>15<sup>00</sup>-17<sup>00</sup></b>	<b>В</b>
		<b>ТЭ-3</b>	<b>14</b>	<b>16<sup>30</sup>-19<sup>30</sup></b>	<b>18<sup>00</sup>-19<sup>30</sup></b>	<b>17<sup>00</sup>-20<sup>00</sup></b>	<b>18<sup>30</sup>-20<sup>00</sup></b>	<b>16<sup>30</sup>-19<sup>30</sup></b>	<b>17<sup>00</sup>-19<sup>00</sup></b>	<b>В</b>
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (фойе)</b>										
28	Огнева Е.И.	<b>ГНП-1</b>	<b>6</b>	<b>15<sup>40</sup>-17<sup>40</sup></b>	<b>15<sup>40</sup>-17<sup>40</sup></b>	-	<b>15<sup>40</sup>-17<sup>40</sup></b>	-	-	<b>В</b>
<b>МОУ «ЧЕРНУТЬЕВСКАЯ СОШ»</b>										
<b>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (спортивный зал)</b>										
29	Марков М.Г.	<b>ГНП-3</b>	<b>8</b>	<b>В</b>	<b>16<sup>00</sup>-17<sup>00</sup></b>	<b>16<sup>00</sup>-17<sup>00</sup></b>	<b>16<sup>00</sup>-17<sup>00</sup></b>	<b>16<sup>00</sup>-17<sup>00</sup></b>	<b>16<sup>00</sup>-18<sup>00</sup></b>	<b>11<sup>00</sup>-13<sup>00</sup></b>