

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

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения Спорт ЛИН (лёгкая атлетика)
 с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
 Тренер-преподаватель: Чабдарова А.И.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Чабдарова Анастасия Ильинична	4	СО		Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 15.30-17.00	Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 15.15-16.45				
	6	НП-1		Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 17.00-18.30	Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 16.45-18.15		Тренажерный зал или стадион «ЦФКСиЗ» 16.00-17.30		
	12	УТ-3		Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 18.30-20.00	Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 18.15-20.30	Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 18.30-20.00	Тренажерный зал или стадион «ЦФКСиЗ» 17.30-19.00		Кроссовая подготовка или сор. день 12.00-14.15

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)
 с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
 Тренер-преподаватель: Юдина Е.И.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Юдина Екатерина Игоревна	6	НП-1	Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 15.15-16.45		Стадион «ЦФКСиЗ» (лыжи) или Тренажерный зал 15.30-17.00	Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 15.30-17.00			
	6	НП-3	Тренажерный зал или стадион «ЦФКСиЗ» 17.00-18.30	Тренажерный зал или стадион «ЦФКСиЗ» 15.30-17.00		Зал ОФП или стадион «ЦФКСиЗ» 17.00-18.30			

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «_____» _____ 2025 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения адаптивного плавания
 с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
 Тренер-преподаватель – Демидова Е.Ю.**

№ п/ п	ФИО тренера- преподавателя	Часы	Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	Демидова Екатерина Юрьевна	4,5	СОБ-1		-	ФОК Газпром 14.45-15.45 зал 16.00-17.00 вода	-	-	-	ФОК Газпром 14.00-15.00 зал 15.15-16.15 вода
		6	СОБ-3 (ЛИН)	16.00-18.00 Школа № 704 (Вода)	-	-	16.00-18.00 Школа № 704 (Вода)	-	-	ФОК Газпром 16.00-17.00 зал 17.15-18.00 вода
		10	УТ-3 (СОп-3) (ЛИН)	17.30-20.00 Школа № 704 (Вода)	-	ФОК Газпром 16.45-18.00 вода	17.30-20.00 Школа № 704 (Вода)	-	-	ФОК Газпром 16.00-17.00 зал 17.15 -20.00 вода
		6	СОБ-3 (фг II)	18.30-20.30 Школа № 704 (Вода)	-	ФОК Газпром 18.00-19.15 вода 19.15-20.00 зал	18.30-20.30 Школа № 704 (Вода)	-	-	

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «_____» _____ 2025 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения адаптивного плавания
 с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
 Тренер-преподаватель – Титова Н.Ю.**

№ п/ п	ФИО тренера- преподавателя	Часы	Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	Титова Наталья Юрьевна	16	ССМ-2	17:00-20:00 3ч	08:15-12:15 4 ч	15:00-17:00 2ч	08:30-12:30 4ч	08:00-09:00 1ч (бассейн 50 м)	-	15:15-17:15 Вода 2ч
		10	УТ-4 (СОп-4) (пода)	18:00-19:15 1 ч 15 мин	07:00-08:15 1ч 15 мин	17:00-18:30 вода 1ч 30 мин	17:00-19:15- вода 2ч 15 мин	08:00-09:00 1ч (бассейн 50 м)	-	14:00-16:45 2ч 45 мин
		8	УТ-2 (ЛИН)	17:00-18:00 1 ч	8:15-10:30 2 ч 15 мин		07:30-08:45 1ч 15мин		-	18:15- 20:00 1ч 45 мин
							15:15-17:00 1ч 45 мин			
		6	СОБ-2 (пода)	15:00- 17:00 2ч		18:30-20:00 1ч 30 мин	16:00- 17:00 1ч		-	16:45-18:15 1 ч 30 мин

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ Д.И. Сизов
«____» _____ 2025 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения адаптивного плавания
с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
Тренер-преподаватель – Безряднов Е.А.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Безряднов Егор Александрович	4,5	СО6-1		13.30-14.45 бассейн (ул. Главная, д. 24)	8.30-9.15 бассейн (ул. Главная, д. 24)				9.15-10.45 бассейн (ул. Главная, д. 24)

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 дзюдо
с 01.09.2025 года до 31.12.2025 года
Тренер-преподаватель – Степанов А.В.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Степанов Алексей Витальевич	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		

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «_____» _____ 2025 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения дзюдо
 с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
 Тренера-преподавателя - Сайфутдинова М.М.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сайфутдинов Милен Мнирович	4	СО		Зал борьбы 15.00-16.30		Зал борьбы 15.00-16.30			
	6	НП-3		Зал борьбы 16.30-18.00		Зал борьбы 16.30-18.00			Зал борьбы 15.30-17.00
	10	УТ-2	Зал борьбы 18.00-19.30	Зал борьбы 18.00-19.30	Зал борьбы 18.00-19.30	Зал борьбы 18.00-19.30			Зал борьбы 17.00-18.30
	16	УТ-4	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		Зал борьбы 18.30-20.45

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 дзюдо
с 01.09.2025 года до 31.12.2025 года
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		

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 дзюдо
 с 01.09.2025 года до 31.12.2025 года
 Тренера-преподавателя – Фалькова Д.И.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Фальков Дмитрий Игоревич	6	НП-2	Зал борьбы 15.00-16.30		Зал борьбы 15.00-16.30		Зал борьбы 15.00-16.30		
	10	УТ-1	Зал борьбы 16.30-18.00	Зал борьбы 16.30-18.00	Зал борьбы 16.30-18.00	Зал борьбы 16.30-18.00	Зал борьбы 16.30-18.00		
	10	УТ-2	Зал борьбы 18.00-19.30	Зал борьбы 16.30-18.00	Зал борьбы 18.00-19.30	Зал борьбы 16.30-18.00	Зал борьбы 18.00-19.30		
	10	УТ-2	Зал борьбы 18.00-19.30	Зал борьбы 18.00-19.30	Зал борьбы 18.00-19.30	Зал борьбы 18.00-19.30	Зал борьбы 18.00-19.30		

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «____» _____ 2025 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения фигурного катания
 с 01.09.2025 года до 31.12.2025**

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.	14	УТ-2	Ледовая арена 14.15-15.45, зал хореографии 16.00-17.30		Ледовая арена 14.00-15.00, зал хореографии 15.15-16.45	(перенос – 2,4)		Ледовая арена 10.00-11.30, Зал хореографии 11.45-13.00 (перенос – 1,3)	Ледовая арена 8.00-9.00, зал хореографии 9.15-10.30
	20	УТ-4	Ледовая арена 15.45-17.15, зал хореографии 17.30-18.45		Ледовая арена 16.15-17.45, зал хореографии 18.00-19.15		Соревновательный день или работа по инд. плану 16.00-17.30	Ледовая арена 8.00-10.00, зал хореографии 10.15-11.30	Ледовая арена 9.00-10.30, зал хореографии 10.45-12.00
Андреев В.В., Жуков Г.А.	14	УТ-1	Ледовая арена 14.15-15.45, зал хореографии 16.00-17.30		Ледовая арена 15.00-16.15, зал хореографии 16.30-18.00	Ледовая арена 14.00-15.15, зал хореографии 15.30-16.30 (перенос – 1,3)		(перенос – 2,4)	Ледовая арена 8.00-9.00, зал хореографии 9.15-10.45
	20	УТ-3	Ледовая арена 15.45-17.15, зал хореографии 17.30-18.45		Ледовая арена 16.15-17.45, зал хореографии 18.00-19.15		Соревновательный день или работа по инд. плану 16.00-17.30	Ледовая арена 8.00-10.00, зал хореографии 10.15-11.30	Ледовая арена 9.00-10.30, зал хореографии 10.45-12.00

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «____» _____ 2025 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения фигурного катания
 с 01.09.2025 года до 31.12.2025
 Тренер-преподаватель – Сырицо Александр Александрович
 Хореограф - Китранова Дарья Андреевна**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Сырицо А.А., Китранова Д.А.	20 (10)	УТ-3	Ледовая арена 12.45-14.15, зал хореографии 14.30-15:45	Ледовая арена 15:15-16:45, зал хореографии 17:00-18:15	Ледовая арена 12:00-13:45	Ледовая арена 15:30-16:45, зал хореографии 17:00-18:15	Ледовая арена 12:15-13:30, зал хореографии 13:45-15:00	Зал ОФП 9:30-10:45	
Сырицо А.А., Китранова Д.А.	12 (6)	НП-3		Ледовая арена 14:00- 15:15, зал хореографии 15:30-16:45	Ледовая арена 13:45-15:00, зал хореографии 15:15-16:15	Ледовая арена 14:15-15:30, зал хореографии 15:45-17:00	Ледовая арена 9:15-10:30, зал хореографии 10:45-12:00		

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А. Косинов

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ Д.И. Сизов
«____» _____ 2025 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения фигурного катания
с 02.09.2025 года по 31.05.2026 года
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, 13.00-14.30 зал хореографии 14.45-16.15	Ледовая арена, 15.00-16.30 зал хореографии 16.45-18.15			Ледовая арена, 9.30-11.00 зал хореографии 11.15-12.45	

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «__» _____ 2025 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения городского спорта
 с 01.09.2025 года до 31.12.2025 года
 Тренер-преподаватель– Зиновьев М.Ю.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Пон.	Вторн ик	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Зиновьев Михаил Юрьевич	6	НП-3			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-3			Городошная площадка ЦФК или Зал хореографии 18.30-20:00	Городошная площадка ЦФК или тренажерный зал 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

Заместитель директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «__» _____ 2025 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения городского спорта
 с 01.09.2025 года до 31.12.2025 года
 Тренеры-преподаватели – Осьмирко В.И.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			По н.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Осьмирко Владимир Игоревич	5	СО			Городошная площадка ЦФК или Зал хореографии 16.00-17.00		Городошная площадка ЦФК или Зал хореографии 16.00-17.00	Соревн. день, городошная площадка ЦФК 12.00-13.00	Соревн. день, городошная площадка ЦФК 11.00-11.45
	10	УТ-1			Городошная площадка ЦФК или Зал хореографии 17.00-18.30	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 13.00-14.30	Соревн. день, городошная площадка ЦФК или тренажерный зал 11.45-13.15
	18	ССМ-1		Городошная площадка ЦФК или Петропавловской крепости 17.00-18.30	Городошная площадка ЦФК или Петропавловской крепости 17.00-18.30	Городошная площадка ЦФК или Петропавловской крепости 17.00-18.30	Городошная площадка ЦФК или Петропавловской крепости 17.00-18.30	Соревн. день, городошная площадка ЦФК или тренажерный зал 13.00-15.15	Соревн. день, городошная площадка ЦФК или тренажерный зал 11.45-14.00

Заместитель 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 лёгкой атлетики
 с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
 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-4	Стадион ЦФК или Зал ОФП 19:15-20:45	17:00-19:15 Стадион «ЦФКСиЗ»			Стадион ЦФК или Зал ОФП 19:15-20:45	Кроссовая подготовка или сор. день 13.15-15.30	Стадион ЦФК или Зал ОФП 14.15-15.45
	12	УТ-5	Стадион ЦФК или Зал ОФП 19:15-20:45			17:00-19:15 Стадион «ЦФКСиЗ»	Стадион ЦФК или Зал ОФП 19:15-20:45	Кроссовая подготовка или сор. день 15.30-17.45	Стадион ЦФК или Зал ОФП 14.15-15.45

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 легкой атлетики
с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
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-4	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

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 легкой атлетики
 с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
 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			Школа №704 18.15-20.00		Школа №704 18.30-20.00	Большой зал 17:30-18:45	
	6	НП-2	Тренажерный зал или манеж б/т 17:00-18:30		Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал 16:30-18:00		Стадион «ЦФКСиЗ» или Большой зал 16:30-18:00		
	6	НП-3	Тренажерный зал 18:30-20:00			Большой зал 18:15-19:45		Большой зал 16.00-17:30	

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 легкой атлетики
 с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
 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		Стадион ЦФК или Большой зал 17:00-18:30			Стадион ЦФК или Большой зал 17:00-18:30		г. Пушкин, кроссовая подготовка 11:00-12:30
	9	УТ-1		Стадион ЦФК или Большой зал 18:40-20:10		Стадион ЦФК или тренажер. зал 17:30-18:15	Стадион ЦФК или Большой зал 18:40-20:10	г. Пушкин, Нижний парк 17:00-18:30	г. Пушкин, кроссовая подготовка 12:30-14:00
	9	УТ-2		Стадион ЦФК или Большой зал 18:40-20:10		Стадион ЦФК или тренажер. зал 18:30-19:15	Стадион ЦФК или Большой зал 18:40-20:10	г. Пушкин, Нижний парк 18:30-20:00	г. Пушкин, кроссовая подготовка 14:00-15:30

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «__» _____ 2025 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения легкой атлетики
 с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
 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 большой зал 17.30-19.00			Стадион «ЦФКСиЗ» или большой зал 17.30-19.00		Кроссовая подготовка или сор. день 10.00-11.30
	9	УТ-2	Стадион «ЦФКСиЗ» или тренажерный зал 17.15-20.00	Стадион «ЦФКСиЗ» или большой зал 19.00-19.45		Стадион «ЦФКСиЗ» или тренажерный зал 17.15-19.45	Стадион «ЦФКСиЗ» или большой зал 19.00-19.45		

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 лёгкой атлетики
 с 08.09.2025 года до 31.12.2025 года
 Тренер-преподаватель - Дмитриева Карина Алексеевна**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Дмитриева Карина Алексеевна	6	НП-1	Стадион «ЦФКСиЗ» или Зал ОФП 17:00-18:30				Стадион «ЦФКСиЗ» или Зал ОФП 17:00-18:30		Стадион ЦФК или Зал ОФП 12.45-14.15
	6	НП-2	Стадион «ЦФКСиЗ» или Зал ОФП 18.30-20.00				Стадион «ЦФКСиЗ» или Зал ОФП 18.30-20.00		Стадион ЦФК или Зал ОФП 14.15-15.45

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 легкой атлетики
 с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
 Тренер –преподаватель - Казимилова Н.Е.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Казимилова Наталия Евгеньевна	5	СО	Стадион ЦФК или тренаж. зал 15:15-16:30	Стадион ЦФК или зал Хореографии 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				

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 лёгкой атлетики
с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскрес.
Вакансия (Анисимова М.М.)	12	УТ-3	Стадион ЦФК или Зал ОФП 17:00-19:15				Стадион ЦФК или Зал ОФП 17:00-19:15	Кроссовая подготовка или сор. день 11:00-13:15	Стадион ЦФК или Зал ОФП 12.00-14.15

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 настольного тенниса
 С 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
 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 настольного тенниса 15.30-17.00		Зал настольного тенниса 15.30-17.00		Зал настольного тенниса 14.00-14.45	
	6	НП-3		Зал настольного тенниса 17.00-18.30		Зал настольного тенниса 17.00-18.30		Зал настольного тенниса 14.45-16.15	
	12	УТ-1		Зал настольного тенниса 18.45-21.00		Зал настольного тенниса 18.45-21.00		Зал настольного тенниса 16.15-18.30	Зал настольного тенниса или соревновательный день 12.00-14.15

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 настольного тенниса
С 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
Тренер-преподаватель - Черашев Д.В.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Черашев Д.В.	6	НП-3	Зал настольного тенниса 15.00-16.30		Зал настольного тенниса 15.00-16.30		Зал настольного тенниса 15.00-16.30		
	12	УТ-1	Зал настольного тенниса 16.30-18.45		Зал настольного тенниса 16.30-18.45		Зал настольного тенниса 16.30-18.45		Зал настольного тенниса или соревновательный день 15.00-17.45
	12	УТ-2	Зал настольного тенниса 18.45-21.00		Зал настольного тенниса 18.45-21.00		Зал настольного тенниса 18.45-21.00		Зал настольного тенниса или соревновательный день 17.45-19.30

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 « » _____ 2025 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения полиатлона
 с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
 Тренер –преподаватель- Любимов С.В.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресе
Любимов Сергей Владимирович	9	УТ-2	15.00-16.30 стадион	15.00-15.45 тир 18.00-19.30 бассейн	15.00-15.45 стадион	15.00-15.45 тир 18.00-19.30 бассейн			12.00-12.45 стадион
	14	УТ-3	16.30-17.15 тир 17.15-18.00 стадион	16.00-17.30 тир 18.00-19.30 бассейн	16.30-17.15 тир 17.15-18.00 стадион	16.00-17.30 тир 18.00-19.30 бассейн			12.45-14.15 стадион

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 « ____ » _____ 2025 г

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения полиатлона
 с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года**

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» 16.00-16.45	Бассейн 19.30-21.00			
	6	НП-2	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 17.30-18.15		Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 16.45-17.30 Бассейн 19.30-21.00	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 16.00-17.30			
	9	УТ-1	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 18.15-19.00 Бассейн 19.30-21.00		Тир, стадион «ЦФКСИЗ» 17.30-19.00	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 17.30-19.00 Бассейн 19.30-21.00			
Маклашкина Татьяна Кирилловна	5	СО	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 16.00-17.30			Стадион «ЦФКСиЗ» 15.15-16.45 Тир «ЦФКСиЗ» 18:15-19:00			
	6	НП-3	Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 17.30-19.00 Бассейн 19.30-21.00			Тир, стадион «ЦФКСиЗ» 16.45-18.15			

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д. И. Сизов
 «__» _____ 2025 г.

**Расписание занятий отделения скалолазания
 с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
 Тренер-преподаватель: Соловарова Е.В.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Соловарова Е.В.	8	НП-3			15.00-16.30 стадион «ЦФК», 16:45-17:30 ФОК «ЦФК»		15.00-16.30 «Жесть»	12.30-14.00 ФОК «ЦФК» 14.15 -15:00 ФОК «ЦФК»	
	12	УТ-1		15.45-18.00 «Северная стена»	17.15-18.45 ФОК «ЦФК», стадион		16.30-18.45 «Жесть»	15.00-16.30 ФОК «ЦФК» 16:45-18:15 ФОК «ЦФК»	
	12	УТ-2		18.00-20.15 «Северная стена»	18.45-21.00 ФОК «ЦФК», тренажерный зал, стадион		18.45-21.00 «Жесть»	18.15-20.30 ФОК «ЦФК», тренажерный зал, стадион	

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «__» _____ 2025 г.

Расписание учебно-тренировочных занятий отделения скалолазания
 с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
 Тренера-преподавателя - Бородиной С.Н.

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Вакансия (Бородина С.Н.)	16	УТ-3	18.30-20.45 ФОК «ЦФКСиЗ», стадион	16.30-18.00 «Северная Стена»			18.30-20.45 ФОК «ЦФКСиЗ», стадион	17.00-20.00 ЦСМВС «Жесть»	12.00-15.00 Соревновательный день или работа по инд. планам

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «__» _____ 2025 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения скалолазания
 с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
 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	16.15-18.30 ФОК «ЦФКСиЗ», стадион				16.15-18.30 ФОК «ЦФКСиЗ», стадион	15.30-17.00 ЦСМВС «Жесть»	
	20	ССМ-2	18.00-20.15 ФОК «ЦФКСиЗ», стадион или Работа по инд. планам	18.00-21.00 «Северная Стена»		18.00-21.00 «Северная стена»	18.00-20.15 ФОК «ЦФКСиЗ», стадион или Работа по инд. планам	18.00-21.00 ФОК «ЦФКСиЗ», стадион или Работа по инд. планам	10.00-11.30 «Северная стена»

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д. И. Сизов
 «__» _____ 2025 г.

**Расписание занятий отделения скалолазания
 с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
 Тренер-преподаватель-Волохин М.К.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Волохин М. К.	8	НП-1			15.00-16.30 ФОК «ЦФК», стадион		15.00-16.30 «Жесть»	12.45-15.00 ФОК ЦФК, стадион	
	12	УТ-2		15.45-18.00 «Северная стена»	17.15-19.30 ФОК «ЦФК», стадион		16.30-18.45 «Жесть»	15.00-17.15 ФОК «ЦФК», стадион	
	16	УТ-3		18.00-20.15 «Северная стена»	19.30-21.00 ФОК «ЦФК», тренажерный зал, стадион		18.45-21.00 «Жесть»	17.15-18.45 ФОК «ЦФК» 19:00-20:30 ФОК «ЦФК»	Соревновательный день или работа по индивидуальным планам

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «_____» _____ 2025г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения скалолазания
 с 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
 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 1,3 - «Северная стена» 2,4 - ФОК «ЦФКСиЗ»		19.30-21.00 «Жесть»	10.00-11.30 Работа по индивид. планам

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А. Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮОЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____Д.И.Сизов
«_____» сентябрь 2025 г.

Расписание учебно-тренировочных занятий отделения спортивного ориентирования
С 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
Тренер-преподаватель- Брусова О.В.

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понед.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Брусова Ольга Владимировна	6	НП-3		ЦФК большой зал 18.30-20.00			ЦФК Гандбольная площадка или методический кабинет 18.30-20.00		Парки Московского района 10.00-11.30

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин Главный администратор _____ О.А.Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «03» сентября 2025 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения спортивного ориентирования
 с 03.09.2025 года до 31.12.2025 года
 Тренер-преподаватель - Грошева Е.Н.**

Ф.И.О. тренера	Часы	Группа	Дни недели						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Грошева Елена Николаевна	18	ССМ-1	-		ЦФК 17:00-20:00	Роллеры (Муринский парк) 17:00-20:00	536 школа 19:00-20:30	Соревнования и тренировки за городом 9:00-12:00	Соревнования и тренировки за городом 9:00-12:00
	10	УТ-2	-		ЦФК 16:15-17:00	Роллеры (Муринский парк) 16:15-17:00	536 школа 17:30-19:00	Соревнования и тренировки за городом 12:00-14:15	Соревнования и тренировки за городом 12:00-14:15

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А.Косинова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮО
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 « » _____ 2025 г.

**Расписание учебно-тренировочных занятий отделения спортивного ориентирования
 С 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
 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 17:00-18:30			Гимназия 526 стадион или спортзал 10:00-11:30	Кроссовая подготовка (Кавголово) или соревновательный день 13:45-14:30
	6	НП-3		Гимназия 526 стадион или спортзал 17.00-18.30	Большой зал или стадион ЦФК 19.00-20:30				Кроссовая подготовка (Кавголово) или соревновательный день 10.00-11.30
	10	УТ-2		Гимназия 526 стадион или спортзал 18.30-20.00			Гимназия 526 Стадион или Пулковский парк 16.00-17.30	Гимназия 526 стадион или спортзал 16:00-18:15	Кроссовая подготовка (Кавголово) или соревновательный день 11.30-13.45

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 спортивного ориентирования
 С 01.09.2025 года по 31.12.2025 года
 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-5	-	Стадион «ЦФК» или мет. кабинет 18.30-20.00	Стадион «ЦФК» или тренаж. зал 18.30-20.00	Стадион «ЦФК» 18.30-20.00	Школа №536 18.30-20.00	Соревновате льный день или выезд за город 12.00-14.15	Соревнователь ный день или выезд за город 11.15-13.30
	14	УТ-3	-	Стадион «ЦФК» или мет. кабинет 17.00-18.30	Стадион «ЦФК» или тренаж. зал 17.00-18.30	Стадион «ЦФК» 18.30-20.00	Школа №536 17.00-18.30	Соревновате льный день или выезд за город 12.00-14.15	Соревнователь ный день или выезд за город 09.00-11.15
	6	НП-2	-		Стадион «ЦФК» или гандбольная площадка 15.30-17.00		Школа №536 15.30-17.00	Гандбольная площадка 10.00-11.30	

Зам. директора по УСР _____ А.Д. Каряжкин

Главный администратор _____ О.А.Косинова