

Приложение к приказу № 163-с

" 31 " августа 2023г.

## РАСПИСАНИЕ

ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ МБУ ДО "СШ "АВАНГАРД" на спортивный сезон 2023 г.  
с 01.09.2023г. по 31.12.2023г.

Вид спорта	Ф.И.О.	Группа (чел.)	Понедельн	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Место проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Митюхин С.В.	Т(СС)-2г. НП 1г. (20)		15.30-17.30 14.00-15.30		15.30-17.30 14.00-15.30		14.00-16.00	10.00-12.00. 08.15-09.45	игровой спортивный зал игровой спортивный зал
	Воронин С.А.	Т(СС) 1г. (2011) (20) Т(СС) 1г. (2010) (20)	08.00-10.00. 16.00-18.00.		08.00-10.00. 16.00-18.00.		08.00-10.00. 15.30-17.30.		10.00-12.00. 12.15-14.15.	игровой спортивный зал игровой спортивный зал
Баскетбол	Клишин В.С.	НП 2г. (2012) (20) Т(СС) 2г. (18) Т(СС) 4г. (15)		15.15-16.45 19.15-21.15	14.00-15.30	15.15-16.45 19.15-21.15		08.00-09.30 09.45-11.45	14.15-16.15 16.30-19.30 18.30-19.30	игровой спортивный зал игровой спортивный зал игровой спортивный зал
	Плетнев И.О.	НП 2г. (2013) (20) Т (СС)2г. (17) Т (СС)4г. (15)	14.00.-16.00. 18.00.-21.00.		14.00.-16.00. 18.00.-20.00	17.00-19.00 17.00.-19.00.	14.00.-16.00. 17.00.-19.00.		14.00.-16.00. 11.00.-12.00 12.00-14.00	игровой спортивный зал (9)-зал т/а игровой спортивный зал игровой спортивный зал
Баскетбол муж.	Костяков А.А. Плетнев И.О.									игровой спортивный зал
Волейбол	"Добрый час"			21.00-23.00						игровой спортивный зал
Волейбол	Алексахина Н.М.					12.00-13.00				игровой спортивный зал
Баскетбол	Артем Аметов						19.30-20.30			игровой спортивный зал
Баскетбол	Дмитрий Нагорян						21.20-22.50			игровой спортивный зал
Баскетбол	Виктор Цергольников		21.00-22.00						19.30-21.00	игровой спортивный зал
Баскетбол	Александр Токарев				21.00-22.00					игровой спортивный зал

Вид спорта	Ф.И.О.	Группа (чел.)	Понедельн	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Место проведения		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Тяжелая атлетика	Ворожков Д.В.	ССМ до года (3)	07.00.-08.00 инд.раз.	18.15-20.15	07.00.-08.00 инд.раз.	14.00.-15.00	07.00.-08.00 инд.раз.	07.00.-08.00 инд.раз.		зал тяжелой атлетики		
			18.15.-20.15		18.15.-20.15	13.15.-16.15 в.м.	18.15.-20.15			зал тяжелой атлетики, работа по индивидуальному плану		
			07.00.-08.00 инд.раз.	07.00.-08.00 инд.раз.	07.00.-08.00 инд.раз.	14.00.-16.00 с.м.	07.00.-08.00 инд.раз.	12.15.-14.15		зал тяжелой атлетики, работа по индивидуальному плану		
		ВСМ (1)	09.00-11.00	09.00-11.00	09.00-11.00			09.00-11.00	14.30-16.30		зал тяжелой атлетики, работа по индивидуальному плану	
			14.00.-16.00.		15.00.-17.00.			11.00.-13.00			зал тяжелой атлетики	
			09.15.-11.15.		09.15.-11.15.			09.15.-11.15			зал тяжелой атлетики	
		Т(СС) 1г. (12)	16.15.-18.15.		15.00.-18.00.			17.15.-19.15	15.00.-17.00.	13.15.-16.15.		зал тяжелой атлетики
			08.00.-09.00.		08.00.-09.00.			08.00.-09.00.	08.00.-09.00.			зал тяжелой атлетики
			11.30.-12.30.		11.30.-12.30.			11.30.-14.30.	11.30.-12.30.			зал тяжелой атлетики
		Т(СС) 4г. (8)	12.00.-13.00	12.00.-13.00	12.00.-13.00			16.15.-19.15	11.15.-12.15			зал бокса
19.30-21.30	19.30-21.30		19.15-21.15			19.15-21.15	17.00-19.00			(5,7) КЦ зал бокса		
16.30-19.00	16.30-19.00		16.30-19.00			16.30-19.00	09.00-11.00			(5,7) - КЦ, зал бокса		
Селиверстов Р.А.	Т(СС) 3г. (8)							14.45.-16.45.		зал бокса		
		14.00.-16.00					12.30.-14.30			(5,7) - КЦ, зал бокса		
		09.00-11.00	09.00-11.00	09.00-11.00			09.00-11.00			зал бокса		
Бокс	Григорьев С.В.	НП 2г. (12)	09.00-11.00	09.00-11.00	09.00-11.00		09.00-11.00			зал бокса		
			15.30-17.30	15.00-17.00	15.30-17.30			15.30-17.30			(5) - КЦ, зал бокса	
			17.45-19.45		17.45-19.45			17.45-19.45			(5,7) - КЦ, зал бокса	
		НП 2г. (15)	16.00-18.00					16.00-18.00			зал бокса, плоскостные сооружения	
			08.00-10.00	08.00-10.00	10.15-12.15			08.00-10.00	10.15-12.15		зал бокса, плоскостные сооружения	
НП 3г.(01)	Носов А.Б.	Т(СС) 1г. (10)		18.15-20.15	16.00-18.00	18.15-20.15	15.30-17.30	12.30-14.30		зал бокса, плоскостные сооружения		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Легкая атлетика	Антонов А.В.	Т(СС) Зр. (8)	17.15-19.15	17.15-19.15		16.00-19.00	17.15-19.15	10.15-13.15		КЦ Коломна	
		Т(СС) 1г. (8)	15.00-17.00	15.00-17.00	15.00-17.00		15.00-17.00	09.00-10.00		КЦ Коломна	
		НП Зр. (15)	09.00-11.00		09.00-11.00		09.00-11.00			КЦ Коломна	
	Бердина С.А.	НП Зр. (10)	16.00-18.00	16.00-18.00			16.00-18.00	16.00-18.00			КЦ Коломна
		Т(СС) Зр. (10)	18.15-20.15	18.15-20.15			16.30-18.30	18.15-20.15	12.15-14.15	12.15-14.15	КЦ Коломна
		Т(СС) Зр. (12)	09.00-11.00	09.11.00			09.00-11.00	09.00-11.00	10.00-12.00	10.00-12.00	КЦ Коломна
	Белкина Н.В.	НП 1г. (10)	08.30-10.00	08.30-10.00			08.30-10.30	09.10.00			КЦ Коломна, 8 - КЦ(бассейн)
		НП Зр. (14)	14.30-16.30	14.30-16.30			14.30-16.30		09.00-11.00		КЦ Коломна
		НП Зр. (16)	16.45-17.45	16.45-17.45	16.45-17.45		16.45-17.45		11.15-13.15		КЦ Коломна
		НП 1г./2 (10)	14.30-16.30		14.30-16.30		15.00-17.00	16.15-17.00			КЦ Коломна, 8 - КЦ(бассейн)
	Воронцова О.В.	НП Зр. (10)	15.00-17.00					15.00-17.00	09.00-11.00		СОШ №16
		Т(СС) 1г. (10)		15.45-17.45	15.00-17.00			13.00-14.00	14.15-16.15	11.15-13.15	СОШ №16, 9-(бассейн"Атлант")
	Воронов А.В.	Т(СС) Зр. (10)	17.15-19.15	18.00-20.00	17.15-19.15			17.15-19.15	18.00-20.00	09.00-11.00	СОШ №16
		НП Зр. (12)	15.00-17.00		15.00-17.00			15.00-17.00			СОШ №16
	Горьчев А.В.	НП 1г. 1г (10)	16.00-18.00	16.00-18.00			16.00-18.00				Школа №19
Т(СС) Зр. 1г (8)		11.15-14.15	11.15-12.15	11.15-14.15		11.15-12.15	11.15-14.15	11.00-14.00		КЦ Коломна	
ССМ 1г св.года (4)		08.00-11.00	08.00-11.00			08.00-11.00	08.00-11.00	08.00-11.00		КЦ Коломна	
Жуков А.А.	Т(СС) Зр. (8)	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00		16.00-18.00	16.00-18.00	08.45-10.45		КЦ Коломна	
	ССМ 1г (3)	09.15-11.15	09.15-11.15	09.15-11.15		09.15-11.15	09.15-11.15	11.00-13.00		МБУ ДО "СШ "Авангард"	
	ВСМ 1г/х (2)	11.30-13.30 18.15-20.15 ИР	11.30-13.30 18.15-20.15 ИР	11.30-13.30 18.15-20.15 ИР		11.30-13.30 18.15-20.15 ИР	11.30-13.30 18.15-20.15 ИР	13.15-15.15		МБУ ДО "СШ "Авангард"	
Зотов А.С.	НП-2 (10)	15.00-17.00		15.00-17.00			15.00-17.00			(4,8) -КЦ манеж, тр. зал	
	Т(СС)-2 (9)	08.45-10.45	08.45-10.45	08.45-10.45		08.45-09.45	08.45-10.45			(4,8) -КЦ манеж, тр. зал	
	Т(СС)-3 (8)	17.15-19.15	17.15-19.15	17.15-19.15		17.15-19.15	11.00-13.00		10.00-12.00	(4,8, 10) -КЦ манеж, тр. зал	
Карпенко Е.А.	НП 1г. (10)	14.00-16.00		14.00-16.00			14.00-16.00			КЦ Коломна	
	НП Зр. (10)		14.00-16.00							КЦ Коломна	
	Т(СС) Зр. (8)	16.15-18.15	16.15-18.15	16.15-18.15		16.15-18.15	11.00-13.00	12.30-14.30		КЦ Коломна, 9)- ФОК "Коломенский", "Атлант"	
Любушкина Н.Ю.	Т(СС) Зр. (10)	18.30-20.30	18.30-20.30	18.30-20.30		18.30-20.30	08.45-10.45		08.00-10.00	КЦ Коломна, 9)- ФОК "Коломенский", "Атлант"	
	НП Зр. (12)	15.00-17.00		15.00-17.00		15.00-16.00	16.00-17.00			КЦ Коломна	
	Т(СС) 1г. (11)	17.15-19.15	16.00-18.00	17.15-19.15		16.15-18.15	09.00-10.00			КЦ Коломна	
	НП Зр. (14)	08.45-10.45	08.45-10.45			08.45-10.45				КЦ Коломна	
Махова В.Н.	Т(СС) 1г. (12)	15.00-17.00	15.00-17.00	16.15-17.00		15.00-17.00	12.00-14.00			КЦ Коломна, 6) - КЦ(бассейн)	
	Т(СС) Зр. (8)	17.15-20.15	17.15-18.15	17.15-18.15		17.15-20.15	09.00-12.00			КЦ Коломна, 8) - КЦ(бассейн)	
	НП Зр. (13)	15.00-17.00		15.00-17.00		15.00-17.00				СОШ №17	
Папилина Т.В.	НП 1г. (10)		16.00-18.00		16.00-18.00		09.00-11.00		КЦ Коломна		

	ВМГ л (2)	13.30-14.30	13.30-14.30		13.30-14.30	13.30-14.30	18.00-19.00		КЦ Коломна
	ВМГ л (3)	09.00-11.00 16.00-19.00	09.00-11.00 18.15-19.15	09.00-11.00 15.30-18.30	09.00-11.00 18.15-19.15	09.00-11.00 16.00-19.00	11.15-14.15		КЦ Коломна
Резникова И.С.	НП 1г. (12)	15.00-16.15 16.15-17.00		14.15-16.15		14.15-16.15			КЦ Коломна (4) - КЦ (басейн)
	НП 3г. (12)	09.00-11.00		09.00-11.00		09.00-11.00			КЦ Коломна
	Т(СС) 4г. (8)	17.15-20.15	16.30-18.30	16.30-18.30		16.30-18.30	09.00-12.00		КЦ Коломна
	НП 2г. (12)	16.00-18.00		16.00-18.00		16.00-18.00			КЦ Коломна, СШ Авангард
	НП 3г. (12)		16.00-18.00		16.00-18.00		16.00-18.00		КЦ Коломна, СШ Авангард
Рухов А.В.	Т(СС) 1г. (10)	08.45-10.45		08.45-10.45		08.45-10.45	10.00-13.00		КЦ Коломна, СШ Авангард
	Т(СС) 2г. (12)	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00		18.00-20.00	15.00-16.00		КЦ Коломна, СШ Авангард
	СМ (3)	11.15-12.30	11.15-12.30	11.15-12.30	11.15-12.15	11.15-12.30			СШ Авангард
	НП 2г. (10)	15.45-17.45		15.45-17.45		15.45-17.45			КЦ Коломна
Сокоренко В.В.	Т(СС) 2г. (15)	14.30-17.30		14.30-17.30		14.30-17.30	10.00-13.00		Песковская СОШ
Сокоренко Я.В.	Т(СС) 4г. (13)	17.45-19.45	15.00-17.00	18.00-20.00	15.00-17.00	17.45-19.45	13.15-15.15		Песковская СОШ
	Т(СС) 2г. (10)	15.30-17.30	15.30-17.30	15.30-17.30	15.30-17.30	15.30-17.30	09.00-11.00		КЦ Коломна
Челмодеев С.И.	Т(СС) 4г. (15)	17.45-19.45	17.45-19.45	17.45-19.45	17.45-19.45	17.45-19.45	11.15-13.15		КЦ Коломна

Директор МБУ ДО  
"СШ" Авангард"

В.И. Колесников