

РАСПИСАНИЕ

ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ МБУ ФСО "СШ "АВАНГАРД" на спортивный сезон 2023 г.

с 01.03.2023г. по 31.05.2023г.

Вид спорта	Ф.И.О.	Группа (вкл.)	Понедельн	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Место проведения
1										11
	Митохин С.В.	НП зр. (15)		09.30-11.00	09.30-11.00	09.30-11.00			8.00-09.30	игровой спортивный зал
		Т(СС) зр. (17)		15.30-17.30	15.30-17.30	15.30-17.30	15.30-17.30		09.30-11.30	игровой спортивный зал, (б) - СОШ лицей №4
		НП 1г. (20)	10.10-11.40	09.30-11.00		09.30-11.00				игровой спортивный зал
		Т(СС) 1г. (2011)			15.15-17.15		14.30-16.30		08.00-10.00	игровой спортивный зал
		Т(СС) 1г. (2010)			8.00-10.00		08.00-10.00		10.10-12.10	игровой спортивный зал
		(20)								игровой спортивный зал
		платная группа 8	19.00-20.00				16.00-17.00			игровой спортивный зал
		11лет								игровой спортивный зал
Баскетбол		НП зр. (20)		14.00-15.30	14.00-15.30	14.00-15.30		09.00-10.30		игровой спортивный зал
	Килипин В.С.	Т(СС) зр. (18)		08.00-10.00		08.00-10.00	08.00-10.00	10.40-12.40	14.00-16.00	игровой спортивный зал
		Т(СС) дт. (15)		19.00-21.00	18.00-18.30	19.00-21.00	19.00-21.00	12.50-14.50	16.10-18.10	игровой спортивный зал, (б) - КЦ бассейна/инком. для бега
		НП зр. (20)	19.10-21.10		19.10-21.10		09.30-11.30			игровой спортивный зал
		Т(СС) зр. (17)		17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00		14.10-16.10	игровой спортивный зал
		Т(СС) дт. (15)	16.00-19.00	19.10-21.10	19.10-21.10	19.10-21.10	19.10-21.10		11.00-14.00	игровой спортивный зал
		платная группа 12-17лет		16.00-17.00		16.00-17.00				игровой спортивный зал
Баскетбол муж	Костяков А.А.			21.00-23.00		21.00-23.00				игровой спортивный зал
	Плетнев И.О.									игровой спортивный зал
Волейбол	"Добрый час"					12.00-13.00				игровой спортивный зал
Волейбол	Алексахина Н.М.							19.30-20.30		игровой спортивный зал
Баскетбол	Аметов А.В.						21.20- 22.50			игровой спортивный зал
Баскетбол	Нагорян Д.А.								19.30-21.00	игровой спортивный зал
Баскетбол	Токарев А.В.				21.00-22.00					игровой спортивный зал
Баскетбол	"Меркурий"		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	Воронков Д.В.	Т(СС) 5г. (16)	15.00-18.00	15.00-18.00	15.00-18.00		15.00-18.00	09.00-12.00		МБУ ФСО "СПШ" Авангард"		
			07.00-08.00		07.00-08.00	14.00-15.00	07.00-08.00	07.00-08.00			МБУ ФСО "СПШ" Авангард"	
			зарядка/и.р.	зарядка/и.р.	зарядка/и.р.	зарядка/и.р.	зарядка/и.р.	зарядка/и.р.			МБУ ФСО "СПШ" Авангард"	
		ССМ до года (3)	18.10-20.10	18.10-20.10	18.10-20.10	15.00-16.00 в/м			18.10-20.10			МБУ ФСО "СПШ" Авангард"
			07.00-08.00	07.00-08.00	07.00-08.00				07.00-08.00	12.00-14.00		МБУ ФСО "СПШ" Авангард"
			зарядка/и.р.	зарядка/и.р.	зарядка/и.р.	зарядка/и.р.	зарядка/и.р.	зарядка/и.р.	зарядка/и.р.			МБУ ФСО "СПШ" Авангард"
		ВСМ (1)	09.00-11.00	09.00-11.00	09.00-11.00	14.00-16.00 в/м			09.00-11.00	14.10-16.10		МБУ ФСО "СПШ" Авангард"
			14.00-16.00			15.00-17.00				11.00-13.00		МБУ ФСО "СПШ" Авангард"
			09.00-11.00		09.00-11.00	09.00-11.00	17.10-19.10	15.00-17.00	09.00-11.00	13.10-16.10		МБУ ФСО "СПШ" Авангард"
		Корнев М.Р.	Т(СС) 1г. (12)	16.10-18.10		15.00-18.00			15.00-17.00			МБУ ФСО "СПШ" Авангард"
				08.00-09.00		08.00-09.00	08.00-09.00	08.00-09.00	08.00-09.00			МБУ ФСО "СПШ" Авангард"
				11.00-12.00		11.00-12.00	11.10-14.10	11.00-12.00				МБУ ФСО "СПШ" Авангард"
Селиверстов Р.А.	Т(СС) 4г. (8)	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	16.10-19.10	19.10-21.10	19.10-21.10	11.10-12.10		МБУ ФСО "СПШ" Авангард", (5-7) - КЦ "Коломна"		
		19.10-21.10	19.00-21.00	19.10-21.10				16.40-18.40		МБУ ФСО "СПШ" Авангард", (5) - КЦ "Коломна"		
		16.30-19.00	16.10-19.10	16.30-19.00				09.30-11.00		МБУ ФСО "СПШ" Авангард", (5) - КЦ "Коломна"		
Бокс	Григорьев С.В.	НП 2г. (12)		14.00-16.00		14.00-16.00		12.20-14.20		МБУ ФСО "СПШ" Авангард", (5-7) - КЦ "Коломна"		
			9.00-10.30	09.00-10.30	9.00-10.30					МБУ ФСО "СПШ" Авангард", (5) - КЦ "Коломна"		
			15.30-17.30	15.00-17.00	15.30-17.30					МБУ ФСО "СПШ" Авангард", (5) - КЦ "Коломна"		
		НП 3г. (01) (12)	17.40-19.40		17.40-19.40	15.00-17.00					МБУ ФСО "СПШ" Авангард", (7) - КЦ "Коломна"	
					16.30-18.30	18.10-20.10			12.30-14.30		МБУ ФСО "СПШ" Авангард", (6-8) - КЦ "Коломна"	
					08.00-10.00	08.00-10.00			10.10-12.10		МБУ ФСО "СПШ" Авангард", (6) - КЦ "Коломна"	
Носов А.Б.	НП 2г. (15)	16.00-18.00			16.00-18.00			08.00-10.00		МБУ ФСО "СПШ" Авангард"		

№	Ф.И.О.	Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Место проведения
1	Антонович А.В.	Т(СС) 3 (8)	17.15-19.15	17.15-19.15		16.00-19.00	17.15-19.15	10.15-13.15		КЦ "Коломна"
Легкая атлетика		Т(СС) 1 (8)	15.00-17.00	15.00-17.00	15.00-17.00		15.00-17.00	09.00-10.00		КЦ "Коломна"
		НП-2 (15)	09.00-11.00		09.00-11.00		09.00-11.00			КЦ "Коломна"
		НП-3 (10)	09.00-11.00	09.00-11.00			09.00-11.00			КЦ "Коломна"
	Бардина С.А.	Т(СС)-5 (10)	18.00-20.00	18.00-20.00		18.00-20.00	18.00-20.00	12.00-14.00	12.15-14.15	КЦ "Коломна"
		Т(СС)-3 (12)	16.00-18.00	16.00-18.00		16.00-18.00	16.00-18.00	10.00-12.00	10.00-12.00	КЦ "Коломна"
	Белкина Н.В.	НП-1 (19)	09.00-10.00	09.00-10.00		09.00-10.00	09.00-10.00	09.00-11.00		КЦ "Коломна"
		НП-2 (15)	14.45-15.45	14.45-16.45		14.45-16.45	16.00-17.00			КЦ "Коломна"
		НП-3 (16)	16.00-17.00	17.00-19.00		17.00-19.00		11.15-12.15		КЦ "Коломна"
	Воронова О.В.	НП-3 (10)	15.00-17.00		15.00-17.00		15.00-17.00	14.15-16.15		СОШ №16
		Т(СС)-1 (10)		15.45-17.45	15.00-17.00			11.00-13.00	09.45-11.45	СОШ №16
		Т(СС)-3 (10)	17.15-19.15	18.00-20.00	17.15-19.15		17.15-19.15	08.45-10.45	12.00-14.00	СОШ №16
	Воронов А.В.	НП-3 (12)	15.00-17.00		15.00-17.00		15.00-17.00			СОШ №16
		НП-1 лл (10)	16.00-18.00	16.00-18.00		16.00-18.00				школа-интернат №19
		Т(СС)-5 лл (8)	11.15-14.15	11.15-12.15	11.15-14.15	11.15-12.15	11.15-14.15	10.30-13.30		КЦ "Коломна"
		ССМ гл св.года (4)	08.00-11.00	08.00-11.00	08.00-11.00	08.00-11.00	08.00-11.00	07.30-10.30		Студийон Щурово, 9- работа по индивид. плану
		Т(СС)-5 (9)	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	08.45-10.45		МБУ ФСО СШ "Авангард"
	Жуков А.А.	ССМ лл (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 ФСО СШ "Авангард"
		ВСМ глх. (2)	11.30-13.30	11.30-13.30	11.30-13.30	11.30-13.30	11.30-13.30	13.15-15.15		МБУ ФСО СШ "Авангард"
			18.15-20.15	18.15-20.15	18.15-20.15	18.15-20.15	18.15-20.15			
	Зотов А.С.	НП-2 (10)	15.00-17.00		15.00-17.00		15.00-17.00			КЦ "Коломна"
		Т(СС)-2 (9)	08.45-10.45	08.45-10.45	08.45-10.45		08.45-09.45	08.45-10.45		КЦ "Коломна"
		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	КЦ "Коломна"
	Карпенко Е.А.	НП-1 (10)	14.30-16.30		14.30-16.30		14.30-16.30			СШ №15
		НП-3 (10)		14.30-16.30				09.00-11.00	12.30-14.30	(5) - СШ №15, КЦ "Коломна"
		Т(СС)-3 (8)	08.30-10.30	08.30-10.30	08.30-10.30		08.30-10.30	11.15-13.15	10.15-12.15	КЦ "Коломна"
		Т(СС)-4 (10)	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00		17.00-19.00	13.30-15.30	08.00-10.00	(5,6)- СШ №15, КЦ "Коломна", (9)- ФОК "Коломенский", "Атлант"
	Лобушкина Н.Ю.	НП-3 (12)	08.00-09.30	08.00-09.30	08.00-09.30	08.00-09.30				КЦ "Коломна"
		Т(СС)-1 (11)	16.30-18.30	16.30-18.30		16.30-18.30	16.00-17.00	08.30-10.30		КЦ "Коломна"
	Маслов А.М.	НП-1 (10)		16.00-18.00		16.00-18.00		10.15-12.15		КЦ "Коломна"
		Т(СС)-2 (8)	16.00-19.00		16.00-19.00		16.00-18.00	09.00-10.00		КЦ "Коломна"
	Махова В.Н.	НП-2 (14)	08.45-10.45	08.45-10.45		08.45-10.45				КЦ "Коломна"
		Т(СС)-1 (12)	14.45-16.45	14.45-16.45	16.00-17.00	14.45-16.45	14.45-16.45			КЦ "Коломна"
		Т(СС)-4 (8)	17.00-19.00	17.00-19.00	17.15-18.15	17.00-19.00	17.00-19.00	09.00-12.00		КЦ "Коломна"
	Нестерова Е.Н.	НП-2 (13)	15.00-17.00		15.00-17.00		14.00-16.00			СОШ №17

Павлюгина Т.В.	НП-1 (10)		16.00-18.00		16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	09.00-11.00	КЦ "Коломна"
	ВСМ глух (2)	13.30-14.30	13.30-14.30			13.30-14.30	18.00-19.00							СК Авангард
	ВСМ сл (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 18.15-19.15	09.00-11.00 16.00-19.00	11.15-14.15						КЦ "Коломна"
Резникова И.С.	НП-1 (12)		14.15-16.15	14.15-16.15			14.15-16.15							КЦ "Коломна"
	НП-3 (12)	09.00-11.00		09.00-11.00			09.00-11.00							КЦ "Коломна"
	Т(СС)-4 (9)	16.30-19.30	16.30-18.30	16.30-18.30		16.30-18.30	09.00-12.00							КЦ "Коломна"
Рухов Е.В.	НП-2 (10)	08.45-10.45		08.45-10.45		08.45-10.45								КЦ "Коломна"
	НП-2 (10)	16.00-18.00		16.00-18.00		16.00-18.00								КЦ "Коломна"
	ССМ (9)	11.15-12.30	11.15-12.30	11.15-12.30	11.15-12.15	11.15-12.30								СК Авангард
Рухов А.В.	НП-3 (10)	16.00-18.00		16.00-18.00		16.00-18.00	18.00-20.00							КЦ "Коломна"
	Т (СС) -1 (10)	08.45-11.00		08.45-11.00		08.45-11.00	10.00-11.00 15.15-16.30							КЦ "Коломна"
	Т(СС)-2 (12)	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	16.00-17.00								КЦ "Коломна"
Сокоренко В.В.	НП-2 (10)	15.45-17.45		15.45-17.45		15.45-17.45								Воскресенск
	Т(СС)-2 (15)	15.45-17.45		15.45-17.45		15.45-17.45	09.00-12.00							Воскресенск
Сокоренко Я.В.	Т(СС)-4 (13)	09.45-11.45	15.45-17.45	09.45-11.45	15.45-17.45	09.45-11.45	12.15-14.15							(5) - КЦ "Коломна", Воскресенск
	Т(СС)-2 (10)	09.00-11.00	09.00-11.00	09.00-11.00	09.00-11.00	09.00-11.00	08.15-11.15							КЦ "Коломна"
Чемодурев С.И.	Т(СС)-4 (15)	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	11.30-13.30							КЦ "Коломна"

Директор МБУ ФСО
"СП" "Авангард"



В.И. Колесников