

**РАСПИСАНИЕ  
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"  
НА 2022-2023 СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ "СП №5"  
Д. Ю. Олинчук  
«01» декабря 2022 г.



**Тренер: Манашов Данис Фидангевич**

Наименование группы	Место проведения занятий	Наполняемость	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
НП-2 (6 час.)	МБУ "СП №5" зал дзюдо 2 эт.	14		15.30-17.00		15.30-17.00		12.00-13.30	
ТЭ-1 (12 час.)	МБУ "СП №5" зал дзюдо 2 эт.	11	16.00-18.15		16.00-18.15		16.00-18.15	13.30-15.45	
ТЭ-3 (18 час.)	МБУ "СП №5" зал дзюдо 2 эт.	6	18.15-20.30	17.00-19.15	18.15-20.30	17.00-19.15	18.15-20.30	15.45-18.00	

**Тренер: Азахов Алтай Адаглат Оглы**

Наименование группы	Место проведения занятий	Наполняемость	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
НП-3 (6 час.)	МБУ "СП №5" зал дзюдо 3 эт.	14		15.30-17.00		15.30-17.00		13.30-15.00	
ТЭ-1 (12 час.)	МБУ "СП №5" зал дзюдо 2 эт.	11	16.00-18.15		16.00-18.15		16.00-18.15	15.00-17.15	
ТЭ-3 (18 час.)	МБУ "СП №5" зал дзюдо 2 эт.	6	18.15-20.30	17.00-19.15	18.15-20.30	17.00-19.15	18.15-20.30	17.15-19.30	

**Тренер: Гонных Владимир Николаевич**

Наименование группы	Место проведения занятий	Наполняемость	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	суббота	Воскресенье
СОГ (6 час.)	СОШ №31	15		17.00-18.30		17.00-18.30		15.00-16.30	
ТЭ-1 (12 час.)	СОШ №31	10	16.30-18.45		16.30-18.45		16.30-18.45	16.30-18.45	
ТЭ-3 (18 час.)	СОШ №31	8	18.45-21.00	18.45-21.00	18.45-21.00	18.45-21.00	18.45-21.00	18.45-21.00	

Заместитель директора \_\_\_\_\_



/А.А. Эрташев/

**РАСПИСАНИЕ  
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА "БОКС"  
НА 2022-2023 СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН**

Директор МБУ "СП № 5"  
Д. Ю. Олинчук



«01» октября 2022 г.

**Тренер: Васильев Владислав Евгеньевич**

Наименование группы	Место проведения занятий	Наполняемость						
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
СОГ (6 час.)		16		18.00-19.30		18.00-19.30		
		10	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30	
ТЭ-2 (12 час.)	ж.о. Оганер	10	07.15.-08.00	19.30-21.00	07.15.-08.00	19.30-21.00	07.15.-08.00	
ТЭ-4 (16 час.)		8	19.30-21.00	17.30-19.00	17.30-19.00	19.30-21.00	17.30-19.45	

**Тренер: Васильев Владислав Евгеньевич (Совместитель)**

Наименование группы	Место проведения занятий	Наполняемость						
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
ТЭ-1 (10 час.)	МБУ "СП №5"	8	15.30-17.00	16.00-17.30	15.30-17.00	16.00-17.30	15.30-17.00	

Заместитель директора \_\_\_\_\_ /А.А. Эрташев/

**РАСПИСАНИЕ  
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА "БАСКЕТБОЛ"  
НА 2022-2023 СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ "СП № 5"  
Д. Ю. Одинчук  
« 01 » ноября 2022 г.



**Тренер: Эргашев Александр Алимович**

Наименование группы	Место проведения занятий	Наполняемость	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
НП-1 (6 час.)	МБОУ "СП №37"	15	17.00-18.30		17.00-18.30		17.00-18.30		
ТЭ-2 (10 час.)	МБОУ "СП №45" МБОУ "Гимназия №11"	12	19.00-20.30 Гимназия №11		19.00-20.30 Гимназия №11	18.00-19.30 МБОУ "СП №37"	19.00-20.30 Гимназия №11	17.00-18.30 СП №45	

**Тренер: Дониц Екатерина Михайловна (совместитель)**

Наименование группы	Место проведения занятий	Наполняемость	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье	
			16.00-17.30 (МБУ "С/к "Кайеркан")	17.30-19.00 СП №32												
НП-3 (6 час.)	МБУ "С/к "Кайеркан" МБОУ "СП №32"	16														

Заместитель директора \_\_\_\_\_ Эргашев А.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБУ "С/К "Кайеркан"

А. А. Саркисян

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ  
на 2022-2023 спортивный сезон

РАСПИСАНИЕ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ "С/К № 5"

Д. Ю. Олинчук

«11» октября 2022 г.



Тренер: Головчанова Татьяна Фазилдовна

Этап спортивной подготовки/нагрузка	Место проведения занятий	Кол-во чел.	ПН	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
НП-2 (8 час)	МБУ С/К "Кайеркан" п/б	15	14.30-15.30 (б/в)	14.30-16.00 (б/в)	14.30-15.30 (б/в)	14.30-16.00 (б/в)	14.30-15.30 (б/в)	X	X

Тренер: Серебро Северина Викторовна

СОП (6 час.)	МБУ С/К "Кайеркан" п/б	15	14.30-16.00 (м/в)	X	14.30-16.00 (м/в)	X	14.30-16.00 (м/в)	X	X
ТЭ-2 (14 час.)		12	07.00-08.00 (б/в) 16.00-17.00 (б/в)	07.00-08.00 (б/в) 16.00-17.00 (б/в)	07.00-08.00 (б/в) 16.00-17.00 (б/в)	16.00-17.00 (б/в)	07.00-07.45 (б/в) 16.00-17.00 (б/в)	07.00-07.45 (б/в) 16.00-17.00 (б/в)	X
ТЭ-3 (16 час.)		8	06.00-07.00 (б/в) 17.00-18.15 (б/в)	06.00-07.00 (б/в) 17.00-18.15 (б/в)	06.00-07.00 (б/в) 17.00-18.15 (б/в)	17.00-18.15 (б/в)	06.00-07.00 (б/в) 17.00-18.15 (б/в)	06.00-07.00 (б/в) 17.00-17.45 (б/в)	X

Тренер: Зуев Максим Александрович

НП-2 (9 час)	МБУ С/К "Кайеркан" п/б	15	15.00-16.15 (б/в)	15.00-16.15 (б/в)	15.00-16.15 (б/в)	15.00-16.00 (б/в)	15.00-16.00 (б/в)	15.00-16.00 (б/в)	X
ТЭ-1 (14 час)		12	07.00-08.00 (б/в) 16.15-17.15 (б/в)	07.00-08.00 (б/в) 16.15-17.15 (б/в)	07.00-08.00 (б/в) 16.15-17.15 (б/в)	16.00-17.00 (б/в)	16.00-17.00 (б/в)	06.00-07.30 (б/в) 16.00-17.00 (б/в)	X
ТЭ-2 (14 час)		12	06.00-07.00 (б/в) 17.15-18.15 (б/в)	06.00-07.00 (б/в) 17.15-18.15 (б/в)	06.00-07.00 (б/в) 17.15-18.15 (б/в)	17.00-18.30 (б/в)	06.00-07.00 (б/в) 17.00-18.00 (б/в)	17.00-18.00 (б/в)	X

Заместитель директора

/А.А. Эргашев/

**РАСПИСАНИЕ  
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА "ПАУЭРЛИФТИНГ"  
НА 2022-2023 СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН**

УТВЕРЖАЮ  
Директор МБУ "СШ № 5"  
М.Р.Ю. Одинок  
«03» октября 2022 г.



**Тренер: Беловол Виктор Александрович**

Этап спортивной подготовки/ нагрузка	Место проведения занятий	Кол-во чел.	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
НИ-2 (6 час.)	МБУ "Д/С "Арктика"	14	x	15.00-16.30		15.00-16.30		15.00-16.30	
ТЭ-1 (9 час.)	МБУ "Д/С "Арктика"	12	x	16.30-18.00	16.00-17.30	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	
ТЭ-3 (14 час.)	МБУ "Д/С "Арктика"	8	x	18.00-19.30	17.30-19.00	18.00-19.30	18.00-20.15	17.15-18.45	09.00-11.15

**Тренер: Гугоров Александр Иванович**

Этап спортивной подготовки/ нагрузка	Место проведения занятий	Кол-во чел.	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
СОГ (6 час.)	МБУ "СШ № 5" (г/г)	18	16.30-18.00	x	16.30-18.00	x	16.30-18.00	x	x
ТЭ-3 (14 час.)		8	18.00-19.30	16.30-18.45	18.00-19.30	16.30-18.45	18.00-19.30	14.00-15.30	x
ТЭ-4 (14 час.)		8	19.30-21.00	18.45-21.00	19.30-21.00	18.45-21.00	19.30-21.00	15.30-17.00	x

**Тренер: Кретов Евгений Юрьевич**

Этап спортивной подготовки/ нагрузка	Место проведения занятий	Кол-во чел.	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
СОГ (6 час.)	МБУ "СК "Талнах" с/з "Торнак"	15	17.00-18.30		17.00-18.30		17.00-18.30		

Заместитель директора \_\_\_\_\_ /А.А. Зряшев/

## РАСПИСАНИЕ

## ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА "ПАУЭРЛИФТИНГ"

## НА 2022-2023 СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ "СЦ № 5"

Д. Ю. Одинчук

« 01 » сентября 2022 г.

Тренер: Эльмураев Иса Олхозурович

Этап спортивной подготовки/ нагрузка	Место проведения занятий	Кол-во чел.	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
СОГ (6 час.)	МБУ "ДС "БОКМО"	15	X	X	15.00-16.30 тренажерный зал	X	X	14.05-15.35 тренажерный зал	15.30-17.00 т/з
			17.00-18.00 (восстановительные мероприятия)	X	X	X	X	X	X
ТЭ-1 (9 час.)	МБУ "ДС "АРКТИКА"	12	X	X	X	X	X	X	X
			18.05-20.20 (восстановительные мероприятия)	X	X	X	X	X	X
			15.00-16.30 тренажерный зал	16.35-17.20 тренажерный зал	15.00-16.30 тренажерный зал	X	15.40-16.40 тренажерный зал	X	
ТЭ-3 (14 час.)	МБУ "ДС "БОКМО"	8	X	16.35-18.05 тренажерный зал	17.25-18.55 тренажерный зал	16.35-18.05 тренажерный зал	X	16.45-18.15 тренажерный зал	X
			МБУ "ДС "АРКТИКА"	X	X	X	X	X	X
НП-1 (4,5 час.)	МБУ "ДС "АРКТИКА"	15	X	19.00-20.13 тренажерный зал	X	19.00-20.10 тренажерный зал	X	19.00-20.00 тренажерный зал	X
<b>Тренер: Коростелев Андрей Михайлович</b>									
Этап спортивной подготовки/ нагрузка	Место проведения занятий	Кол-во чел.	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
СОГ (6 час.)	МБУ "Стадион "Заполвник" т/з	15	X	14.20-15.05 тренажерный зал	14.20-15.50 тренажерный зал	14.20-15.05 тренажерный зал	X	15.00-16.30 тренажерный зал	X
			ТЭ-2 (9 час.)	8	14.20-15.50 тренажерный зал	15.10-16.40 тренажерный зал	X	15.10-16.40 тренажерный зал	14.20-15.30 тренажерный зал
ТЭ-3 (14 час.)		6	15.55-18.10 тренажерный зал	16.45-18.15 тренажерный зал	15.55-18.10 тренажерный зал	16.45-18.15 тренажерный зал	15.55-18.10 тренажерный зал	17.25-18.10 тренажерный зал	X

Заместитель директора

/А.А. Эргашев/

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 680520180065859554254988318067914125794009671625

Владелец Олинчук Дмитрий Юрьевич

Действителен с 02.12.2022 по 02.12.2023