



**РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**  
**ГБУСО «Спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо «Сокол»**  
**с 01 января 2021 года**  
**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**По бригадам тренеров**

| № п/п   | № журнала | ФИО тренера     | Тренировочная группа, этап | Место проведения занятий, адрес  | Понедельник | Вторник     | Среда       | Четверг     | Пятница     | Суббота     | Итого кол-во часов |
|---|-----------|-----------------|----------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|
| <b>Бригада тренеров под руководством Тедешвили Левана Павловича</b> |           |                 |                            |  |             |             |             |             |             |             |                    |
| 1   | 1         | Тедешвили Л.П.  | ТЭ 4 г.                    | ДК «Россия»<br>пл. Ленина, 1   |             | 15.00-18.00 |             | 15.00-18.00 |             | 15.00-18.00 | 18                 |
|   |           |                 |                            | с/з «Барс»<br>ул. Танкистов, 214а  | 15.00-18.00 |             | 15.00-18.00 |             | 15.00-18.00 |             |                    |
|   | 2         |                 | ТЭ 5 г.                    | ДК «Россия»<br>пл. Ленина, 1   | 18.00-21.00 |             | 18.00-21.00 |             |             | 18.00-21.00 | 18                 |
|   |           |                 |                            | Тренажерный зал с/з «Барс»,<br>ул. Танкистов, 214а<br>Кроссовая подготовка*,<br>лесной массив п. Молочка |             | 18.00-21.00 |             | 18.00-21.00 | 18.00-21.00 |             |                    |
| 2   | 3         | Григорян Н.А.   | ТЭ 3 г.                    | ДК «Россия»<br>пл. Ленина, 1   | 18.00-21.00 |             | 18.00-21.00 |             |             | 18.00-21.00 | 18                 |
|   |           |                 |                            | Тренажерный зал с/з «Барс»,<br>ул. Танкистов, 214а<br>Кроссовая подготовка*,<br>лесной массив п. Молочка |             | 18.00-21.00 |             | 18.00-21.00 | 18.00-21.00 |             |                    |
|   | 4         |                 | НП 4 г.                    | ДК «Россия»<br>пл. Ленина, 1   | 08.00-10.00 |             | 08.00-10.00 |             | 08.00-10.00 |             | 6                  |
|   | 5         |                 | ТЭ 2 г.                    | с/з «Барс»<br>ул. Танкистов, 214а<br>Кроссовая подготовка*,<br>лесной массив п. Молочка                  | 15.00-18.00 |             | 15.00-18.00 |             | 15.00-18.00 | 08.30-11.30 | 12                 |
| 3   | 6         | Магеррамов К. Ш | ТЭ 2 г.                    | с/з «Барс»<br>ул. Танкистов, 214а  |             | 18.00-21.00 |             | 18.00-21.00 |             | 18.00-21.00 | 12                 |
|   |           |                 |                            | Тренажерный зал с/з «Барс»,<br>ул. Танкистов, 214а<br>Кроссовая подготовка*,<br>лесной массив п. Молочка |             |             | 17.00-20.00 |             |             |             |                    |

|   |              |   |   |  |               |                            |             |               |             |             |    |
|---|--------------|---|---|--|---------------|----------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----|
|   | 7            |   | ТЭ 1 г.   | с/з «Барс»<br>ул. Танкистов, 214а  |               | 15.00-18.00                |             | 15.00-18.00   |             | 15.00-18.00 | 12 |
|   |              |   |   | Тренажерный зал с/з «Барс»,<br>ул. Танкистов, 214а<br>Кроссовая подготовка*,<br>лесной массив п. Молочка | 15.00-18.00   |                            |             |               |             |             |    |
|   | 8            |   | НП 4 г.   | с/з «Барс»<br>ул. Танкистов, 214а  | 09.00-11.00   |                            | 09.00-11.00 |               | 09.00-11.00 |             | 6  |
| 4   | 9            | Осипов Я.А.   | НП 2 г.   | с/з «Барс»<br>ул. Танкистов, 214а  |               | 15.00-17.00                |             | 15.00-17.00   |             | 15.00-17.00 | 6  |
|   | 10           |   | НП 3 г.   | с/з «Барс»<br>ул. Танкистов, 214а  |               | 09.00-11.00                |             | 09.00-11.00   |             | 09.00-11.00 | 6  |
|   | 11           |   | НП 4 г.   | с/з «Барс»<br>ул. Танкистов, 214а  | 09.00-11.00   |                            | 09.00-11.00 |               | 09.00-11.00 |             | 6  |
| Бригада тренеров под руководством Васильева Владимира Петровича |              |   |   |  |               |                            |             |               |             |             |    |
| 5   | 12-1<br>12-2 | Васильев В.П.   | ВСМ,<br>ССМ   | ДК «Россия»<br>пл. Ленина, 1   |               | 08.30-10.30                |             | 08.30-10.30   |             | 08.30-11.00 | 24 |
|   |              |   |   |  |               | 18.30-21.00                |             | 18.30-21.00   | 18.30-21.00 | 17.30-19.30 |    |
|   |              |   | Кроссовая подготовка*<br>лесной массив 3 Дачная,<br>ОФП с/з ДК «Россия» | 08.00-09.30<br>18.30-21.00   |               | 08.00-09.30<br>18.30-21.00 |             |               |             |             |    |
|   | 13           |   | ТЭ 2 г.   | ДК «Россия»<br>пл. Ленина, 1   | 15.00-18.00   |                            | 15.00-18.00 |               | 15.00-18.00 | 12.30-15.30 | 12 |
|   |              | Кроссовая подготовка*<br>лесной массив 3 Дачная,<br>ОФП с/з ДК «Россия» |   |  |               |                            |             | по назначению |             |             |    |
| 6   | 14           | Злотников Н.М.  | ТЭ 2 г.   | ДК «Россия»<br>пл. Ленина, 1   | 15.00-18.00   |                            | 15.00-18.00 |               | 15.00-18.00 | 12.00-15.00 | 12 |
|   |              |   |   | Кроссовая подготовка*,<br>лесной массив 3 Дачная   | по назначению |                            |             |               |             |             |    |
| 7   | 15           | Тимофеев Ш.М.   | ТЭ 4 и 5 г.   | ДК «Россия»<br>пл. Ленина, 1   |               | 18.30-21.00                |             | 18.30-21.00   | 18.00-21.00 | 17.30-20.30 | 18 |
|   |              |   |   | Кроссовая подготовка*,<br>лесной массив 3 Дачная,<br>тренажерный зал                                     | 18.00-21.00   | 18.00-18.30                | 18.00-21.00 | 18.00-18.30   |             |             |    |
|   | 16           |   | ТЭ 3 г.   | ДК «Россия»<br>пл. Ленина, 1   | 15.00-18.00   | 14.00-17.00                | 15.00-18.00 | 14.00-17.00   | 15.00-18.00 | 08.00-11.00 |    |
| 8   | 17           | Андрюков Е.И.   | ТЭ 3 г.   | ДК «Россия»<br>пл. Ленина, 1   |               | 08.30-11.30                |             | 08.30-11.30   |             | 08.30-11.30 | 18 |
|   |              |   |   | Кроссовая подготовка*,<br>лесной массив 3 Дачная   | 18.00-21.00   |                            | 18.00-21.00 |               | 18.00-21.00 |             |    |

|   |    |               |         |   |                            |              |                            |              |                            |              |    |    |
|---|----|---------------|---------|---|----------------------------|--------------|----------------------------|--------------|----------------------------|--------------|----|----|
| 9   | 18 | Ягубян А.В.   | ТЭ 1 г. | Кроссовая подготовка*,<br>лесной массив 3 Дачная  |                            | 18.00-18.30  | 18.00-21.00                | 18.00-18.30  |                            |              | 12 |    |
|   |    |               |         | ДК «Россия»<br>пл. Ленина, 1  |                            | 18.30-21.00  |                            | 18.30-21.00  | 18.00-21.00                |              |    |    |
|   | 19 |               | ТЭ 1 г. | ДК «Россия»<br>пл. Ленина, 1  |                            | 08.30-11.30  |                            | 08.30-11.30  |                            | 08.30-11.30  |    | 12 |
|   |    |               |         | Кроссовая подготовка*,<br>лесной массив 3 Дачная,<br>тренажерный зал с/з ДК<br>«Россия» |                            |              | 08.30-11.30                |              |                            |              |    |    |
| 10  | 20 | Сафрыгин Е.А. | НП 4 г. | ДК «Россия»<br>пл. Ленина, 1  |                            | 13.30-15.30  |                            | 13.30-15.30  |                            | 13.30-15.30  | 6  |    |
|   | 21 |               | ТЭ 1 г. | ДК «Россия»<br>пл. Ленина, 1  | 13.00-16.00                |              | 13.00-16.00                |              | 13.00-16.00                | 15.30-18.30  | 12 |    |
|   |    |               |         | Кроссовая подготовка*,<br>лесной массив 3 Дачная,<br>тренажерный зал<br>с/з ДК «Россия» | По назначению              |              |                            |              |                            |              |    |    |
| 11  | 22 | Васюков А.А.  | НП 4 г. | ДК «Россия»<br>пл. Ленина, 1  | 13.00-15.00                |              | 13.00-15.00                |              | 13.00-15.00                |              | 6  |    |
|   | 23 |               | НП 4 г. | ДК «Россия»<br>пл. Ленина, 1  |                            | 08.30-10.30  |                            | 08.30-10.30  |                            | 08.30-10.30  | 6  |    |
| 12  | 24 | Хриенко С.А.  | НП 4 г. | Кроссовая подготовка*<br>лесной массив 3 Дачная   |                            | 14.30-15.00  |                            | 14.30-15.00  |                            | 14.30-15.00  | 6  |    |
|   |    |               |         | с/з «Элвис»<br>ул. Международная,27   |                            | 15.00 -16.30 |                            | 15.00 -16.30 |                            | 15.00 -16.30 |    |    |
|   | 25 |               | ТЭ 2 г. | с/з «Элвис»<br>ул. Международная,27   | 08.30-10.00<br>10-00-11.30 |              | 08.30-10.00<br>10-00-11.30 |              | 08.30-10.00<br>10-00-11.30 |              | 12 |    |
|   |    |               |         | ДК «Россия»   |                            |              |                            |              | 08.00-11.00                |              |    |    |
|   | 26 |               | ТЭ 3 г. | Кроссовая подготовка*<br>лесной массив 3 Дачная   | 18.00-21.00                | 18.00-19.00  | 18.00-21.00                | 18.00-19.00  |                            | 18.00-19.00  | 18 |    |
|   |    |               |         | с/з «Элвис»<br>ул. Международная,27   |                            | 19.00-21.00  |                            | 19.00-21.00  |                            | 19.00-21.00  |    |    |
| с/з ДК «Россия»   |    |               |         |   |                            |              | 18.00-21.00                |              |                            |              |    |    |
| Бригада тренеров под руководством Чечуевского Виталия Николаевича |    |               |         |   |                            |              |                            |              |                            |              |    |    |
| 13  | 27 |               | ТЭ 2 г. | ОФП, кроссовая подготовка*<br>Лесной массив 5 Дачная                                    | 14.30-16.00                |              | 14.30-16.00                |              | 14.30-16.00                |              | 12 |    |

|    |    |                 |         |  |             |             |             |             |             |             |    |
|----|----|-----------------|---------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----|
|    |    | Чечуевский В.Н. |         | «РЦСП»<br>5 Дачная, б/н  | 16.00-17.30 |             | 16.00-17.30 |             | 16.00-17.30 | 15.00-18.00 |    |
|    | 28 |                 | ТЭ 4 г. | ОФП, кроссовая подготовка*<br>лесной массив 5 Дачная   | 17.30-18.30 |             | 17.30-18.30 |             | 17.30-18.30 |             | 18 |
|    |    |                 |         | «РЦСП»<br>5 Дачная, б/н  | 18.30-20.30 | 18.00-21.00 | 18.30-20.30 | 18.00-21.00 | 18.30-20.30 | 18.00-21.00 |    |
| 14 | 29 | Виноградов А.В. | ТЭ 5 г  | ОФП, кроссовая подготовка*<br>Лесной массив 5 Дачная   | 18.00-18.30 |             | 18.00-18.30 |             | 18.00-18.30 |             | 18 |
|    |    |                 |         | ГУПСО «СК «Кристалл»<br>5 Дачная, б/н  | 18.30-21.00 | 18.00-21.00 | 18.30-21.00 | 18.00-21.00 | 18.30-21.00 | 18.00-21.00 |    |
|    | 30 |                 | НП 4 г. | ГУПСО «СК «Кристалл»<br>5 Дачная, б/н;<br>ОФП, кроссовая подготовка*<br>Лесной массив 5 Дачная | 15.30-17.30 |             | 15.30-17.30 |             | 15.30-17.30 |             | 6  |
|    | 31 |                 | НП 3 г. | ГУПСО «СК «Кристалл»<br>5 Дачная, б/н;<br>ОФП, кроссовая подготовка*<br>Лесной массив 5 Дачная | 09.00-11.00 |             | 09.00-11.00 |             | 09.00-11.00 |             | 6  |
|    | 32 |                 | НП 2 г. | ГУПСО «СК «Кристалл»<br>5 Дачная, б/н;<br>ОФП, кроссовая подготовка*<br>Лесной массив 5 Дачная |             | 16.00-18.00 |             | 16.00-18.00 |             | 16.00-18.00 | 6  |

Бригада тренеров под руководством Федяева Сергея Николаевича

|    |         |                                    |             |   |             |             |             |             |             |             |    |
|----|---------|------------------------------------|-------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----|
| 15 | 33      | Кавкаев И.Н.                       | НП 4 г.     | зал борьбы<br>ОАО «Серп и Молот»,<br>ул. Астраханская, 88 |             | 15.15-17.15 |             | 15.15-17.15 |             | 15.15-17.15 | 6  |
|    | 34      |                                    | ТЭ 3 г.     | зал борьбы<br>ОАО «Серп и Молот»,<br>ул. Астраханская, 88 |             | 17.15-20.15 |             | 17.15-20.15 | 17.15-20.15 | 17.15-20.15 | 18 |
|    |         |                                    |             | Кроссовая подготовка*<br>Детский парк                     | 17.15-20.15 |             | 17.15-20.15 |             |             |             |    |
| 16 | 35      | Федяев С.Н.                        | НП 4 г.     | ИП Осипова Т.В.<br>Огородная, 158А                        |             | 15.30-17.30 |             | 15.30-17.30 |             | 15.30-17.30 | 6  |
|    | 36      |                                    | ТЭ 1 г.     | ИП Осипова Т.В.<br>Огородная, 158А                        |             | 17.30-20.30 |             | 17.30-20.30 |             | 17.30-20.30 | 12 |
|    |         |                                    |             | Кроссовая подготовка*<br>Лесной массив                    |             |             |             | 14.30-17.30 |             |             |    |
| 37 | ТЭ 2 г. | ИП Осипова Т.В.<br>Огородная, 158А | 17.30-20.30 |   | 17.30-20.30 |             | 17.30-20.30 |             | 12          |             |    |

|   |              |                |   |  |             |               |             |             |               |             |    |
|---|--------------|----------------|---|--|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|----|
|   |              |                |   | Кроссовая подготовка*<br>Лесной массив                               |             |               |             |             |               | 12.30-15.30 |    |
| Бригада тренеров под руководством Сергиенко Дмитрия Николаевича |              |                |   |  |             |               |             |             |               |             |    |
| 17  | 38           | Сергиенко Д.Н. | ТЭ 1 г.   | с/з «Элвис»,<br>ул. Международная,27                                 | 17.00-20.00 |               | 17.00-20.00 |             | 17.00-20.00   | 16.30-19.30 | 12 |
|   | 39           |                | ТЭ 1 г.   | с/з «Элвис»,<br>ул. Международная,27                                 |             | 08.00-11.00   |             | 08.00-11.00 |               | 08.00-10.00 | 12 |
|   |              |                | Кроссовая подготовка*<br>(лесной массив 3 Дачная),<br>тренажерный зал с/з «Элвис» | 08.00-11.00  |             |               |             |             |               |             |    |
| 18  | 40           | Мельников Н.Н. | НП 4 г.   | с/з «Элвис»<br>ул. Международная,27                                  |             | 08.00-10.00   |             | 08.00-10.00 |               | 08.00-10.00 | 6  |
|   | 41-1<br>41-2 |                | ТЭ 1 г.<br>ТЭ 2 г.  | с/з «Элвис»<br>ул. Международная,27                                  | 17.00-20.00 |               | 17.00-20.00 |             | 17.00-20.00   | 16.30-19.30 | 12 |
| 19  | 42           | Топоева Д.А.   | ТЭ 2 г.   | с/з «Элвис»<br>ул. Международная,27                                  |             | 15.00-18.00   |             | 15.00-18.00 |               | 15.00-17.00 | 12 |
|   |              |                |   | Тренажерный зал,<br>Кроссовая подготовка*,<br>лесной массив 3 Дачная |             |               |             | 18.00-21.00 | 14.00-15.00   |             |    |
|   | 43           |                | НП 4 г.   | с/з «Элвис»<br>ул. Международная,27                                  | 15.00-17.00 |               | 15.00-17.00 |             | 15.00-17.00   |             | 6  |
| Бригада тренеров под руководством Курнева Михаила Михайловича   |              |                |   |  |             |               |             |             |               |             |    |
| 20  | 44           | Курнева Д.З.   | НП 4 г.   | ООО «Провиантъ»<br>(МФЦ «Международный»<br>пр-т 50 лет Октября, 120В | 09.00-11.00 |               | 09.00-11.00 |             | 09.00-11.00   |             | 6  |
|   | 45           |                | ТЭ 2 г.   | ООО «Провиантъ»<br>(МФЦ «Международный»<br>пр-т 50 лет Октября, 120В | 15.00-18.00 | 16.00-18.00   | 15.00-18.00 |             | 15.00-18.00   |             | 12 |
| 21  | 46           | Курнев М.М.    | ТЭ 3 г.   | ООО «Провиантъ»<br>(МФЦ «Международный»<br>пр-т 50 лет Октября, 120В | 09.00-12.00 |               | 09.00-12.00 |             | 09.00-12.00   | 09.00-12.00 | 18 |
|   |              |                |   | Кроссовая подготовка*<br>лесной массив 3 Дачная                      |             | 09.00-12.00   |             | 09.00-12.00 |               |             |    |
|   |              |                |   | ДК Россия, РЦСП, «Барс»  |             | по назначению |             |             | по назначению |             |    |

|          |                     |  |             |             |             |             |             |               |    |
|----------|---------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----|
| 47<br>48 | ССМ 1 г.<br>ТЭ 4 г. | Кроссовая подготовка*<br>лесной массив 3 Дачная                      | 08.00-08.40 | 08.00-08.40 | 08.00-08.40 | 08.00-08.30 | 08.00-08.30 | по назначению | 21 |
|          |                     | ООО «Провиантъ»<br>(МФЦ «Международный»<br>пр-т 50 лет Октября, 120В | 16.45-19.45 | 16.00-19.00 | 16.45-19.45 | 16.00-19.00 | 16.45-19.45 |               |    |
|          |                     | ДК Россия, РЦСП, «Барс»<br>(по назначению)                           |             |             |             |             |             | 18.00-21.00   |    |

Кроссовая подготовка\* выполняется в соответствии с погодными условиями. В случае неблагоприятных погодных условий, время отрабатывается в другой день