

Муниципальное учреждение
"Спортивная школа олимпийского резерва № 3 имени В.И. Русанова"
 (МУ СШОР № 3 им. В.И. Русанова)

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
на 2021 год

Ф.И.О. тренера	Вид спорта (программа подготовки)	Этап подготов.	Трениров-я нагрузка группы в нед. (час.)	Расписание тренировочных занятий																								Место проведения занятий
				понедельник			вторник			среда			четверг			пятница			суббота			воскресенье						
				нач.	текущ.	оконч.	нач.	текущ.	оконч.	нач.	текущ.	оконч.	нач.	текущ.	оконч.	нач.	текущ.	оконч.	нач.	текущ.	оконч.	нач.	текущ.	оконч.				
Гусева Раиса Александровна	лыжные гонки	T-1,2,5	18:00				15:00	3:00	18:00	15:00	3:00	18:00	15:00	3:00	18:00	15:00	3:00	18:00	9:00	3:00	12:00	9:00	3:00	12:00	ул.Ньютона,65к5			
		НП-2,3	8:00			Вых				9:00	2:00	11:00	9:00	2:00	11:00	9:00	2:00	11:00	9:00	2:00	11:00				ул.Ньютона,65к5			
Соколов Владимир Евгеньевич	лыжные гонки	НП-2	8:00				10:00	2:00	12:00	8:00	2:00	10:00							8:00	2:00	10:00	14:00	2:00	16:00	ЦФКИС "Молния"(пр-т Фрунзе,58)			
		T-1	10:00				15:00	2:00	17:00				15:00	2:00	17:00	15:00	2:00	17:00	15:00	2:00	17:00	11:00	2:00	13:00	ЦФКИС "Молния"(пр-т Фрунзе,58)			
		T-4	16:00				17:00	3:00	20:00	17:00	3:00	20:00	17:00	2:00	19:00	17:00	3:00	20:00	17:00	2:00	19:00	8:00	3:00	11:00	ЦФКИС "Молния"(пр-т Фрунзе,58)			
Яковлева Наталья Сергеевна	лыжные гонки	НП-2,3	8:00				15:00	2:00	17:00	15:00	2:00	17:00	15:00	2:00	17:00				14:00	2:00	16:00				Средняя школа № 76(ул.Юности,15)			
		ТГ-1	10:00				17:15	2:00	19:15	17:15	2:00	19:15	17:15	2:00	19:15				16:15	2:00	18:15	10:00	2:00	12:00				
		ТГ-2	12:00				17:15	2:00	19:15	17:15	2:00	19:15	17:15	2:00	19:15				16:15	3:00	19:15	10:00	3:00	13:00				
Соболев Сергей Витальевич	лыжные гонки	T-3,5	18:00				15:30	3:00	18:30	15:30	3:00	18:30	15:30	3:00	18:30	15:30	3:00	18:30	15:30	3:00	18:30				Техникум (Тугтаевск.ш,31-а)			
		T-2	12:00				9:00	3:00	12:00				9:00	3:00	12:00	9:00	3:00	12:00	9:00	3:00	12:00	9:00	3:00	12:00	СОК Подолоно			
																									Техникум (Тугтаевск.ш,31-а)			
Лукьяненко Олег Вячеславович	лыжные гонки	НП-3	8:00	9:00	2:00	11:00	9:00	2:00	11:00				9:00	2:00	11:00	9:00	2:00	11:00							СШОР № 3 (ул.Спартаковская,10)			
		ТГ-1,2	12:00	15:00	2:00	17:00	15:00	2:00	17:00				Вых			15:00	2:00	17:00	15:00	2:00	17:00				СШОР № 3 (ул.Спартаковская,10)			
		ТГ-3,5	18:00	17:15	3:00	20:15	17:15	3:00	20:15							17:15	3:00	20:15	17:15	3:00	20:15	15:00	3:00	18:00	СОК Подолоно			
																						9:00	3:00	12:00	СШОР № 3 (ул.Спартаковская,10)			
Ялаев Яншай Ялаевич	лыжные гонки	T-1(1)	10:00	13:30	2:00	15:30	13:30	2:00	15:30	13:30	2:00	15:30				13:30	2:00	15:30	13:30	2:00	15:30				лицей № 86 (ул.Зелинского,6)			
		T-1(2)	10:00	15:30	2:00	17:30	15:30	2:00	17:30	15:30	2:00	17:30	13:30	2:00	15:30	15:30	2:00	17:30										
		T-5	18:00	17:30	3:00	20:30	17:30	3:00	20:30	17:30	3:00	20:30	15:30	3:00	18:30	17:30	3:00	20:30	15:30	3:00	18:30							
Мальшев Вячеслав Александрович	лыжные гонки	T-4,5	18:00				17:15	3:00	20:15	15:00	3:00	18:00	17:15	3:00	20:15	15:00	3:00	18:00	15:00	3:00	18:00	10:00	3:00	13:00	ул.Спасская,2			
		НП-1	6:00				15:00	2:00	17:00				15:00	2:00	17:00				15:00	2:00	17:00				ул.Спасская,2			
Шаров Иван Федорович	лыжные гонки	T-2	8:00				15:30	2:00	17:30	14:30	2:00	16:30	15:15	2:00	17:15	15:00	2:00	17:00							Средняя школа № 17 (Красноперев.пер-к,4)			
		T-1	10:00				17:45	2:00	19:45	16:45	2:00	18:45							14:00	3:00	17:00	14:30	3:00	17:30				
		НП-3	12:00				17:45	2:00	19:45	16:45	2:00	18:45	17:30	2:00	19:30				14:00	3:00	17:00	14:30	3:00	17:30				
Бардов Антон Валерьевич	лыжные гонки	НП-1	6:00	16:00	2:00	18:00				16:00	2:00	18:00				16:00	2:00	18:00							Средняя школа № 31 (ул. Нефтяников,26)			
		НП-2	8:00	18:00	2:00	20:00	18:00	2:00	20:00				18:00	2:00	20:00				10:00	2:00	12:00							
Новицкий Евгений Олегович	лыжные гонки	T-3,4	16:00				15:00	3:00	18:00	15:00	3:00	18:00	15:00	3:00	18:00	14:00	3:00	17:00	14:00	4:00	18:00				ДЮЦ Глория, Доронина,4			
Воробьев Юрий Леонидович	лыжные гонки	ССМ-3	24:00:00	10:00	3:00	13:00	9:00	4:00	13:00	9:00	4:00	13:00	9:00	4:00	13:00	10:00	3:00	13:00	9:00	4:00	13:00				Средняя школа № 17 (Красноперев.пер-к,4)			
		НП-1	6:00	15:00	2:00	17:00													13:30	2:00	15:30	10:00	2:00	12:00				
Горобец Евгения Геннадьевна	лыжные гонки	НП-2	8:00				15:30	2:00	17:30				15:30	2:00	17:30				15:30	2:00	17:30	11:00	2:00	13:00	СК Каучук (ул.Спартаковская,10)			
		НП-3(1)	8:00				9:00	2:00	11:00				Вых			9:00	2:00	11:00	9:00	2:00	11:00	9:00	2:00	11:00				
		НП-3(2)	8:00				17:40	2:00	19:40				17:40	2:00	19:40				17:40	2:00	19:40	13:20	2:00	15:20				
Пестерев Евгений Николаевич	лыжные гонки	T-1,3	14:00	15:00	2:00	17:00	14:00	3:00	17:00	15:00	2:00	17:00	14:00	3:00	17:00	15:00	2:00	17:00				13:00	3:00	16:00	СШОР № 3(ул.Ньютона,63кор.5)			
		ТГ-5	18:00	17:00	3:00	20:00	17:00	3:00	20:00	17:00	3:00	20:00	17:00	3:00	20:00				Вых						СОК Подолоно			
							17:00	3:00	20:00				17:00	3:00	20:00							10:00	3:00	13:00	СШОР № 3(ул.Ньютона,63кор.5)			
Куликов Николай Александрович	лыжные гонки	T-4,5	6:00										17:15	3:00	20:15				15:00	3:00	18:00				ул.Спасская,2			
		НП-1	6:00				14:30	2:00	16:30	14:30	2:00	16:30				14:30	2:00	16:30							СШОР № 3 (ул.1-я Кольцова,40)			
		НП-2	8:00				8:20	2:00	10:20	8:20	2:00	10:20	8:20	2:00	10:20	8:20	2:00	10:20	8:20	2:00	10:20				СШОР № 3 (ул.1-я Кольцова,40)			
Балашина Галина Павловна	лыжные гонки	T-4,5	18:00				16:45	3:00	19:45	16:45	3:00	19:45	16:00	3:00	19:00	16:45	3:00	19:45							СШОР № 3 (ул.1-я Кольцова,40)			
		НП-1	6:00	16:00	2:00	17:30				16:00	2:00	17:30				16:00	2:00	17:30							Средняя школа № 6 (пр-д Подвойского,11)			
																			15:00	3:00	18:00	15:00	3:00	18:00				
Червяков	лыжные гонки	НП-1(1)	6:00	15:00	2:00	17:00				15:00	2:00	17:00				15:00	2:00	17:00							СОК Подолоно			

Понгильский Александр Николаевич	фристайл	ССМ-2,ВСМ	12:00					14:00	2:00	16:00										Вых				Ярбатул, ул.Республиканская,3 к.5									
				15:00	2:00	17:00																	10:00	2:00	12:00	СОК Подolino							
Рыбаков Илья Сергеевич	фристайл	ССМ,ВСМ	12:00:00	14:00	2:00	16:00					9:00	2:00	11:00											Ярбатул, ул.Республиканская,3 к.5									
																								14:00	2:00	16:00	Вых	Ярбатул, ул.Республиканская,3 к.5					
Карелова Светлана Юрьевна	фристайл	НП-1	6:00	12:30	2:00	14:30	12:30	2:00	14:30						12:30	2:00	14:30								Ярбатул, ул.Республиканская,3 к.5								
		НП-3,Т-1,2	12:00				14:45	2:00	16:45	12:45	3:00	15:45	14:45	2:00	16:45	12:45	3:00	15:45								Ярбатул, ул.Республиканская,3 к.5							
		Т-3,4	16:00				17:00	3:00	20:00	15:45	2:00	17:45	17:00	3:00	20:00	15:45	3:00	18:45								Ярбатул, ул.Республиканская,3 к.5							
				17:00	3:00	20:00																					Ярбатул, ул.Республиканская,3 к.5						
Михеева Лариса Николаевна	фристайл	НП-3	8:00	9:00	2:00	11:00	9:00	2:00	11:00					9:00	2:00	11:00	9:00	2:00	11:00						Ярбатул, ул.Республиканская,3 к.5								
		Т-2	12:00	14:30	3:00	17:30	14:30	3:00	17:30					14:30	3:00	17:30	14:30	3:00	17:30														
Мочалова Лидия Алексеевна	фристайл	НП-3,Т-1,2	6:00				15:15	1:30	16:45	15:15	0:30	15:45	15:15	1:30	16:45	15:15	0:30	15:45							Ярбатул, ул.Республиканская,3 к.5								
		Т-3,4	8:00				17:00	2:00	19:00	16:00	1:00	17:00	17:00	2:00	19:00	16:00	1:00	17:00							10:00	2:00	12:00	Ярбатул, ул.Республиканская,3 к.5					
Мартьянов Сергей Васильевич	фристайл	НП-3	4:00	9:00	2:00	11:00								9:00	2:00	11:00									Ярбатул, ул.Республиканская,3 к.5								
		Т-2	6:00	14:30	3:00	17:30								14:30	3:00	17:30											Ярбатул, ул.Республиканская,3 к.5						
		Т-5	18:00	11:00	3:00	14:00	14:30	3:00	17:30					11:00	3:00	14:00	14:30	3:00	17:30	14:30	3:00	17:30					Ярбатул, ул.Республиканская,3 к.5						
Никитин Александр Владимирович	фристайл	ССМ-2,3	32:00:00	14:00	4:00	18:00					9:00	4:00	13:00	9:00	4:00	13:00									Ярбатул, ул.Республиканская,3 к.5								
		ВСМ																								Ярбатул, ул.Республиканская,3 к.5							
						15:00	4:00	19:00							15:00	4:00	19:00	15:00	4:00	19:00						Вых	Ярбатул, ул.Республиканская,3 к.5						
																											СОК Подolino						
Блескин Евгений Владимирович	сноуборд	НП-1,2,3	8:00				16:00	2:00	18:00	16:00	2:00	18:00					16:00	2:00	18:00						Ярбатул, ул.Республиканская,3 к.5								
		Т-1-5	18:00	18:00	3:00	21:00																					СОК Подolino						
						18:00	3:00	21:00	18:00	3:00	21:00				18:00	3:00	21:00										10:00	3:00	13:00	Республиканская,3 кор.5(батут центр)			
Ситугин Александр Николаевич	сноуборд	НП-1,2,3	3:00				17:00	1:00	18:00	17:00	1:00	18:00					17:00	1:00	18:00									СОК Подolino					
		Т-1-5	8:00				18:00	2:00	20:00	18:00	2:00	20:00					18:00	2:00	20:00										Ярбатул, ул.Республиканская,3 к.5				
Парфенов Николай Германович	сноуборд	НП-1,2,3	8:00				19:00	2:00	21:00	19:00	2:00	21:00					19:00	2:00	21:00									СОК Подolino					
				18:00	2:00	20:00																						Вых	л/а манеж(Чкалова,20а)				
Капустин Анатолий Владимирович	спортивное ориентиров.	НП-1,2,3	8:00				15:00	2:00	17:00					15:00	2:00	17:00										СШОР № 3 (Тутаевское ш.,62а)							
		Т-2,4	16:00				17:00	3:00	20:00					17:00	3:00	20:00											13:00	2:00	15:00	СШОР-19 (ул.3-я Яковлевская,31)			
																														СШОР № 3 (Тутаевское ш.,62а)			
																															л/а манеж(Чкалова,20а)		
		ССМ-2,Т-5	24:00:00				8:30	2:00	10:30						8:30	2:00	10:30													15:00	3:00	18:00	СШОР-19 (ул.3-я Яковлевская,31)
								17:00	3:00	20:00					17:00	3:00	20:00															СШОР № 3 (Тутаевское ш.,62а)	
Архипова Александра Ивановна	спортивное ориентиров.	НП-1	6:00	8:00	2:00	10:00				8:00	2:00	10:00					8:00	2:00	10:00														
		НП-2,3	8:00	8:00	2:00	10:00				8:00	2:00	10:00	8:00	2:00	10:00	8:00	2:00	10:00															
		Т-1,2	12:00	18:15	2:00	20:15	18:15	2:00	20:15	18:15	2:00	20:15	18:15	2:00	20:15	18:15	2:00	20:15	13:30	2:00	15:30												
		Т-3,4	16:00	15:15	3:00	18:15	15:15	3:00	18:15	15:15	3:00	18:15	15:15	2:00	17:15	15:15	3:00	18:15	15:30	2:00	17:30												
Штольба Семен Владимирович	спортивное ориентиров.	НП-1	6:00	8:30	2:00	10:30				8:30	2:00	10:30					8:30	2:00	10:30														
		НП-2,3	8:00	8:30	2:00	10:30				8:30	2:00	10:30					8:30	2:00	10:30														
		Т-1,2,3	14:00	16:00	2:30	18:30	15:30	2:30	18:00	16:00	2:30	18:30					16:00	2:00	18:00	9:00	2:00	11:00	9:00	2:30	11:30								
Круглова Елена Владимировна	полиятлон	Т-4,5,ССМ-2	11:00	6:45	2:00	8:45				6:45	2:00	8:45					19:30	2:00	21:30													бассейн Шинник (Свердлова,27)	
				17:00	3:00	20:00																										СШОР № 3, тир (Ленингр.пр.43а)	
		НП-2	8:00				17:00	2:00	19:00						17:00	2:00	19:00	16:30	2:00	18:30											л/а манеж(Чкалова,20а)		
Кузнецова Наталья Игоревна	полиятлон	ССМ-1,2,3	24:00:00	20:00	1:00	21:00											20:00	1:00	21:00	17:45	2:00	19:45									бассейн Шинник (Свердлова,27)		
				16:45	2:00	18:45	19:15	2:00	21:15	16:45	2:00	18:45	19:15	2:00	21:15	16:45	2:00	18:45	12:30	2:00	14:30											л/а манеж(Чкалова,20а)	
				15:00	1:00	16:00	15:00	2:00	17:00	19:15	2:00	21:15	15:00	2:00	17:00	15:00	1:00	16:00															СШОР № 3,тир (Ленингр.пр.43а)
		НП-2,Т-2,3	14:00	19:00	1:00	20:00												19:00	1:00	20:00	16:45	1:00	17:45									бассейн Шинник (Свердлова,27)	
Аксенова Евгения Павловна	полиятлон																															л/а манеж(Чкалова,20а)	
		НП-2,Т-1	10:00				8:00	3:00	11:00						8:00	3:00	11:00				16:30	2:00	18:30								СШОР № 3,тир (Ленингр.пр.43а)		
																																	л/а манеж(Чкалова,20а)
		Т-3,4	16:00	16:00	2:00	18:00																14:30	2:00	16:30								л/а манеж(Чкалова,20а)	

