



**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
 Муниципального бюджетного учреждения «Сосенский центр спорта»
 НА ОКТЯБРЬ 2024 г.**

№ п/п	Инструктор по спорту	Категория	Место проведения занятий, вид спорта	Расписание						
				Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
1	Абасов Райик Теймурович	Группа №1 Юноши 2008-2009 г.р.	<u>Футбол</u> п. Газопровод, д. 101, УЗС «Газпром», футбольный зал		с 16:30 до 18:00		с 16:30 до 18:00			
		Группа №2 Юноши 2010-2012 г.р.	<u>Футбол</u> п. Газопровод, д. 101, УЗС «Газпром», футбольный зал	с 16:30 до 18:00		с 16:30 до 18:00				
		Группа №3 Юноши 2013-2014 г.р.	<u>Футбол</u> п. Газопровод, д. 101, УЗС «Газпром», футбольный зал	с 15:00 до 16:30	с 15:00 до 16:30	с 15:00 до 16:30	с 15:00 до 16:30			
		Группа №4 Юноши 2015 г.р.	<u>Футбол</u> п. Газопровод, д. 101, УЗС «Газпром», футбольный зал		с 10:00 до 12:00	с 10:00 до 12:00	с 10:00 до 12:00			
2	Алиев Нурали Шохиневич	Группа №1 Юноши от 7 до 16 лет	<u>Вольная борьба</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 борцовский зал		с 18:45 до 21:45		с 18:45 до 21:45	с 18:00 до 21:00	с 19:00 до 21:30	
		Группа №2 Юноши от 7 до 16 лет	<u>ОФП</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 тренажерный зал	с 18:00 до 22:00			с 21:00 до 22:00	с 17:30 до 19:00		
3	Веробян Эдвард Сергеевич	Группа №1 Юноши и девушки 7-14 лет	<u>Вольная борьба</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 борцовский зал	с 14:30 до 17:00		с 15:00 до 16:30		С 10:00 до 11:30	с 08:30 до 11:00	
		Группа №1 и №2 Юноши и девушки 7-14 лет	<u>Вольная борьба</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 борцовский зал	с 17:30 до 19:00		с 17:00 до 19:00		с 15:45 до 17:45	с 11:00 до 12:30	с 11:00 до 15:00
		Группа №2 Юноши и девушки 7-14 лет	<u>Вольная борьба</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 борцовский зал	с 19:00 до 21:00		с 19:00 до 21:00				
		Группа №3 Юноши и девушки 7-14 лет	<u>СФП*</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 малый зал							
<u>СФП*</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 тренажерный зал						с 18:15 до 19:45	с 13:00 до 15:30			

4	Бутаев Филипп Владимирович	Группа №3 Смешанная группа От 7 лет и старше	<u>Настольный теннис</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал	с 08:00 до 09:45	с 08:30 до 11:00	с 08:30 до 11:00				
		Группа №8 Юноши 2018-2019 г.р.	<u>Футбол</u> п. Газопровод, д. 101, УЗС «Газпром», футбольный зал	с 10:00 до 12:00				с 10:00 до 12:00		
		Группа №4 Юноши 2015-2017 г.р.	<u>Футбол</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал			с 14:30 до 17:45		с 17:15 до 19:00		
		Группа №5 Юноши и девушки от 8 до 17 лет	<u>Плавание</u> п. Газопровод, д. 101 А Бассейн, большая чаша						с 15:00 до 15:45	
		Группа №6 Юноши и девушки от 8 до 17 лет	<u>Плавание</u> п. Газопровод, д. 101 А Бассейн, большая чаша						с 15:45 до 16:30	
		Группа №7 Юноши и девушки от 4 до 7 лет	<u>Плавание</u> п. Газопровод, д. 101 А Бассейн, малая чаша						с 17:15 до 18:00	
5	Виноградова Наталья Анатольевна	Группа №1 Юн. и дев. 5-17 лет	<u>Настольный теннис</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал		с 16:15 до 17:45		с 16:15 до 17:45			
		Группа №2 Смешанная группа От 7 лет и старше	<u>Настольный теннис</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал						с 08:00 до 11:00	с 08:00 до 11:00
5	Галкина Галина Дмитриевна	Группа №1 Девочки от 4 до 15 лет	<u>Художественная гимнастика</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал	с 11:15 до 12:45		с 11:15 до 12:45		с 11:15 до 12:45		
		Группа №2 Девочки от 4 до 15 лет	<u>Художественная гимнастика</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал	с 12:45 до 14:15		с 12:45 до 14:15		с 12:45 до 14:15		
6	Дружинин Алексей Васильевич	Группа №1 от 6 до 7 лет «Начальный уровень»	<u>Шахматы</u> п. Газопровод, д. 18, к. 1 «Зал коллегии»	с 08:30 до 10:30	с 08:30 до 10:30			с 08:30 до 10:30		
		Группа №2 от 7 лет и старше «Базовый уровень»	<u>Шахматы</u> п. Газопровод, д. 18, к. 1 «Зал коллегии»	с 10:30 до 12:30	с 10:30 до 12:30			с 10:30 до 12:30		
		Группа №3 от 7 лет и старше «Продвинутый уровень»	<u>Шахматы</u> п. Газопровод, д. 18, к. 1 «Зал коллегии»	с 13:00 до 14:00	с 13:00 до 14:00			с 13:00 до 14:00		
		Группа №4 от 6 до 14 лет «Базовый уровень»	<u>Шашки</u> п. Газопровод, д. 18, к. 1 «Зал коллегии»	с 14:00 до 15:00	с 14:00 до 15:00			с 14:00 до 15:00		

8	Канашин Вячеслав Юрьевич	Группа №1 Юноши и девушки 2014-2016 г.р.	<u>Хоккей с шайбой</u> п. Сосенское, кв-л 195, д. 16, к. 1, «МИЦ Арена»	с 19:00 до 20:00		с 18:15 до 20:00	с 20:00 до 21:00				
		Группа №2 Юноши и девушки 2009-2011 г.р.	<u>Хоккей с шайбой</u> п. Сосенское, кв-л 195, д. 16, к. 1, «МИЦ Арена»	с 20:00 до 21:00	с 19:30 до 21:00			с 19:45 до 21:00			
		Группа №3 Юноши и девушки Смешанная группа	<u>СФП*</u> п. Сосенское, кв-л 195, д. 16, к. 1, «МИЦ Арена»	с 18:00 до 18:45				с 19:00 до 19:45			
9	Вертелин Артем Андреевич	Группа №1 Юноши и девушки 2012-2013 г.р.	<u>Хоккей с шайбой</u> п. Сосенское, кв-л 195, д. 16, к. 1, «МИЦ Арена»	с 19:00 до 20:00		с 18:15 до 20:00	с 20:00 до 21:00				
		Группа №2 Юноши и девушки 2005-2008 г.р.	<u>Хоккей с шайбой</u> п. Сосенское, кв-л 195, д. 16, к. 1, «МИЦ Арена»	с 20:00 до 21:00	с 19:30 до 21:00			с 19:45 до 21:00			
		Группа №3 Юноши и девушки Смешанная группа	<u>СФП*</u> п. Сосенское, кв-л 195, д. 16, к. 1, «МИЦ Арена»			с 20:15 до 21:00	с 19:00 до 19:45				
10	Данилов Равиль Алексеевич	Группа №1 Мужчины от 16 лет и старше	<u>Бокс</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 борцовский зал	с 21:15 до 22:45		с 21:15 до 22:45		с 21:15 до 22:45		с 17:30 до 19:00	
		Группа №2 Юноши от 10-15 лет							с 16:00 до 17:30		
		Группа №3 Мужчины от 16 лет и старше	<u>ОФП</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 тренажерный зал		с 21:00 до 22:30						
11	Калиногорская Анастасия Павловна	Группа №1 Женщины от 18 лет и старше	<u>Фитнес</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал	с 10:00 до 11:15	с 10:00 до 11:15	с 10:00 до 11:15	с 10:00 до 11:15				
		Группа №2 Женщины от 18 лет и старше	<u>Фитнес</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 борцовский зал	с 11:30 до 12:30	с 11:30 до 12:30	с 11:30 до 12:30	с 11:30 до 12:30				
12	Павлюков Константин Владимирович	Группа №1 Юноши и девушки 3-10 лет	<u>Велоспорт</u> п. Сосенское, пос. Газопровод дом 17	с 16:00 до 17:30		с 16:00 до 17:30					
		Группа №2 Юноши и девушки 6-16 лет	<u>Велоспорт</u> п. Сосенское, квартал № 165, офис «ЖК Скандинавия»	с 18:00 до 20:00		с 18:00 до 20:00		с 18:00 до 20:00			
			<u>Велоспорт</u> п. Сосенское, ул. Эдварда Грига, 55.556764, 37.517891 движение по маршруту, схема прилагается*						с 11:00 до 13:00	с 11:00 до 13:00	
								с 13:30 до 16:00	с 13:30 до 16:00		

13	Пирч Светлана Валерьевна	Группа №1 Мужчины от 60 лет, Женщины от 55 лет	<u>Скандинавская ходьба</u> п. Сосенское, Коммунарка д. 7а	с 10:00 до 11:30		с 10:00 до 11:30			с 10:00 до 11:30	
		Группа №2 Мужчины от 60 лет, Женщины от 55 лет	<u>Скандинавская ходьба</u> п. Сосенское, Липовый парк	с 12:00 до 13:30		с 12:00 до 13:30		с 12:00 до 13:30	с 12:00 до 13:30	
		Группа №3 Мужчины от 60 лет, Женщины от 55 лет	<u>Скандинавская ходьба</u> п. Сосенское, д. Прокшино					с 10:00 до 11:30		
		Группа №4 Мужчины от 60 лет, Женщины от 55 лет	<u>Настольные игры для пенсионеров</u> п. Газопровод, д. 18, к. 1 «Зал коллегии»	с 13:45 до 17:30		с 14:00 до 17:45		с 13:45 до 17:30	с 13:45 до 17:30	
14	Пустовит Дмитрий Владимирович	Группа №1 Юноши и девушки 4-6 лет	<u>Футбол</u> п. Газопровод, д. 101, УЗС «Газпром», футбольный зал						с 13:00 до 15:00	
			<u>Футбол</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал		с 18:00 до 20:00					
		Группа №2 Юноши и девушки 8-16 лет	<u>Волейбол</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал	с 17:15 до 19:30		с 18:00 до 20:00	с 18:00 до 20:00		с 16:00 до 18:45	
		Группа №3 Мужчины и женщины от 18 лет и старше	<u>Баскетбол</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал		с 20:15 до 22:45				с 19:15 до 22:00	
		Все возраста участвующие в тестировании	<u>ВФСК «ГТО»</u> Адреса проведения в соответствии с испытаниями*	с 20:00 до 22:45		с 20:00 до 22:00	с 20:15 до 22:45		с 11:15 до 12:45	
15	Сулла Андрей Викторович	Группа №1 Юноши и девушки От 8 до 10 лет	<u>Большой теннис</u> п. Газопровод, д. 101, УЗС «Газпром», теннисный корт	с 10:00 до 12:00		с 10:00 до 12:00		с 10:00 до 12:00		
			<u>Большой теннис</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 малый зал		с 10:30 до 12:30		с 10:30 до 12:30			
		Группа №2 Юноши и девушки От 6 до 8 лет	<u>Большой теннис</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал		с 13:00 до 15:00		с 13:00 до 15:00			
		Группа №3 Юноши и девушки От 4 до 6 лет	<u>Большой теннис</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал		с 08:00 до 10:00		с 08:00 до 10:00			

16	Филиппов Павел Геннадьевич	Группа №1 Мужчины от 18 до 70 лет	<u>Волейбол</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал	с 19:45 до 22:45				с 19:30 до 22:45		
		Группа №2 Смешанная группа от 18 до 70 лет	<u>Волейбол</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал							с 15:30 до 18:30
		Группа №3 Женщины от 18 до 70 лет	<u>Волейбол</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал			с 20:15 до 22:45				с 19:00 до 22:45
		Группа №4 Мужчины и женщины от 50 до 70 лет	<u>ОФК*</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал		с 11:30 до 12:45		с 11:30 до 12:45		с 10:00 до 11:00	
		Группа №5 Мужчины и женщины от 18 до 70 лет	<u>ОФП*</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 тренажерный зал		с 08:30 до 11:00	с 18:30 до 20:00	с 09:00 до 11:00		с 08:45 до 09:45 с 18:00 до 19:00	
17	Черепанова Наталья Владимировна	Группа №1 Мужчины и женщины от 10 до 70 лет	<u>Бадминтон</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал				с 20:15 до 22:45	с 14:30 до 17:00		с 11:15 до 15:15
18	Филиппова Наталья Валентиновна	Группа №1 Девушки и юноши от 7 до 9 лет	<u>Спортивно-эстрадные танцы</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 «Малый зал»			с 14:30 до 16:00		с 14:30 до 16:00		
		Группа №2 Девушки и юноши от 4 до 6 лет	<u>Спортивно-эстрадные танцы</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 «Малый зал»			с 16:00 до 17:30		с 16:00 до 17:30		
		Группа №3 Девушки и юноши От 10 до 16 лет	<u>Спортивно-эстрадные танцы</u> п. Газопровод, д. 18, к. 2 «Малый зал»			с 18:00 до 19:30		с 18:00 до 19:30		
19	Шкутник Ольга Анатольевна	Все возраста участвующие в тестировании	<u>ВФСК «ГТО», подготовка к тестированию</u> Адреса проведения в соответствии с испытаниями*	с 10:00 до 12:00 с 12:30 до 14:30 с 16:30 до 17:00		с 10:00 до 12:00 с 13:00 до 17:00		с 10:00 до 12:00 с 12:30 до 14:30 с 16:30 до 17:00		
		Группа №1 Мужчины от 60 лет, Женщины от 55 лет	<u>Плавание</u> п. Газопровод, д. 101 А Бассейн, большая чаша	с 15:00 до 15:45						
		Группа №2 Мужчины от 60 лет, Женщины от 55 лет	<u>Плавание</u> п. Газопровод, д. 101 А Бассейн, большая чаша	с 15:45 до 16:30						
		Группа №3 Мужчины от 60 лет, Женщины от 55 лет	<u>Плавание</u> п. Газопровод, д. 101 А Бассейн, большая чаша					с 15:00 до 15:45		
		Группа №4 Мужчины от 60 лет, Женщины от 55 лет	<u>Плавание</u> п. Газопровод, д. 101 А Бассейн, большая чаша					с 15:45 до 16:30		

20	Якимов Александр Юрьевич	Группа №1 Мальчики и девочки 4-6 лет	Самбо п. Газопровод, д. 18, к. 2 борцовский зал		с 8:45 до 9:45		с 8:45 до 9:45		с 17:15 до 18:30	
		Группа №2 Юноши и девушки 6-12 лет			с 9:45 до 11:15		с 9:45 до 11:15			
		Группа №3 Юноши и девушки 6-8 лет			с 15:15 до 16:45		с 15:15 до 16:45		с 13:00 до 14:45	
		Группа №4 Юноши и девушки 9-14 лет			с 16:45 до 18:30		с 16:45 до 18:30		с 14:45 до 16:45	с 9:30 до 11:00

Заместитель директора по спорту

Р.И. Кудрявцев

- *ОФП – общая физическая подготовка
- *ОФК – оздоровительная физическая культура
- *СФП – специальная физическая подготовка

* Адреса проведения испытания ВФСК «ГТО» в п. Сосенское:

№	Норматив	Адрес
1	Челночный Бег 3*10 м Бег на 30 м Бег на 60 м Бег на 1000 м Бег на 1500 м Бег на 2000 м Бег на 1000 м Смешанное передвижение на 1000 м Скандинавская ходьба на 3 км Наклон вперед из положения стоя Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель Метание мяча весом 150 г	г. Москва, п. Сосенское, ул. Липовый парк д.5, стадион школы №2070, мкр. Эдальго, спортивное ядро
2	Кросс 2 км по пересеченной местности Кросс 3 км по пересеченной местности Кросс 5 км по пересеченной местности	Лесопарковая зона от ул. Фитарёвского 9А, шк. №2070 до ул. Бачуринской 9Б
3	Подтягивание на высокой перекладине Подтягивание на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Рывок гири 16 кг Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега Метание спортивного снаряда 500 г Метание спортивного снаряда 700 г	Москва, п. Сосенское, п. Газопровод д.18, к. 2, спорт городок или тренажерный зал в зависимости от погодных условий
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Москва, п. Сосенское, п. Газопровод д.18 к. 2, тренажерный зал
5	Плавание 25 м Плавание 50 м	Бассейн
6	Стрельба из положения стоя или сидя из пневматической винтовки	Москва, п. Сосенское, п. Газопровод д.18 к. 2, малый зал
7	Самозащита без оружия	Москва, п. Сосенское, п. Газопровод д.18 к. 2, борцовский зал

Схема движения по маршруту Группы №2 секции «Велоспорт»

