

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ**  
**Структурное подразделение «Сосенский центр спорта»**  
**НА ФЕВРАЛЬ 2025 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.	<b>Футбол</b> «Липовый парк», ул. Липовый парк, д. 10, к. 2		с 16:30 до 18:00		с 16:30 до 18:00			
		Группа №2 Юноши 2010-2012 г.р.	<b>Футбол</b> «Липовый парк», ул. Липовый парк, д. 10, к. 2	с 16:30 до 18:00		с 15:00 до 18:00				
		Группа №3 Юноши 2013-2014 г.р.	<b>Футбол</b> «Липовый парк», ул. Липовый парк, д. 10, к. 2	с 15:00 до 16:30	с 15:00 до 16:30		с 15:00 до 16:30			
		Группа №4 Юноши 2015 г.р.	<b>Футбол</b> «Липовый парк», ул. Липовый парк, д. 10, к. 2		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	<b>Вольная борьба</b> 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	<b>ОФП</b> 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	<b>Вольная борьба</b> 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	<b>Вольная борьба</b> 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	<b>Вольная борьба</b> 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	<b>СФП*</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 малый зал							
<b>СФП*</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 тренажерный зал						с 18:15 до 19:45	с 13:00 до 15:30			

4	Бутаев Филипп Владимирович	<b>Группа №9</b> Мужчины от 18 до 70 лет	<b>ОФП</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 тренажерный зал			с 08:45 до 12:00  с 12:30 до 14:00		с 12:15 до 14:15		
		<b>Группа №8</b> Юноши 2018-2019 г.р.	<b>Футбол</b> «Липовый парк», ул. Липовый парк, д. 10, к. 2	с 10:00 до 12:00				с 10:00 до 12:00		
		<b>Группа №4</b> Юноши 2015-2017 г.р.	<b>Футбол</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал			с 14:30 до 17:45		с 17:30 до 19:15		
		<b>Группа №5</b> Юноши и девушки от 8 до 17 лет	<b>Плавание</b> п. Газопровод, д. 101 А Бассейн, большая чаша						с 15:00 до 15:45	
		<b>Группа №6</b> Юноши и девушки от 8 до 17 лет	<b>Плавание</b> п. Газопровод, д. 101 А Бассейн, большая чаша						с 15:45 до 16:30	
		<b>Группа №7</b> Юноши и девушки от 4 до 7 лет	<b>Плавание</b> п. Газопровод, д. 101 А Бассейн, малая чаша						с 17:15 до 18:00	
5	Виноградова Наталья Анатольевна	<b>Группа №1</b> Юн. и дев. 5-17 лет	<b>Настольный теннис</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал		с 16:30 до 17:45		с 16:30 до 17:45			
		<b>Группа №2</b> Смешанная группа От 7 лет и старше	<b>Настольный теннис</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал						с 08:00 до 11:00	с 08:00 до 11:00
		<b>Группа №3</b> Смешанная группа От 7 лет и старше	<b>Настольный теннис</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал	с 08:00 до 11:00	с 08:00 до 11:00	с 08:00 до 11:00	с 08:00 до 11:00			
		<b>Группа №4</b> Смешанная группа От 6 до 10 лет	<b>Настольный теннис</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал		с 15:30 до 16:30		с 15:30 до 16:30			
6	Дружинин Алексей Васильевич	<b>Группа №1</b> от 6 до 7 лет «Начальный уровень»	<b>Шахматы</b> 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		
		<b>Группа №2</b> от 7 лет и старше «Базовый уровень»	<b>Шахматы</b> 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		
		<b>Группа №3</b> от 7 лет и старше «Продвинутый уровень»	<b>Шахматы</b> 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		
		<b>Группа №4</b> от 6 до 14 лет «Базовый уровень»	<b>Шашки</b> 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		

7	Канашин Вячеслав Юрьевич	<b>Группа №1</b> Юноши и девушки 2014-2016 г.р.	<b>Хоккей с шайбой</b> 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				
		<b>Группа №2</b> Юноши и девушки 2009-2011 г.р.	<b>Хоккей с шайбой</b> 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			
		<b>Группа №3</b> Юноши и девушки Смешанная группа	<b>СФП*</b> п. Сосенское, кв-л 195, д. 16, к. 1, «МИЦ Арена»	с 18:00 до 18:45				с 19:00 до 19:45			
8	Вертелин Артем Андреевич	<b>Группа №1</b> Юноши и девушки 2012-2013 г.р.	<b>Хоккей с шайбой</b> 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				
		<b>Группа №2</b> Юноши и девушки 2005-2008 г.р.	<b>Хоккей с шайбой</b> 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			
		<b>Группа №3</b> Юноши и девушки Смешанная группа	<b>СФП*</b> п. Сосенское, кв-л 195, д. 16, к. 1, «МИЦ Арена»			с 20:15 до 21:00	с 19:00 до 19:45				
9	Данилов Равиль Алексеевич	<b>Группа №1</b> Мужчины от 16 лет и старше	<b>Бокс</b> 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	
		<b>Группа №2</b> Юноши от 10-15 лет							с 16:00 до 17:30		
		<b>Группа №3</b> Мужчины от 16 лет и старше	<b>ОФП</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 тренажерный зал		с 21:00 до 22:30						
10	Калиногорская Анастасия Павловна	<b>Группа №1</b> Женщины от 18 лет и старше	<b>Фитнес</b> 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	с 10:00 до 11:15			
		<b>Группа №2</b> Женщины от 18 лет и старше	<b>Фитнес</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 борцовский зал	с 11:30 до 12:45	с 11:30 до 12:45	с 11:30 до 12:45	с 11:30 до 12:45	с 11:30 до 12:45			
		<b>Группа №3</b> Мужчины от 60 лет, Женщины от 55 лет	<b>Плавание</b> п. Газопровод, д. 101 А Бассейн, большая чаша	с 15:00 до 15:45							
		<b>Группа №4</b> Мужчины от 60 лет, Женщины от 55 лет	<b>Плавание</b> п. Газопровод, д. 101 А Бассейн, большая чаша	с 15:45 до 16:30							
		<b>Группа №5</b> Мужчины от 60 лет, Женщины от 55 лет	<b>Плавание</b> п. Газопровод, д. 101 А Бассейн, большая чаша					с 15:00 до 15:45			
		<b>Группа №6</b> Мужчины от 60 лет, Женщины от 55 лет	<b>Плавание</b> п. Газопровод, д. 101 А Бассейн, большая чаша					с 15:45 до 16:30			
		<b>Группа №7</b> Женщины от 18 лет и старше	<b>Фитнес</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 тренажерный зал		с 13:00 до 14:15			с 13:00 до 14:15			

11	Павлюков Константин Владимирович	Группа №1 Юноши и девушки 3-10 лет	<b>Велоспорт</b> 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	<b>Велоспорт</b> 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		
			<b>Велоспорт</b> 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	
12	Пирч Светлана Валерьевна	Группа №1 Мужчины от 60 лет, Женщины от 55 лет	<b>Скандинавская ходьба</b> 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	<b>Скандинавская ходьба</b> 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	<b>Скандинавская ходьба</b> п. Сосенское, д. Прокшино					с 10:00 до 11:30		
		Группа №4 Мужчины от 60 лет, Женщины от 55 лет	<b>Настольные игры для пенсионеров</b> 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	
13	Пустовит Дмитрий Владимирович	Группа №1 Юноши и девушки 4-6 лет	<b>Футбол</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал	с 16:45 до 18:15					с 13:00 до 15:00	
		Группа №2 Юноши и девушки 8-16 лет	<b>Волейбол</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал		с 17:45 до 20:15		с 17:45 до 20:15		с 15:15 до 18:45	
		Группа №3 Мужчины и женщины от 18 лет и старше	<b>Баскетбол</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал		с 20:30 до 22:45				с 19:00 до 22:45	
14	Сулла Андрей Викторович	Группа №1 Юноши и девушки От 8 до 10 лет	<b>Большой теннис</b> Р-н Коммунарка, мкр. Эдальго, д. 2, «Спортивное ядро»	с 10:00 до 12:00		с 10:00 до 12:00		с 10:00 до 12:00		
			<b>Большой теннис</b> 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	<b>Большой теннис</b> 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	<b>Большой теннис</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал		с 08:00 до 10:00		с 08:00 до 10:00			

15	Филиппов Павел Геннадьевич	<b>Группа №1</b> Мужчины от 18 до 70 лет	<b>Волейбол</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал	с 19:45 до 22:45			с 19:30 до 22:45			
		<b>Группа №2</b> Смешанная группа от 18 до 70 лет	<b>Волейбол</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал						С 15:30 до 18:30	
		<b>Группа №3</b> Женщины от 18 до 70 лет	<b>Волейбол</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал			с 20:15 до 22:45				с 19:00 до 22:45
		<b>Группа №4</b> Мужчины и женщины от 50 до 70 лет	<b>ОФК*</b> 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		
		<b>Группа №5</b> Мужчины и женщины от 18 до 70 лет	<b>ОФП*</b> 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		
16	Филиппова Наталья Валентиновна	<b>Группа №1</b> Женщины 55 лет и старше	<b>Спортивно-эстрадные танцы</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 «Малый зал»			с 15:00 до 16:30		с 15:00 до 16:30		
		<b>Группа №2</b> Девушки и юноши от 6 до 8 лет	<b>Спортивно-эстрадные танцы</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 «Малый зал»			с 16:30 до 18:00		с 16:30 до 18:00		
		<b>Группа №3</b> Девушки и юноши От 9 до 16 лет	<b>Спортивно-эстрадные танцы</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 «Малый зал»			с 18:30 до 20:00		с 18:30 до 20:00		
17	Черепанова Наталья Владимировна	<b>Группа №1</b> Мужчины и женщины от 10 до 70 лет	<b>Бадминтон</b> п. Газопровод, д. 18, к. 2 большой зал				с 20:15 до 22:15		с 11:15 до 13:45	
18	Якимов Александр Юрьевич	<b>Группа №1</b> Мальчики и девочки 4-6 лет	<b>Самбо</b> 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	
		<b>Группа №2</b> Юноши и девушки 6-12 лет			с 9:45 до 11:15		с 9:45 до 11:15			
		<b>Группа №3</b> Юноши и девушки 6-8 лет			с 15:15 до 16:45		с 15:15 до 16:45		с 13:00 до 14:45	
		<b>Группа №4</b> 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

Руководитель структурного подразделения «Сосенский центр спорта»

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»

