



УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ССК «ЗКФКИЗ»

П.А. Пястолов

**Расписание учебно - тренировочных занятий
групп спортивной подготовки на 2023-2024 учебный год**

Вид спорта: Спортивная борьба

Этап спортивной подготовки ССМ-4
Нагрузка **28** часов в неделю
Тренер: **Абрамов А.М.**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
08.00-10.00 СК «Олимп»	08.00-10.00 СК «Олимп»	08.00-10.00 СК «Олимп»	08.00-10.00 СК «Олимп»	08.00-10.00 СК «Олимп»	-
16.30-19.30 СК «Олимп»	16.30-19.30 СК «Олимп»	16.30-19.30 СК «Олимп»	16.30-19.30 СК «Олимп»	16.30-19.30 СК «Олимп»	15.00-18.00 СК «Олимп»

Этап спортивной подготовки УТГ-4
Нагрузка **20** часов в неделю
Тренер: **Зверев С.М.**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
08.15-09.45 СК «Олимп»	08.15-09.45 СК «Олимп»	08.15-09.45 СК «Олимп»	08.15-09.45 СК «Олимп»	08.15-09.45 СК «Олимп»	-
16.15-18.15 СК «Олимп»	16.15-18.15 СК «Олимп»	16.15-18.15 СК «Олимп»	16.15-18.15 СК «Олимп»	16.15-18.15 СК «Олимп»	15.00-17.30 СК «Олимп»

Этап спортивной подготовки УТГ-3
Нагрузка **12** часов в неделю
Тренер: **Уткин В.Р.**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
-	-	-	-	-	-
17.00-19.00 СК «Олимп»	17.00-19.00 СК «Олимп»	17.00-19.00 СК «Олимп»	17.00-19.00 СК «Олимп»	17.00-19.00 СК «Олимп»	17.00-19.00 СК «Олимп»

Этап спортивной подготовки УТГ-2
Нагрузка **12** часов в неделю
Тренер: **Мальнев А.С.**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
08.30-09.30 «ДЮСШ Поддубного»	08.30-09.30 «ДЮСШ Поддубного»	-	08.30-09.30 «ДЮСШ Поддубного»	08.30-09.30 «ДЮСШ Поддубного»	-
17.00-18.30 «ДЮСШ Поддубного»	17.00-18.30 «ДЮСШ Поддубного»	17.00-18.00 «ДЮСШ Поддубного»	17.00-18.30 «ДЮСШ Поддубного»	17.00-18.30 «ДЮСШ Поддубного»	17.00-18.00 «ДЮСШ Поддубного»

Вид спорта: Тяжелая атлетика

Этап спортивной подготовки ССМ-5

Нагрузка **24** часа в неделю

Тренер: Смирнов Д.В.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
08.00-09.30 СК «Олимп»	08.00-09.30 СК «Олимп»	08.00-09.30 СК «Олимп»	08.00-09.30 СК «Олимп»	08.00-09.30 СК «Олимп»	-
16.00-18.30 СК «Олимп»	16.00-18.30 СК «Олимп»	16.00-18.30 СК «Олимп»	16.00-19.00 СК «Олимп»	16.00-19.30 СК «Олимп»	16.00-18.30 СК «Олимп»

Этап спортивной подготовки ССМ-2

Нагрузка **24** часа в неделю

Тренер: Боровских Ю.А.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
08.00-09.30 СК «Юность»	08.00-09.30 СК «Юность»	08.00-09.30 СК «Юность»	08.00-09.30 СК «Юность»	08.00-09.30 СК «Юность»	-
16.00-18.30 СК «Юность»	16.00-18.30 СК «Юность»	16.00-18.30 СК «Юность»	16.00-19.00 СК «Юность»	16.00-19.30 СК «Юность»	16.00-18.30 СК «Юность»

Этап спортивной подготовки ССМ-1

Нагрузка **18** часов в неделю

Тренер: Бушманов А.Н.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
08.45-10.00 СК «Олимп»	09.00-10.00 СК «Олимп»	08.45-10.00 СК «Олимп»	09.00-10.00 СК «Олимп»	08.45-10.00 СК «Олимп»	-
17.15-19.15 СК «Олимп»	17.15-19.15 СК «Олимп»	17.15-19.15 СК «Олимп»	16.00-18.00 СК «Олимп»	17.15-19.15 СК «Олимп»	17.15-19.30 СК «Олимп»

Этап спортивной подготовки УТГ-5

Нагрузка **18** часов в неделю

Тренер: Попов Е.В.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
08.15-09.45 СК «Юность»	08.15-09.45 СК «Юность»	08.15-09.45 СК «Юность»	08.15-09.45 СК «Юность»	08.15-09.45 СК «Юность»	-
16.00-18.00 СК «Юность»	16.00-18.00 СК «Юность»	16.00-18.00 СК «Юность»	16.00-17.00 СК «Юность»	16.00-18.00 СК «Юность»	16.00-17.30 СК «Юность»

Этап спортивной подготовки УТГ-4
Нагрузка 15 часов в неделю
Тренер: Бушманов А.Н.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
08.00-09.00 СК «Олимп»	08.00-09.00 СК «Олимп»	08.00-09.00 СК «Олимп»	08.00-09.00 СК «Олимп»	08.00-09.00 СК «Олимп»	-
16.00-17.30 СК «Олимп»	16.00-17.30 СК «Олимп»	16.00-17.30 СК «Олимп»	16.00-17.30 СК «Олимп»	16.00-18.00 СК «Олимп»	15.30-17.30 СК «Олимп»

Этап спортивной подготовки УТГ-3
Нагрузка 12 часов в неделю
Тренер: Попов Е.В.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
08.15-09.45 СК «Юность»	08.15-09.45 СК «Юность»	08.15-09.45 СК «Юность»	08.15-09.15 СК «Юность»	08.15-09.45 СК «Юность»	-
17.00-18.00 СК «Юность»	17.00-18.00 СК «Юность»	17.00-18.00 СК «Юность»	17.00-18.00 СК «Юность»	17.00-18.00 СК «Юность»	-

Этап спортивной подготовки УТГ-2
Нагрузка 12 часов в неделю
Тренер: Антропов Н.С.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
08.00-09.30 СК «Юность»	-	08.00-09.30 СК «Юность»	08.00-09.30 СК «Юность»	08.00-09.30 СК «Юность»	-
16.00-17.00 СК «Юность»	16.00-17.30 СК «Юность»	16.00-17.00 СК «Юность»	-	16.00-17.00 СК «Юность»	16.00-17.30 СК «Юность»

Вид спорта: Самбо

Этап спортивной подготовки УТГ-4

Нагрузка **16** часов в неделю

Тренер: Старцев А.А.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
08.00-10.00 СК «Юность»	-	08.00-10.00 СК «Юность»	-	08.00-10.00 СК «Юность»	-
17.00-19.00 СК «Юность»	17.00-19.00 СК «Юность»	17.00-19.00 СК «Юность»	17.00-19.00 СК «Юность»	17.00-19.00 СК «Юность»	-

Этап спортивной подготовки УТГ-4

Нагрузка **16** часов в неделю

Тренер: Жавкин Э.Б.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
08.00-10.00 СК «Юность»	-	08.00-10.00 СК «Юность»	-	08.00-10.00 СК «Юность»	-
17.00-19.00 СК «Юность»	17.00-19.00 СК «Юность»	17.00-19.00 СК «Юность»	17.00-19.00 СК «Юность»	17.00-19.00 СК «Юность»	-

Этап спортивной подготовки УТГ-3

Нагрузка **12** часов в неделю

Тренер: Старцев А.А.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
08.00-09.30 СК «Юность»	-	08.00-09.30 СК «Юность»	-	08.00-09.30 СК «Юность»	-
17.00-18.30 СК «Юность»	17.00-18.30 СК «Юность»	17.00-18.30 СК «Юность»	17.00-18.30 СК «Юность»	17.00-18.30 СК «Юность»	-

Этап спортивной подготовки УТГ-2

Нагрузка **12** часов в неделю

Тренер: Жавкин Э.Б.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
08.00-09.30 СК «Юность»	-	08.00-09.30 СК «Юность»	-	08.00-09.30 СК «Юность»	-
17.00-18.30 СК «Юность»	17.00-18.30 СК «Юность»	17.00-18.30 СК «Юность»	17.00-18.30 СК «Юность»	17.00-18.30 СК «Юность»	-

Вид спорта: Дзюдо

Этап спортивной подготовки УТГ-2

Нагрузка **14** часов в неделю

Тренер: Жураев Ш.Ю.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
08.00-10.00 СК «Юность»	-	08.00-10.00 СК «Юность»	-	08.00-10.00 СК «Юность»	-
17.00-19.00 СК «Юность»	17.00-19.00 СК «Юность»	-	17.00-19.00 СК «Юность»	17.00-19.00 СК «Юность»	-

Вид спорта: Хоккей

Этап спортивной подготовки УТГ-5

Нагрузка **18** часов в неделю

Тренер: Домрачев М.С.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
08.00 - 09.30 лед, земля	08.00 - 09.30 лед, земля	08.00 - 09.30 лед, земля	08.00 - 09.30 лед, земля	08.00 - 09.30 лед, земля	08.00 - 09.30 лед, земля
16.00 - 18.00 лед, земля	16.00 - 17.30 лед, земля	16.00 - 18.00 лед, земля	16.00 - 17.30 лед, земля	16.00 - 18.00 лед, земля	-

Этап спортивной подготовки УТГ-5

Нагрузка **18** часов в неделю

Тренер: Семенов Д.С.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
08.00 - 09.30 лед, земля	08.00 - 09.30 лед, земля	08.00 - 09.30 лед, земля	08.00 - 09.30 лед, земля	08.00 - 09.30 лед, земля	08.00 - 09.30 лед, земля
16.00 - 18.00 лед, земля	16.00 - 17.30 лед, земля	16.00 - 18.00 лед, земля	16.00 - 17.30 лед, земля	16.00 - 18.00 лед, земля	-

Этап спортивной подготовки УТГ-4

Нагрузка **18** часов в неделю

Тренер: Семенов Д.С.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
09.30 - 11.00 лед, земля	09.30 - 11.00 лед, земля	09.30 - 11.00 лед, земля	09.30 - 11.00 лед, земля	09.30 - 11.00 лед, земля	09.30 - 11.00 лед, земля
18.00 - 19.30 лед, земля	17.30 - 19.30 лед, земля	18.00 - 20.00 лед, земля	17.30 - 19.30 лед, земля	18.00 - 19.30 лед, земля	-