

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение "Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 4 имени А.Я.Гомельского" Департамента спорта города Москвы (ГБПОУ "МССУОР № 4 им. А.Я. Гомельского" Москомспорта)

Утверждаю
 Директор ГБПОУ "МССУОР № 4
 им. А.Я.Гомельского" Москомспорта
 _____ Е.В. Перекрестова
 " ____ " _____ 20 ____ г.

**Расписание тренировочных занятий
 ГБПОУ "МССУОР № 4 им. А.Я.Гомельского Москомспорта
 отделения фигурного катания на коньках с 25 марта 2020 года**

№ п/п	Ф.И.О. Тренера	Этап подготовки, №№ группы	Число занимающихся в группе (чел.)	Проведение занятий в домашних условиях	средство связи	День недели					Итого часов
						ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	
1	Бадяева Ольга Николаевна	ВСМ	1	хореография	Whatsapp Zoom Skype	17.15-20.15	18.15-20.15	18.15-20.15	18.15-20.15	18.15-20.15	32
				ОФП		18.30-19.30 20.30-22.30	20.30-22.30	20.30-22.30	20.30-22.30	20.30-22.30	
				Теоретические занятия		16.00-17.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	
		ССМ-3	23	хореография		17.15-20.15	18.15-20.15	18.15-20.15	18.15-20.15	18.15-20.15	32
				ОФП		18.30-19.30 20.30-22.30	20.30-22.30	20.30-22.30	20.30-22.30	20.30-22.30	
				Теоретические занятия		16.00-17.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	
	Волобуев Иван Николаевич	ТЭ(СС)-4	13	Зал ОФП	Whatsapp Zoom Skype	8.15-9.30 13.15-14.30	8.15-9.30 13.15-14.30	8.15-9.30 13.15-14.30	8.15-9.30 13.15-14.30	8.15-9.30 13.15-14.30	22
				Теоретические занятия		17.45-18.45	17.00-18.00	17.45-18.45	16.00-17.00	18.30-19.30	
				хореография		16.30-17.30	14.45-16.45		19.30-21.30	19.30-20.30	
		ТЭ(СС)-3	2	ОФП		8.15-9.30 13.15-14.30	8.15-9.30 13.15-14.30	8.15-9.30 13.15-14.30	8.15-9.30 13.15-14.30	8.15-9.30 13.15-14.30	22
				Теоретические занятия			10.00-11.30				
				хореография		9.45-11.45		9.45-11.45	9.45-10.45	9.45-11.45	
		ТЭ(СС)-2	1	Теоретические занятия		16.30-17.30	17.00-18.00	17.15-18.15	16.15-17.15		18
				ОФП		18.00-20.00	18.15-19.15	18.30-20.30	17.15-19.15	16.30-18.30	
				хореография			14.45-16.45		19.30-21.30	19.30-20.30	

3	Дмитриев Артур Валерьевич, хореограф Ерлыкин Дмитрий Юрьевич	ВСМ	3	ОФП	Whatsapp Zoom Skype	11.00-13.00 19.00-21.00	11.00-13.00 20.00-22.00	11.00-13.00	11.00-13.00 19.15-21.15	11.00-13.00 19.00-21.00	32
				Теоретические занятия		10.00-11.00		13.00-14.00	11.15-12.15	13.00-14.00	
				хореография		10.00-11.00 18.00-19.00	10.00-11.00 18.00-19.00	10.00-11.00	10.00-11.00 18.30-19.30	10.00-11.00 18.30-19.30	
		ССМ-3	13	ОФП		11.00-13.00 19.00-21.00	11.00-13.00 20.00-22.00	11.00-13.00	11.00-13.00 19.15-21.15	11.00-13.00 19.00-21.00	32
				Теоретические занятия		10.00-11.00		13.00-14.00	11.15-12.15	13.00-14.00	
				хореография		10.00-11.00 18.00-19.00	10.00-11.00 18.00-19.00	10.00-11.00	10.00-11.00 18.30-19.30	10.00-11.00 18.30-19.30	
		ТЭ(СС)-4	3	ОФП		11.30-12.30 19.30-20.30	11.30-12.30 20.30-22.30	11.30-12.30	11.30-12.30 19.45-20.45	11.30-12.30 19.45-20.45	22
				Теоретические занятия			11.15-12.15	13.00-14.00	10.00-11.00	13.00-14.00	
				хореография		10.00-11.00	10.00-11.00 18.00-19.00	10.00-11.00	11.00-13.00	10.00-11.00 18.45-19.45	
4	Жук Ирина Владимировна, инструктор по спорту Якушев Григорий Андреевич, инструктор по спорту Панарин Михаил Михайлович	ССМ -3	7	ОФП	Whatsapp Zoom Skype	9.45-11.45 14.45-16.45	9.45-11.45 14.45-16.45	9.45-11.45 14.45-16.45	9.45-11.45 14.45-16.45	9.45-11.45 14.45-16.45	32
				Теоретические занятия					10.00-12.00		
				хореография		11.45-13.45	11.45-13.45	11.45-13.45	11.45-13.45	11.45-12.45	
		ТЭ(СС)-5	3	ОФП		8.15-9.30 13.15-14.30	8.15-9.30 13.15-14.30	8.15-9.30 13.15-14.30	8.15-9.30 13.15-14.30	8.15-9.30 13.15-14.30	22
				Теоретические занятия					10.00-11.30		
				хореография		9.45-11.45	9.45-10.45	9.45-11.45	9.45-10.45	9.45-11.45	
		ТЭ(СС)-3	2	ОФП		8.15-9.30 13.15-14.30	8.15-9.30 13.15-14.30	8.15-9.30 13.15-14.30	8.15-9.30 13.15-14.30	8.15-9.30 13.15-14.30	22
				Теоретические занятия					10.00-11.30		
				хореография		9.45-11.45	9.45-10.45	9.45-11.45	9.45-10.45	9.45-11.45	
		ВСМ	1	ОФП		16.30-17.30 18.30-19.30	16.30-17.30 18.30-19.30	16.30-17.30 18.30-19.30	16.30-17.30 18.30-19.30	12.15-13.15 14.45-15.45	32
				Теоретические занятия		12.45-13.45	12.45-13.45	12.24-13.45	11.24-13.45	16.00-17.00	
				хореография		14.00-16.00	14.00-16.00	14.00-16.00	14.00-16.00	10.00-12.00	
				ОФП		16.30-17.30 18.30-19.30	16.30-17.30 18.30-19.30	16.30-17.30 18.30-19.30	16.30-17.30 18.30-19.30	12.15-13.15 14.45-15.45	

5	Климкин Илья Сергеевич	ССМ-3	1	Теоретические занятия	Whatsapp Zoom Skype	12.45-13.45	12.45-13.45	12.24-13.45	11.24-13.45	16.00-17.00	32		
				хореография		14.00-16.00	14.00-16.00	14.00-16.00	14.00-16.00	10.00-12.00			
		ССМ-1	2	ОФП		16.30-17.30 18.30-19.30	16.30-17.30 18.30-19.30	16.30-17.30 18.30-19.30	16.30-17.30 18.30-19.30	12.15.-13.15 14.45-15.45	32		
				Теоретические занятия		12.45-13.45	12.45-13.45	12.24-13.45	11.24-13.45	16.00-17.00			
		ТЭ(СС)-5	4	хореография		14.00-16.00	14.00-16.00	14.00-16.00	14.00-16.00	10.00-12.00	22		
				ОФП		16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	12.15.-13.15 14.45-15.45			
				Теоретические занятия		18.30-19.30	18.30-19.30	18.30-19.30	18.30-19.30	10.30-11.30			
		ТЭ(СС)-4	7	хореография		13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	11.45-13.45	22		
				ОФП		16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	12.15.-13.15 14.45-15.45			
				Теоретические занятия		18.30-19.30	18.30-19.30	18.30-19.30	18.30-19.30	10.30-11.30			
		ТЭ(СС)-3	4	хореография		13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	11.45-13.45	22		
				ОФП		16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	12.15-13.15 14.45-15.45			
				Теоретические занятия		18.30-19.30	18.30-19.30	18.30-19.30	18.30-19.30	10.30-11.30			
		ТЭ(СС)-1	1	хореография		13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	11.45-13.45	18		
				Теоретические занятия		16.30-17.30	7.00-8.00 17.30-18.30	7.00-8.00 17.30-18.30	7.00-8.00 17.30-18.30	7.00-8.00 17.30-18.30			
				ОФП		18.30-19.30	18.30-19.30	18.30-19.30	18.30-19.30	10.30-11.30			
		6	Кобазева Дарья Андреевна	ССМ-1	6	ОФП	Whatsapp Zoom Skype	18.30-19.30 20.30-22.30	20.30-22.30	20.30-22.30	20.30-22.30	20.30-22.30	32
						хореография		17.15-20.15	18.15-20.15	18.15-20.15	18.15-20.15	18.15-20.15	
Теоритические занятия	16.00-17.00					17.00-18.00		17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00			
ТЭ(СС)-5				Теоритические занятия		19.00-21.00	19.00-21.00	17.15-19.15	16.30-18.30	17.00-18.00			
				хореография		16.30-17.30	14.00-15.00	19.30-21.30	19.30-20.30	14.45-16.45			
				ОФП		17.45-18.45	17.45-18.45	16.00-17.00	18.30-19.30	18.00-19.00			

		ТЭ(СС)-4	6	Теоритические занятия		19.00-21.00	19.00-21.00	17.15-19.15	16.30-18.30	17.00-18.00	22			
				хореография		16.30-17.30	14.00-15.00	19.30-21.30	19.30-20.30	14.45-16.45				
				ОФП		17.45-18.45	17.45-18.45	16.00-17.00	18.30-19.30	18.00-19.00				
7	Котова Ольга Николаевна	ТЭ(СС)-3	2	хореография	Whatsapp Zoom Skype	16.15-17.15	15.45-17.45	14.25-15.25	16.15-17.15	13.15-14.15	22			
				Теоретические занятия		17.15-18.15	12.00-13.00	17.40-18.40	13.00-14.00	10.15-11.15				
				ОФП		18.30-19.30	14.00-15.00	15.40-17.40	14.15-15.15	9.15-10.15				
		ТЭ(СС)-2	5	хореография		18.30-19.30	15.45-17.45		16.15-17.15	8.00-9.00	18			
				Теоретические занятия		16.15-17.15		17.10-18.10	13.00-14.00	7.00-8.00				
				ОФП		17.15-18.15	14.25-15.25	15.40-16.40	14.15-15.15	9.15-10.15				
		ТЭ(СС)-1	6	хореография		18.30-19.30	15.45-17.45		16.15-17.15	8.00-9.00	18			
				Теоретические занятия		16.15-17.15	13.10-14.10	17.10-18.10	13.00-14.00	7.00-8.00				
				ОФП		17.15-18.15	14.25-15.25	15.40-16.40	14.15-15.15	9.15-10.15				
		8	Кулешова Мария Борисовна	ТЭ(СС)-2		9	Теоретические занятия	Whatsapp Zoom Skype	13.00-14.00	19.45-20.45	11.30-12.30	13.00-14.00	18.30-19.30	18
							хореография		14.15-15.15	18.30-19.30	15.00-16.00	14.15-15.15	14.45-15.45	
							ОФП		15.30-16.30	17.30-18.30	16.15-17.15	15.30-16.30	13.30-14.30 17.00-18.00	
ТЭ(СС)-1	4			Теоретические занятия	13.00-14.00	19.45-20.45	11.30-12.30		13.00-14.00	18.30-19.30	18			
				хореография	14.15-15.15	18.30-19.30	15.00-16.00		14.15-15.15	14.45-15.45				
				ОФП	15.30-16.30	17.30-18.30	16.15-17.15		15.30-16.30	13.30-14.30 17.00-18.00				
9	Купцова Наталья Вячеславовна	ТЭ(СС)-1	16	ОФП	Whatsapp Zoom Skype	12.00-13.00	18.20-19.20	16.30-17.30	12.00-13.00	12.00-13.00	18			
				Теоретические занятия		14.30-15.30	17.15-18.15	14.00-15.00	14.00-15.00	15.00-17.00				
				хореография		13.15-14.15	16.00-17.15	15.15-16.15	15.00-16.30	14.00-15.00				
		ТЭ(СС)-3	5	ОФП		16.15-17.15	11.45-12.45	16.30-17.30	18.30-20.00	16.00-17.00	22			
				хореография		18.30-19.30	15.00-16.00	17.45-18.45	16.45-18.15	14.45-15.45				
				Теоретические занятия		17.15-18.15	13.00-14.00	15.15-16.15	15.45-16.45	18.15-19.15				
						ОФП	16.15-17.15	11.45-12.45	16.30-17.30	18.30-20.00	16.00-17.00			

10	Минеева Людмила Михайловна	ТЭ(СС)-2	2	хореография	Whatsapp Zoom Skype	18.30-19.30	13.00-14.00	17.45-18.45	16.45-18.15	17.00-18.00	18
				Теоритические занятия		17.15-18.15	14.00-15.00	15.15-16.15	14.45-16.15	18.15-19.15	
		ТЭ(СС)-1	5	ОФП		16.15-17.15	11.45-12.45	16.30-17.30	18.30-20.00	16.00-17.00	18
				хореография		18.30-19.30	13.00-14.00	17.45-18.45	16.45-18.15	17.00-18.00	
		Теоритические занятия	17.15-18.15	14.00-15.00		15.15-16.15	14.45-16.15	18.15-19.15			
									ОФП	17.15-18.15	13.00-14.00
		хореография	18.30-19.30	11.45-12.45		15.15-16.15	16.45-18.15	18.15-19.15			
									Теоритические занятия	14.45-15.45	14.15-15.15
		ОФП	17.15-18.15	13.00-14.00		16.30-17.30	18.30-20.00	17.00-18.00			
хореография	18.30-19.30				11.45-12.45				15.15-16.15	16.45-18.15	18.15-19.15
		Теоритические занятия	14.45-15.45	14.15-15.15		17.30-18.30					
ОФП	7.00-8.00				17.20-18.20				12.00-13.00	7.00-8.00	7.00-8.00
		Теоритические занятия	8.00-10.00	16.00-17.00 18.30-19.30		7.00-8.00	8.00-9.00	9.20-10.20			
хореография	10.15-11.15				14.45-15.45				15.00-17.00	15.00-17.00 17.15-18.15	8.10-9.10
		ОФП	7.00-8.00	17.20-18.20		7.00-8.00	7.00-8.00	9.20-10.20			
Теоритические занятия	8.00-10.00				16.00-17.00				15.00-17.00	15.00-17.00	8.10-9.10
		хореография	10.15-11.15	14.45-15.45				10.45-11.45			
ОФП	7.00-8.00				17.20-18.20				7.00-8.00	7.00-8.00	9.20-10.20
		хореография	8.00-10.00	16.00-17.00		15.00-17.00	15.00-17.00	8.10-9.10			
Теоритические занятия					14.45-15.45				10.15-11.15		10.45-11.45
		ОФП	17.15-18.15	17.30-19.30		19.30-20.30	16.00-17.00	15.45-16.45			
Теоритические занятия	18.30-19.30				16.15-17.15				17.30-18.30	13.30-14.30	14.45-15.45
		хореография	15.00-17.00	15.00-16.00		16.15-17.15	17.00-19.00	17.00-19.00			
ОФП	17.15-18.15				12.15-13.15				19.30-20.30	13.30-14.30	15.45-16.45
		Теоритические занятия	15.00-17.00	16.15-17.15		17.30-18.30	14.30-15.30	14.45-15.45			
хореография	18.30-19.30				15.00-16.00				16.15-17.15	17.00-19.00	17.00-18.00
		ОФП	17.15-18.15	16.15-17.15		17.30-18.30	12.15-13.15	14.45-15.45			

		ТЭ(СС)-1	1	Теоритические занятия		18.30-19.30	13.30-14.30	19.30-20.30	16.00-17.00	15.45-16.45	18
				хореография		15.00-17.00	15.00-16.00	16.15-17.15	17.00-19.00	17.00-18.00	
		НП-3	13	ОФП		17.15-18.15	16.15-17.15	17.30-18.30	12.15-13.15	14.45-15.45	14
				Теоритические занятия		18.30-19.30	13.30-14.30		16.00-17.00	15.45-16.45	
				хореография		15.00-17.00	15.00-16.00	16.15-17.15	17.00-19.00	17.00-18.00	
		13	Свинин Александр Васильевич, инструктор по спорту Якушев Григорий Андреевич, инструктор по спорту Панарин Михаил Михайлович	ВСМ		4	ОФП	Whatsapp Zoom Skype	9.45-11.45 14.45-16.45	9.45-11.45 14.45-16.45	9.45-11.45 14.45-16.45
Теоритические занятия									10.00-12.00		
хореография	11.45-13.45				11.45-13.45		11.45-13.45		11.45-13.45	11.45-13.45	
ССМ-3	3			ОФП	9.45-11.45 14.45-16.45	9.45-11.45 14.45-16.45	9.45-11.45 14.45-16.45		9.45-11.45 14.45-16.45	9.45-11.45 14.45-16.45	32
				Теоритические занятия					10.00-12.00		
				хореография	11.45-13.45	11.45-13.45	11.45-13.45		11.45-13.45	11.45-13.45	
14	Селиванова Елена Анатольевна	ЭССМ-1	5	ОФП	Whatsapp Zoom Skype	16.30-17.30 18.30-19.30	16.30-17.30 18.30-19.30	16.30-17.30 18.30-19.30	16.30-17.30 18.30-19.30	12.15-13.15 14.45-15.45	32
				Теоретические занятия		19.45-20.45	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	17.30-18.30	
				хореография		14.00-15.00	14.15-15.15	13.30-14.30	14.30-15.30	10.45-12.15 16.00-17.30	
		ТЭ(СС)-4	5	ОФП		17.30-18.30	17.30-18.30 19.30-20.30	15.30-16.30	17.15-18.15	13.30-14.30 15.45-16.45	22
				Теоретические занятия		14.00-15.00	18.30-19.30	14.00-15.30	14.35-15.35	9.15-10.15	
				хореография		13.00-14.00	15.45-16.45	12.30-14.00	16.00-17.00	11.30-12.30	
		ТЭ(СС)-3	8	ОФП		17.30-18.30	17.30-18.30 19.30-20.30	15.30-16.30	17.15-18.15	13.30-14.30 15.45-16.45	22
				Теоретические занятия		14.00-15.00	14.45-15.45	14.00-15.30	14.35-15.35	10.30-11.30	
				хореография		13.00-14.00	15.45-16.45	12.30-14.00	16.00-17.00	11.30-12.30	
							ОФП	17.30-18.30	17.30-18.30 19.30-20.30	9.15-10.15 11.30-12.30	17.15-18.15

		ТЭ(СС)-1	1	Теоретические занятия		14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00	14.35-15.35	8.15-9.15	18
				хореография		13.00-14.00	15.45-16.45	12.00-14.00	16.00-17.00	11.30-12.30	
15	Симбирская Зоя Олеговна	ЭССМ-1	1	ОФП	Whatsapp Zoom Skype	16.15-17.15	7.00-8.00 18.45-19.45	7.00-8.00 18.30-19.30	16.15-17.15	7.00-8.00 16.30-17.30 18.30-19.30	32
				Теоретические занятия		14.10-15.10	8.00-9.00 15.05-16.05	15.20-16.20	15.15-16.15	15.30-16.30	
				хореография		15.15-16.15	16.15-17.15	16.30-17.30	14.15-15.15	13.00-15.00	
		ТЭ(СС)-5	3	Теоретические занятия		16.15-17.15	7.00-8.00	7.00-8.00	17.15-18.15	7.00-8.00	22
				ОФП		14.10-15.10	8.00-9.00 15.05-16.05	15.20-16.20	15.30-16.30	15.30-16.30	
				хореография		15.15-16.15	14.00-15.00 16.15-17.15	14.10-15.10 16.30-17.30	14.15-15.15	14.20-15.20 16.30-17.30	
		ТЭ(СС)-4	1	Теоретические занятия		16.15-17.15	7.00-8.00	7.00-8.00	17.15-18.15	7.00-8.00	22
				ОФП		14.10-15.10	8.00-9.00 15.05-16.05	15.20-16.20	15.30-16.30	15.30-16.30	
				хореография		15.15-16.15	14.00-15.00 16.15-17.15	14.10-15.10 16.30-17.30	14.15-15.15	14.20-15.20 16.30-17.30	
		ТЭ(СС)-3	9	Теоретические занятия		16.15-17.15	7.00-8.00	7.00-8.00	17.15-18.15	7.00-8.00	22
				ОФП		14.10-15.10	8.00-9.00 15.05-16.05	15.20-16.20	15.30-16.30	15.30-16.30	
				хореография		15.15-16.15	14.00-15.00 16.15-17.15	14.10-15.10 16.30-17.30	14.15-15.15	14.20-15.20 16.30-17.30	
		ТЭ(СС)-1	3	ОФП		16.15-17.15	7.00-8.00	7.00-8.00	17.15-18.15	7.00-8.00	18
				Теоретические занятия		14.10-15.10	15.05-16.05	15.20-16.20	15.30-16.30	11.30-12.30	
				хореография		15.15-16.15	16.15-17.15	16.30-17.30		16.30-17.30	
		НП-3	1	ОФП		16.15-17.15	7.00-8.00	7.00-8.00	17.15-18.15	7.00-8.00	14
				Теоретические занятия		14.10-15.10	15.05-16.05	15.20-16.20	15.30-16.30	11.30-12.30	
				хореографический зал № 220			16.15-17.15	16.30-17.30		14.00-16.00	
16	Хайбулова Вера Рудольфовна	ТЭ(СС)-1	9	Теоретические занятия № 206	Whatsapp Zoom Skype	15.20-16.20	7.00-8.00	12.45-13.45	16.15-18.15	8.00-9.00	18
				Зал ОФП № 003		16.30-17.30	15.30-16.30	15.00-16.00	15.00-16.00	9.15-10.15	
				хореографический зал № 220			14.15-15.15	16.15-17.15		10.30-11.30	
		НП-3	15	Теоретические занятия № 206		15.20-16.20	13.00-14.00	13.45-14.45	12.30-13.30	10.45-11.45	14
				Зал ОФП № 003		16.30-17.30	15.30-16.30	15.00-16.00	13.45-14.45	11.50-12.50	

			хореографический зал № 220		14.15-15.15	16.15.17-15	15.00-16.00	13.00-14.00	
--	--	--	----------------------------	--	-------------	-------------	-------------	-------------	--

Директор спортивной школы

Цывина Л.Я.