

# Предсезонная подготовка горнолыжников и сноубордистов

(обязательная и специальная физическая подготовка, упражнения на координацию движений и гибкость, слалом на роликовых коньках или скейтбордах, прыжки на батуте)

ФИО/ Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Туйцына Марина С 02.09.14г	Выходной	10:00-11:30/ 4-6 2 Н	09:45-11:15/ 4-6 2 Н	10:00-11:30/ 4-6 2 Н	09:45-11:15/ 4-6 2 Н	09:20-10:50 / 6-12 3	Выходной
		11:30-12:30/ 4-6 1 Н	11:15-12:45/ 4-5 1 Н	11:30-12:30/ 4-6 1 Н	11:15-12:45/ 4-5 1 Н	11:00-12:30 / 5-10 2 Н	
		15:30-16:30/3-5 1 Н		15:30-16:30/3-5 1 Н		12:30-14:00 / 6-12 1 Н	
		16:30-18:30/ 7-15 спорт	16:00-17:30/ 6-11 3 Н	16:30-18:30/ 7-15 спорт	16:00-17:30/ 6-11 3 Н		
		18:30-20:00/ 6-15 2 Н		18:30-20:00/ 6-15 2 Н			
Шайбин Сергей С 01.08.14г	Выходной	16:30-17:30/ 3-4 1 Н	Выходной	16:30-17:30/ 3-4 1 Н	Выходной	10:00-11:00/ 3-4 1 Н	10:00-11:00/ 3-4 1 Н
		17:45-18:45/ 5-6 1 Н		17:45-18:45/ 5-6 1 Н		11:15-12:15/ 5-6 1 Н	11:15-12:15/ 5-6 1 Н
						12:30-13:30/ 5-6 1 Н	12:30-13:30/ 5-6 1 Н
Бодрова Светлана С 06.09.14г	Выходной	17:30-18:30/ 4-6 1 Н	Выходной	17:30-18:30/ 4-6 1 Н	Выходной	11:30-12:30/ 4-6 1 Н	11:30-12:30/ 4-6 1 Н
		18:45-20:15/ 6-9 1 Н		18:45-20:15/ 6-9 1 Н		13:00-14:30/ 4-7 2 Н	13:00-14:30/ 4-7 2 Н
		20:30-22:00/ взр. 4 Н		20:30-22:00/ взр. 4 Н		14:45-16:15/ 7-15 3 Н	14:45-16:15/ 7-15 3 Н
Громова Анна С 29.08.14г	16:00-17:00/ 3-5 1 Н		09:15-10:15/ 3-5 1 Н		09:15-10:15/ 3-5 1 Н	09:00-10:00 / 3-5 1 Н	Выходной
	17:00-18:30/ 3-4 2 Н	17:00-18:30/ 3-5 2 Н	10:20-11:50/ 4-5 2 Н	17:00-18:30/ 3-5 2 Н	10:20-11:50/ 4-5 2 Н	10:00-11:30 /6-10 2 Н	
	18:30-20:30/ 7-15 спорт	18:30-20:30 /7-15 спорт		18:30-20:30 /7-15 спорт		11:45-13:45 / 7-15 спорт	
Новосельцев Иван С 02.09.14г	Выходной	17:30-18:30/ 3-4 1 Н	17:30-18:30/ 3-4 1 Н	17:30-18:30/ 3-4 1 Н	17:30-18:30/ 3-4 1 Н	11:00-12:30 / 4-5 2 Н	11:00-12:30 / 4-5 2 Н
		19:00-20:30/ 7-15 4 Н	19:00-20:30/ 6-12 2 Н	19:00-20:30/ 7-15 4 Н	19:00-20:30/ 6-12 2 Н	13:00-14:30 / 7-15 1 Н	13:00-14:30 / 7-15 1 Н
						15:00-16:30/ 7-15 4 Н	15:00-16:30/ 7-15 4 Н
Сергеев Сергей	18:30-20:30/ 7-15спорт	Выходной	18:30-20:30/7-15спорт	Выходной	18:30-20:30/7-15спорт	Выходной	Выходной
Никитина Наталья С 02.09.14г	Выходной		Выходной				
		17:00-18:30/5-10 1-2 Н		17:00-18:30/5-10 1-2 Н	18:30-20:30/7-15 спорт	13:00-14:30 / 5-10 2 Н	11:00-12:30 / 5-10 2 Н
		18:45-20:45/7-15 спорт		18:45-20:45/7-15 спорт	(по догов-сти с тр)	14:45-16:45/ 7-15 спорт	13:00-15:00/ 7-15 спорт

# Предсезонная подготовка горнолыжников и сноубордистов

(обязательная и специальная физическая подготовка, упражнения на координацию движений и гибкость, слалом на роликовых коньках или скейтбордах, прыжки на батуте)

ФИО/ Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>Баталова Елена С 06.09.14г</b>	Выходной	Выходной	Выходной	Выходной	10:00-11:00/4-6 1-2 Н	10:00-11:30/ 5-7 2 Н	10:00-11:30/ 5-7 2 Н
<b>Чудный Сергей С 02.09.14г</b>	Выходной	15:30-17:00/ 3-5 1-2 Н 17:00-18:30/ 5-7 1 Н 18:30-20:30 / 7-15 спорт	15:30-17:00/ 3-4 2 Н 17:00-18:30 / 7-15 1 Н 18:30-20:30 / 7-15 спорт	15:30-17:00/ 3-5 1-2 Н 17:00-18:30/ 5-7 1 Н 18:30-20:30 / 7-15 спорт	15:30-17:00/ 3-4 2 Н 17:00-18:30 / 7-15 1 Н 18:30-20:30 / 7-15 спорт	10:30-11:30 / 3-6 1 Н 12:15-13:45 / 7-15 1 Н 15:00-17:00/7-15 спорт	10:00-12:00 / 7-15 спорт 12:15-13:45 / 7-15 1 Н 14:00-15:00/ 3-6 1 Н
<b>Алексеева Ольга С 02.09.14г</b>	Выходной	15:30-17:00/ 3-5 1-2 Н 17:00-18:30/ 6-9 3 18:30-20:30 / 7-15 спорт	15:30-17:00/ 3-4 2 Н 17:00-18:30 / 7-15 2 Н 18:30-20:30 / 7-15 спорт	15:30-17:00/ 3-5 1-2 Н 17:00-18:30/ 6-9 3 18:30-20:30 / 7-15 спорт	15:30-17:00/ 3-4 2 Н 17:00-18:30 / 7-15 2 Н 18:30-20:30 / 7-15 спорт	10:30-12:00 / 3-6 2 Н 12:15-13:45 / 7-15 3 15:00-17:00/7-15 спорт	10:00-12:00 / 7-15 спорт 12:15-13:45 / 7-15 3 14:00-15:30/ 3-6 2 Н
<b>Мамаева Елена С 02.09.14г</b>	Выходной	17:00-18:30 / 5-6 1 Н 18:45-20:45 / 7-15 спорт Инд. по предв. записи	16:45-18:15/ 5-6 1 Н 18:30-20:30/ 7-15 спорт Инд. по предв. записи	17:00-18:30 / 5-6 1 Н 18:45-20:45 / 7-15 спорт Инд. по предв. записи	16:45-18:15/ 5-6 1 Н 18:30-20:30/ 7-15 спорт Инд. по предв. записи	13:00-15:00 / 7-15 спорт 15:00-16:30 / 5-6 1 Н Инд. по предв. записи	13:00-15:00 / 7-15 спорт Инд. по предв. записи
<b>Монсейкина Юлия С 02.09.14г</b>	Выходной	15:30-17:00 / 3-6 2 17:00-19:00 / 7-15 спорт 19:00-20:30 / 7-8 2	15:30-17:00 / 3-4 1 Н 17:00-19:00 / 7-15 спорт 19:00-20:30 / 3-6 1 Н	15:30-17:00 / 3-6 2 17:00-19:00 / 7-15 спорт 19:00-20:30 / 7-8 2	15:30-17:00 / 3-4 1 Н 17:00-19:00 / 7-15 спорт 19:00-20:30 / 3-6 1 Н	09:30-11:00 / 3-6 2 11:10-12:40 / 7-15 3 13:00-15:00 / 7-15 спорт 15:00-16:00 / 3-6 1 Н 16:00-17:00/ 3-4 1 Н	09:30-11:00 / 3-6 2 11:10-12:40 / 7-15 3 13:00-15:00 / 7-15 спорт 15:00-16:00 / 3-6 1 Н 16:00-17:00/ 3-4 1 Н
<b>Горский Александр С 01.09.14г</b>	17:00-18:00/ 3-6 1 Н 18:00-19:30/7-15 2-3 Н	Выходной	17:00-18:00/ 3-6 1 Н 18:00-19:30/7-15 2-3 Н	Выходной	17:00-18:00/ 3-6 1 Н 18:00-19:30/7-15 2-3 Н	10:00-11:00/ 3-4 1 Н 11:10-12:40/ 5-10 2-3 Н	Выходной
<b>Суфиянова Юлия С 01.09.14г</b>	17:00-18:00/ 3-6 1 Н 18:00-20:00/7-15 спорт 20:00-21:30/3-6 3	Выходной	17:00-18:00/ 3-6 1 Н 18:00-20:00/7-15спорт 20:00-21:30/ 3-6 3	Выходной	17:00-18:00/ 3-6 1 Н 18:00-20:00/7-15спорт 20:00-21:30/ 3-6 3	13:00-14:00/ 5-6 1 Н 14:10-15:40/ 5-10 3 16:00-18:00/ 7-15 спорт	12:00-14:00/ 7-15 спорт 14:10-15:40/ 5-10 3 15:45-16:45/ 5-6 1 Н

# Предсезонная подготовка горнолыжников и сноубордистов

(обязательная и специальная физическая подготовка, упражнения на координацию движений и гибкость, слалом на роликовых коньках или скейтбордах, прыжки на батуте)

ФИО/ Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Крищенко Елена С 30.08.14г	17:00-18:30/ 7-15 1 Н	Выходной	17:00-18:30/ 7-15 1 Н	Выходной	17:00-18:30/ 7-15 1 Н	11:45-12:45/ 3-4 1 Н	11:45-12:45/ 3-4 1 Н
	18:30-19:30/ 3-6 1 Н		18:30-19:30/ 3-6 1 Н		18:30-19:30/ 3-6 1 Н	13:00-14:00/ 5-6 1 Н	13:00-14:00/ 5-6 1 Н
	20:00-21:00/ 3-6 1 Н		20:00-21:00/ 3-6 1 Н		20:00-21:00/ 3-6 1 Н	14:10-15:40/ 7-15 1 Н	14:10-15:40/ 7-15 1 Н
					16:00-17:00 / 3-6 1 Н	16:00-17:00 / 3-6 1 Н	
Кошелев Николай С 15.08.14г	Выходной					09:00-10:00/ 3-5 1	09:00-10:00/ 3-5 1
		17:00-18:00/ 3-5 1	17:00-18:00/ 3-5 1	17:00-18:00/ 3-5 1	17:00-18:00/ 3-5 1	10:00-11:30/ 8-10 2	10:00-11:30/ 8-10 2
		18:15-19:15/ 3-5 2	18:15-19:15/ 3-5 2	18:15-19:15/ 3-5 2	18:15-19:15/ 3-5 2	11:45-13:15/ 8-10 2	11:45-13:15/ 8-10 2
		19:30-21:00/ 5-6 2	19:30-21:00/ 5-6 2	19:30-21:00/ 5-6 2	19:30-21:00/ 5-6 2	13:15-14:45/ 8-10 2	13:15-14:45/ 8-10 2
Авилкин Юрий С 30.08.14г	Выходной		15:30-16:30/ 3-4 1 Н		15:30-16:30/ 3-4 1 Н	10:00-12:00/ 7-15 спорт	10:00-11:30/ 5-6 1-2 Н
		16:30-18:30/7-15 спорт	17:00-18:30/ 5-6 1-2 Н	16:30-18:30/7-15 спорт	17:00-18:30/ 5-6 1-2 Н	12:30-14:00/ 6-12 2 Н	12:00-13:30/ 5-6 1 Н
		19:00-20:30/ 5-6 1-2 Н	19:00-20:30/ 5-10 2 Н	19:00-20:30/ 5-6 1-2 Н	19:00-20:30/ 5-10 2 Н	15:00-16:30/ 7-15 1 Н	14:30-16:00/ 7-15 1 Н
Антонова Мария С 16.09.14г	18:00-19:30/ 3-6 1-2 Н (8ск)	Выходной	18:00-19:30/ 3-6 1-2 Н (8ск)	Выходной	18:00-19:30/ 3-6 1-2 Н (8ск)	11:00-12:30/ 6-12 1-2 Н	Выходной
	19:30-21:00/ 5-15 2-3		19:30-21:00/ 5-15 2-3		19:30-21:00/ 5-15 2-3		
Газизова Гульнара С 10.09.14г	Выходной	Выходной	18:30-20:00/ 6-9 2 Н	Выходной	Выходной	Выходной	Выходной
Лесовая Александра С 03.09.14г	Выходной	Выходной	16:30-17:30 / 3-6 1 Н	10:00-11:30 / 4-6 2 Н	16:30-17:30 / 3-6 1 Н	10:00-11:30 / 4-6 2 Н	10:00-11:30 / 4-6 2 Н
			17:45-19:15 / 5-9 2 Н	11:45-12:45 / 3-4 1 Н	17:45-19:15 / 5-9 2 Н	11:45-12:45 / 3-4 1 Н	11:45-12:45 / 3-4 1 Н
			19:15-20:15 / 3-6 1 Н	13:00-14:30 / 7-15 1 Н	19:15-20:15 / 3-6 1 Н	13:00-14:30 / 7-15 1 Н	13:00-14:30 / 7-15 1 Н
							14:30-16:00 \ 7-14 2 Н
Мельников Игорь С 26.08.14г	Выходной	17:00-18:00/ 3-4 1 Н	17:00-18:00/ 3-4 1 Н	17:00-18:00/ 3-4 1 Н	17:00-18:00/ 3-4 1 Н	10:00-11:00/ 3-4 1 Н	10:00-11:00/ 3-4 1 Н
		18:15-19:15/ 3-5 1-2 Н	18:15-19:15/ 3-5 1-2 Н	18:15-19:15/ 3-5 1-2 Н	18:15-19:15/ 3-5 1-2 Н	11:45-13:15/ 3-4 1 Н	11:45-13:15/ 3-4 1 Н
		19:30-20:30/ 3-5 1 Н	19:30-21:00/ 8-12 1 Н	19:30-20:30/ 3-5 1 Н	19:30-21:00/ 8-12 1 Н	13:15-14:45/ 8-12 1 Н	13:15-14:45/ 8-12 1 Н

## Предсезонная подготовка горнолыжников и сноубордистов

(обязательная и специальная физическая подготовка, упражнения на координацию движений и гибкость, слалом на роликовых коньках или скейтбордах, прыжки на батуте)

ФИО/ Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Соломенцева Юлия С 09.09.14г	Выходной	10:00-11:30/ 3-4 1 Н 11:45-13:15/ 5-10 1 Н	Выходной	10:00-11:30/ 3-4 1 Н 11:45-13:15/ 5-10 1 Н	Выходной	16:30-18:00 /3-4 1 Н 18:15-19:45/ 5-10 1 Н	16:30-18:00 /3-4 1 Н 18:15-19:45/ 5-10 1 Н
Угрюмова Ольга С 10.09.14г	Выходной	Выходной		Выходной		Выходной	Выходной

## Скейтборд

Петров Максим С 01.08.14г	Выходной	Выходной	17:00-18:30/ 6-15 1-2 Н 19:00-20:30/ 10-15 3Н	Выходной	17:00-18:30/ 6-15 1-2 Н 19:00-20:30/ 10-15 3Н	10:00-11:30 7-15 1-2 Н 12:00-13:30 7-15 3	10:00-11:30 7-15 1-2 Н 12:00-13:30 7-15 3
Горский Александр (скейт+ маун-борд) с 01.09.14г	19:30-21:00/ 7-15 1-3 Н	Выходной	19:30-21:00/ 7-15 1-3 Н	Выходной	19:30-21:00/ 7-15 1-3 Н	12:50-14:20/ 7-15 1-3 Н	Выходной
Угрюмова Ольга (скейтборд+ лонгборд) с 10.09.14г	17:45-19:15/ 7-15 1 Н 19:15-20:45/ 15- взр. 1-2 Н (лонгборд)	Выходной	17:45-19:15/ 7-15 1 Н 19:15-20:45/ 15- взр. 1-2 Н (лонгборд)	Выходной	Выходной	Выходной	Выходной

# Предсезонная подготовка горнолыжников и сноубордистов

(обязательная и специальная физическая подготовка, упражнения на координацию движений и гибкость, слалом на роликовых коньках или скейтбордах, прыжки на батуте)

ФИО/ Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
--------------------	-------------	---------	-------	---------	---------	---------	-------------

## Самбо

Баширов Станислав С 08.09.14г	17:00-18:30/ 8-14 1 <b>Н</b>	Выходной	17:00-18:30/ 8-14 1 <b>Н</b>	Выходной	17:00-18:30/ 8-14 1 <b>Н</b>	Выходной	Выходной
	18:30-20:00/ 8-14 1 <b>Н</b>		18:30-20:00/ 8-14 1 <b>Н</b>		18:30-20:00/ 8-14 1 <b>Н</b>		
	20:00-22:00/ 15 и старше 1-2 <b>Н</b>		20:00-22:00/ 15 и старше 1-2 <b>Н</b>		20:00-22:00/15и старше 1-2 <b>Н</b>		

## Батут

Баталова Елена			19:30-20:30			08:30-09:30	08:30-09:30
			20:30-21:30				

**Пояснения к расписанию:**

Первые цифры после времени занятий - возраст  
 1 – начальный уровень обучения  
 1-2 – группа занимается больше месяца  
 2- второй уровень обучения (занимаются второй год)  
 3-4 – хорошо катающиеся, спортивные группы  
 Спорт – спортивное совершенствование  
**Н**- набор в групп