

«Утверждаю»

И.о. директора

МАУДО ЦСШ №1

Кольцов С.В.



**Расписание учебно-тренировочного процесса  
в спортивных классах  
на 2024-2025 учебный год**

**г. Наро-Фоминск**

## Отделение фигурного катания 1-4 классы

### ПОНЕДЕЛЬНИК

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	10 мин	
11.30-12.10	5 урок	20 мин	
12.30-13.10	6 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	7 урок	10 мин	
14.20-15.00	8 урок		

### ВТОРНИК

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.50	<b>ОФП</b>	10 мин	Лихачева А.С.
11.00-12.00	<b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>	20 мин	Кошкина О.Е.
12.30-13.10	3 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		

### СРЕДА

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	<b>Переезд до Ледового, переодевание</b>	40 мин	
10.30-11.30	<b>ТРЕНИРОВКА (лёд 1 час)</b>		Лихачева А.С., Войциховская Ю.М.
11.50-12.20	<b>Переодевание, переезд до школы</b>	30 мин	
12.30-13.10	3 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		

### ЧЕТВЕРГ

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.50	<b>ОФП</b>	10 мин	Войциховская Ю.М.
11.00-12.00	<b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>	20 мин	Скрипова Е.И.
12.30-13.10	3 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		

### ПЯТНИЦА

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	<b>Переезд до Ледового, переодевание</b>	40 мин	
10.30-11.30	<b>ТРЕНИРОВКА (лёд 1 час)</b>		Лихачева А.С., Войциховская Ю.М.
11. 50-12.20	<b>Переодевание, переезд до школы</b>	30 мин	
12.30-13.10	3 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		

**Отделение фигурного катания 5 – 7 классы**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

<b>время</b>	<b>уроки/ тренировки</b>	<b>перемены</b>	<b>ответственные</b>
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	10 мин	
11.30-12.10	5 урок	20 мин	
12.30-13.10	6 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	7 урок	10 мин	
14.20-15.00	8 урок	10 мин	
15.10-15.50	9 урок	10 мин	
16.00-16.40	10 урок		

**ВТОРНИК**

<b>время</b>	<b>уроки/ тренировки</b>	<b>перемены</b>	<b>ответственные</b>
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	20 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	15 мин	
11.35-12.35	<b>ОФП</b>	5 мин	<b>Лихачева А.С</b>
12.40-13.40	<b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>	20 мин	<b>Кошкина О.Е.</b>
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

**СРЕДА**

<b>время</b>	<b>уроки/ тренировки</b>	<b>перемены</b>	<b>ответственные</b>
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	10 мин	
11.30-12.00	<b>Переезд до Ледового, переодевание</b>	30 мин	
12.00-13.00	<b>ТРЕНИРОВКА (1 час)</b>		<b>Лихачева А.С., Войцеховская Ю.М.</b>
13.00-14.00	<b>Переодевание, переезд до школы</b>	60 мин	
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

**ЧЕТВЕРГ**

<b>время</b>	<b>уроки/ тренировки</b>	<b>перемены</b>	<b>ответственные</b>
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	20 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	15 мин	
11.35-12.35	<b>ОФП</b>	5 мин	<b>Войцеховская Ю.М</b>
12.40-13.40	<b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>	20 мин	<b>Скрипова Е.И.</b>
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

**ПЯТНИЦА**

<b>время</b>	<b>уроки/ тренировки</b>	<b>перемены</b>	<b>ответственные</b>
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	10 мин	
11.30-12.00	<b>Переезд до Ледового, переодевание</b>	30 мин	
12.00-13.00	<b>ТРЕНИРОВКА (лёд 1 час)</b>		<b>Лихачева А.С., Войцеховская Ю.М.</b>
13.00-14.00	<b>Переодевание, переезд до школы</b>	60 мин	
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

## ХОККЕЙ 1-4 классы

### ПОНЕДЕЛЬНИК

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	10 мин	
11.30-12.10	5 урок	20 мин	
12.30-13.10	6 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	7 урок	10 мин	
14.20-15.00	8 урок		

### ВТОРНИК

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	Переезд до Ледового, переодевание	40 мин	
10.30-11.30	<b>ТРЕНИРОВКА (лёд 1 час)</b>		Кольцов И.Д., Ивин А.Б., Кузьмин А.С.
11.40-12.10	Переодевание, переезд до школы	30 мин	
12.30-13.10	3 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		

### СРЕДА

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.50	<b>ОФП</b>	10 мин	Кольцов И.Д., Ивин А.Б.
11.00-12.00	<b>ОФП</b>	20 мин	Кольцов И.Д., Ивин А.Б.
12.30-13.10	3 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		

### ЧЕТВЕРГ

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	Переезд до Ледового, переодевание	40 мин	
10.30-11.30	<b>ТРЕНИРОВКА (лёд 1 час)</b>		Кольцов И.Д., Ивин А.Б., Кузьмин А.С.
11.40-12.10	Переодевание, переезд до школы	30 мин	
12.30-13.10	3 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		

### ПЯТНИЦА

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.50	<b>ОФП</b>	10 мин	Кольцов И.Д., Ивин А.Б.
11.00-12.00	<b>ОФП</b>	20 мин	Кольцов И.Д., Ивин А.Б.
12.30-13.10	3 урок	20 мин / обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		

## Хоккей 5 – 7 классы

### ПОНЕДЕЛЬНИК

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	10 мин	
11.30-12.10	5 урок	20 мин	
12.30-13.10	6 урок	20 мин	
13.30-14.10	7 урок	10 мин	
14.20-15.00	8 урок	10 мин	
15.10-15.50	9 урок	10 мин	
16.00-16.40	10 урок		

### ВТОРНИК

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	10 мин	
11.30-12.00	Переезд до Ледового, переодевание	30 мин	
12.00-13.00	<b>ТРЕНИРОВКА (1 час)</b>		Кондрашов М.Д., Ивин А.Б., Кузьмин А.С
13.30-14.00	Переодевание, переезд до школы	30 мин	
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

### СРЕДА

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	15 мин	
11.35-12.35	<b>ОФП</b>	5 мин	Кондрашов М.Д
12.40-13.40	<b>ОФП</b>	20 мин	Скрипова Е.И.
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

### ЧЕТВЕРГ

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	10 мин	
11.30-12.00	Переезд до Ледового, переодевание	30 мин	
12.00-13.00	<b>ТРЕНИРОВКА (лёд 1час)</b>		Кондрашов М.Д., Ивин А.Б., Кузьмин А.С.
13.30-14.00	Переодевание, переезд до школы	30 мин	
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

### ПЯТНИЦА

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	15 мин	
11.35-12.35	<b>ОФП</b>	5 мин	Кондрашов М.Д
12.40-13.40	<b>ОФП</b>	20 мин	Кондрашов М.Д
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

## Спортивная гимнастика 1-4 классы

### ПОНЕДЕЛЬНИК

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	10 мин	
11.30-12.10	5 урок	20 мин	
12.30-13.10	6 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	7 урок	10 мин	
14.20-15.00	8 урок		

### ВТОРНИК

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	10 мин	
9.45-10.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	15 мин	
10.00-12.00	<b>ТРЕНИРОВКА (2 часа)</b>		Блошенко К.В., Логвинова А.В.
12.00-12.20	Переодевание, переход до школы	20 мин	
12.30-13.10	3 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		

### СРЕДА

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	10 мин	
9.45-10.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	15 мин	
10.00-12.00	<b>ТРЕНИРОВКА (2 часа)</b>		Блошенко К.В., Логвинова А.В.
12.00-12.20	Переодевание, переход до школы	20 мин	
12.30-13.10	3 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		

### ЧЕТВЕРГ

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	10 мин	
9.45-10.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	15 мин	
10.00-12.00	<b>ТРЕНИРОВКА (2 часа)</b>		Блошенко К.В., Логвинова А.В.
12.00-12.20	Переодевание, переход до школы	20 мин	
12.30-13.10	3 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		

### ПЯТНИЦА

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	10 мин	
9.45-10.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	15 мин	
10.00-12.00	<b>ТРЕНИРОВКА (2 часа)</b>		Блошенко К.В., Логвинова А.В.
12.00-12.20	Переодевание, переход до школы	20 мин	
12.30-13.10	3 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		

## Спортивная гимнастика 5 – 7 классы

### ПОНЕДЕЛЬНИК

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	10 мин	
11.30-12.10	5 урок	20 мин	
12.30-13.10	6 урок	20 мин	
13.30-14.10	7 урок	10 мин	
14.20-15.00	8 урок	10 мин	
15.10-15.50	9 урок	10 мин	
16.00-16.40	10 урок		

### ВТОРНИК

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	15 мин	
11.35-12.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	25 мин	
12.00-13.30	ТРЕНИРОВКА (1,5 часа)		Логвинова А.В.
13.40-14.00	Переодевание, переезд до школы	15 мин	
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

### СРЕДА

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	15 мин	
11.35-12.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	25 мин	
12.00-13.30	ТРЕНИРОВКА (1,5 часа)		Блошенко К.В
13.40-14.00	Переодевание, переезд до школы	15 мин	
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

### ЧЕТВЕРГ

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	15 мин	
11.35-12.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	25 мин	
12.00-13.30	ТРЕНИРОВКА (1,5 часа)		Логвинова А.В.
13.40-14.00	Переодевание, переезд до школы	15 мин	
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

### ПЯТНИЦА

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	15 мин	
11.35-12.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	25 мин	
12.00-13.30	ТРЕНИРОВКА (1,5 часа)		Блошенко К.В.
13.40-14.00	Переодевание, переезд до школы	15 мин	
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

## ФУТБОЛ 1-4 классы

### ПОНЕДЕЛЬНИК

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	10 мин	
11.30-12.10	5 урок	20 мин	
12.30-13.10	6 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	7 урок	10 мин	
14.20-15.00	8 урок		

### ВТОРНИК

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	10 мин	
9.45-10.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	15 мин	
10.00-12.00	<b>ТРЕНИРОВКА (2 часа)</b>		Хыра Халил
12.00-12.20	Переодевание, переход до школы	20 мин	
12.30-13.10	3 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		

### СРЕДА

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	10 мин	
9.45-10.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	15 мин	
10.00-12.00	<b>ТРЕНИРОВКА (2 часа)</b>		Хыра Халил
12.00-12.20	Переодевание, переход до школы	20 мин	
12.30-13.10	3 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		

### ЧЕТВЕРГ

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	10 мин	
9.45-10.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	15 мин	
10.00-12.00	<b>ТРЕНИРОВКА (2 часа)</b>		Хыра Халил
12.00-12.20	Переодевание, переход до школы	20 мин	
12.30-13.10	3 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		

### ПЯТНИЦА

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	10 мин	
9.45-10.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	15 мин	
10.00-12.00	<b>ТРЕНИРОВКА (2 часа)</b>		Хыра Халил
12.00-12.20	Переодевание, переход до школы	20 мин	
12.30-13.10	3 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		



**ФУТБОЛ 5 – 7 классы**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	10 мин	
11.30-12.10	5 урок	20 мин	
12.30-13.10	6 урок	20 мин	
13.30-14.10	7 урок	10 мин	
14.20-15.00	8 урок	10 мин	
15.10-15.50	9 урок	10 мин	
16.00-16.40	10 урок		

**ВТОРНИК**

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	15 мин	
11.35-12.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	25 мин	
12.00-13.30	ТРЕНИРОВКА (1,5 часа)		Хыра Халил
13.40-14.00	Переодевание, переезд до школы	15 мин	
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

**СРЕДА**

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	15 мин	
11.35-12.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	25 мин	
12.00-13.30	ТРЕНИРОВКА (1,5 часа)		Хыра Халил
13.40-14.00	Переодевание, переезд до школы	15 мин	
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

**ЧЕТВЕРГ**

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	15 мин	
11.35-12.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	25 мин	
12.00-13.30	ТРЕНИРОВКА (1,5 часа)		Хыра Халил
13.40-14.00	Переодевание, переезд до школы	15 мин	
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

**ПЯТНИЦА**

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	15 мин	
11.35-12.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	25 мин	
12.00-13.30	ТРЕНИРОВКА (1,5 часа)		Хыра Халил
13.40-14.00	Переодевание, переезд до школы	15 мин	
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

# ВОЛЬНАЯ БОРЬБА 5 – 7 классы

## ПОНЕДЕЛЬНИК

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	10 мин	
11.30-12.10	5 урок	20 мин	
12.30-13.10	6 урок	20 мин	
13.30-14.10	7 урок	10 мин	
14.20-15.00	8 урок	10 мин	
15.10-15.50	9 урок	10 мин	
16.00-16.40	10 урок		

## ВТОРНИК

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	15 мин	
11.35-12.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	25 мин	
12.00-13.30	ТРЕНИРОВКА (1,5 часа)		Лазаров А.Б.
13.40-14.00	Переодевание, переезд до школы	15 мин	
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

## СРЕДА

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	15 мин	
11.35-12.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	25 мин	
12.00-13.30	ТРЕНИРОВКА (1,5 часа)		Лазаров А.Б.
13.40-14.00	Переодевание, переезд до школы	15 мин	
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

## ЧЕТВЕРГ

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	15 мин	
11.35-12.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	25 мин	
12.00-13.30	ТРЕНИРОВКА (1,5 часа)		Лазаров А.Б.
13.40-14.00	Переодевание, переезд до школы	15 мин	
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

## ПЯТНИЦА

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	15 мин	
11.35-12.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	25 мин	
12.00-13.30	ТРЕНИРОВКА (1,5 часа)		Лазаров А.Б.
13.40-14.00	Переодевание, переезд до школы	15 мин	
14.00-14.20	обед	20 мин	
14.20-15.00	5 урок	10 мин	
15.10-15.50	6 урок	10 мин	
16.00-16.40	7 урок		

## ГРЭПЛИНГ 1-4 классы

### ПОНЕДЕЛЬНИК

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	15 мин	
9.50-10.30	3 урок	10 мин	
10.40-11.20	4 урок	10 мин	
11.30-12.10	5 урок	20 мин	
12.30-13.10	6 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	7 урок	10 мин	
14.20-15.00	8 урок		

### ВТОРНИК

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	10 мин	
9.45-10.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	15 мин	
10.00-12.00	<b>ТРЕНИРОВКА (2 часа)</b>		Соломонов Г.О.
12.00-12.20	Переодевание, переход до школы	20 мин	
12.30-13.10	3 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		

### СРЕДА

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	10 мин	
9.45-10.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	15 мин	
10.00-12.00	<b>ТРЕНИРОВКА (2 часа)</b>		Самсонов М.Д.
12.00-12.20	Переодевание, переход до школы	20 мин	
12.30-13.10	3 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		

### ЧЕТВЕРГ

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	10 мин	
9.45-10.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	15 мин	
10.00-12.00	<b>ТРЕНИРОВКА (2 часа)</b>		Соломонов Г.О.
12.00-12.20	Переодевание, переход до школы	20 мин	
12.30-13.10	3 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		

### ПЯТНИЦА

время	уроки/ тренировки	перемены	ответственные
8.00-8.40	1 урок	15 мин /завтрак	
8.55-9.35	2 урок	10 мин	
9.45-10.00	Переход до Трудовых резервов, переодевание	15 мин	
10.00-12.00	<b>ТРЕНИРОВКА (2 часа)</b>		Самсонов М.Д.
12.00-12.20	Переодевание, переход до школы	20 мин	
12.30-13.10	3 урок	20 мин /обед	
13.30-14.10	4 урок	10 мин	
14.20-15.00	5 урок		