

**РАСПИСАНИЕ**  
 учебно-тренировочных занятий МАУ ДО «СШ  
 им. А.В. Игнатъева «Улап» Яльчикского муниципального округа  
 на 2025-2026 учебный год

1	Ф.И.О. тренера (отделение)	Этапы подготовки	Пн.	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Место проведения
1	Портнов А.П. (тяжёлая атлетика) 18 часов	НП-3	14.30-15.15		14.30-16.15		14.30-16.15		Дом спорта
		УТ-1		14.30-16.15		14.30-15.15	16.30-17.15	13.00-14.45	
		УТ-2	15.30-17.15	16.30-17.15	16.30-17.15	15.30-17.15		15.00-15.45	
2	Муравьев О.А. (гиревой спорт) 18 часов	НП-3	13.30-16.15		13.00-15.45				Фок «Улап»
		УТ-3		13.30-16.15		14.00-16.45	13.30-16.15	10.00-12.45	
	Осипов О.Н. (волейбол) 9 часов	НП-2(К)	15.30-17.00				15.30-17.00		Кильдюшевский с/з
		НП-3(Я)		16.00-18.45		16.00-18.45			Фок «Улап»
7	Александров С.В. (плавание)	СОГ-1		14.00-14.45		14.00-14.45		14.00-14.45	Фок «Улап»
		СОГ-2		15.00-15.45		15.00-15.45		15.00-15.45	
		НП-2		16.00-17.45		16.00-17.45		16.00-17.45	
8	Сидоров С.И. (плавание)	СОГ-1	14.00-14.45		14.00-14.45		14.00-14.45		Фок «Улап»
		СОГ-2	15.00-15.45		15.00-15.45		15.00-15.45		
		НП-2	16.00-17.45		16.00-17.45		16.00-17.45		
9	Александров С.В. (керешу) 6 часов	НП-2	15.00-16.45		15.00-16.45		15.00-16.45		Фок «Улап»
	Александров С.В. (вольная борьба) 6 часов	НП-3	17.00-18.45		17.00-18.45		17.00-18.45		
10	Тихонов А.А. (легкая атлетика) 6 часов	НП-1		15.00-16.45		15.00-16.45	15.00-16.45		Фок «Улап»
11	Клементьев Б.Д. (тяжелая атлетика) 8 часов	НП-2	16.00-17.45	16.00-17.45		16.00-17.45	16.00-17.45		Байдераковский с/з
12	Иванов В.С. (легкая атлетика) 6 часов	НП-1	15.00-16.45		15.00-16.45		15.00-16.45		Лаш-Таябин. с/зал
13	Адюков А.А. (бчас) (легкая атлетика)	НП-2		15.00-16.45		15.00-16.45	14.15-16.00		Байдераковский с/зал
14	Шавкин С.А. (вольная борьба) 6 часов	НП-1	16.00-17.45		16.00-17.45		16.00-17.45		Кошки-Куликеевский с/з
15	Константинов А.С. (гиревой спорт) 6 часов	НП-1		15.00-16.45		15.00-16.45		15.00-16.45	Новошимкусский с/з

Перерыв между занятиями через каждые 45 минут по 15 минут