



РАСПИСАНИЕ
учебно-тренировочных занятий МБУ ДО СШОР "Ермак"
на 2026-2027 учебный год

с 29 сентября

ОТДЕЛЕНИЕ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ																	
№ п/п	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Группа	Кол. чел.	Место проведения	Недельная нагрузка	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота	
1	Машинцов Сергей Сергеевич	СОЭ баз.	15	СОК "Энергетик"	4			11:30-12:30	1,0			11:30-12:30	1,0			15:00-17:00	2,0
		УТЭ-4*	6		6			16:00-18:00	2,0	16:00-18:00	2,0	16:00-18:00	2,0				
2	Гамм Николай Викторович				9	16:30-19:30	3,0	18:00-19:00	1,0	18:00-19:00	1,0	18:00-19:00	1,0	16:30-19:30	3,0		
ОТДЕЛЕНИЕ ПАУЭРЛИФТИНГА																	
1	Фролов Михаил Николаевич	ЭВСМ	4	СОК "Энергетик"	16	08:00-09:00	1,0			08:00-09:00	1,0			08:00-09:00	1,0		
						20:30-23:00	2,5	20:30-23:00	2,5	20:30-23:00	2,5	20:30-23:00	2,5	20:00-23:00	3,0		
		ЭССМ	3		20	09:00-09:30	0,5	10:00-11:30 (тр. зал)	1,5	09:00-09:30	0,5	10:00-11:30 (тр. зал)	1,5			09:00-13:00	4,0
						09:30-11:00	1,5	09:00-10:00 (тр. зал)	1,0	09:30-11:00	1,5	09:00-10:00 (тр. зал)	1,0	09:00-11:00	2,0		
2	Машинцов Сергей Сергеевич	ЭНП-1	13		6			08:00-10:00	2,0			08:00-10:00	2,0			13:00-15:00	2,0
						ЭССМ	5	20	09:30-11:00 (тр.зал) 11:00-13:00	4,0		09:30-11:00 (тр.зал) 11:00-13:00	4,0		09:30-11:00 (тр.зал) 11:00-13:00	4,0	
					18:30-20:30				2			18:30-20:30	2			17:00-21:00	4,00

Заместитель директора по спортивной подготовке

И.В. Ваганова