

Форма организации работы спортивной секции

«Согласовано» Глава управы Алтуфьевского района Города Москвы		«Утверждаю» Председатель правления _____ <i>РОО ВПК «Спартак», XXI</i> <i>Вот Толесеева</i>		
Расписание секций <i>на 2025</i>				
№/№	Название спортивной секции, кружка, студии	Количество занимающихся	Дни, часы занятий (расписание)	Руководитель секции
1	Айкидо	75	ПН, СР, ПТ 16.30-21.00 ВТ, ЧТ 17.00-19.00 СБ 12.00-14.00	Оськин М.В.
2	Самбо	15	ВТ, ЧТ 19.00-21.00	Климов А.С.
3	Армейский рукопашный бой	10	ПН, СР, ПТ 18.30-20.30	Логинов М.А.
4	Кикбоксинг	15	ВТ, ЧТ 19.00-21.00	Климов А.С.
5	Досуговые занятия	5	ПН, ВТ, СР, ЧТ, ПТ 12.00-14.00	Оськин М.В.
6	Военно-спортивный кружок	5	ВТ, ЧТ 14.30-16.30	Оськин М.В.
7	Фитнес-зарядка (московское долголетие)	10	СР, ПТ 12.00-13.00	Шуршикова Л.М.
8	Тренажёрный зал (московское долголетие)	10	СР, ПТ 13.00-14.00	Шуршикова Л.М.
9	ОФП (московское долголетие)	10	СР, ПТ 14.00-15.00	Шуршикова Л.М.
10	Тир, медицина, разборка оружия	5	ПН, СР, ПТ 15.00-16.30	Оськин М.В.
11	Тренажёрный зал	7	ПН, СР, ПТ 17.00-18.30	Оськин М.В.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
	Тренировочный зал №2					
0930-1000						
1000-1030						
1030-1100						
1100-1130						
1130-1200						
1200-1230	Досуговые занятия	Досуговые занятия	Досуговые занятия	Досуговые занятия	Досуговые занятия	
1230-1300						
1300-1330						
1330-1400						
1400-1430						
1430-1500	Тренажёрный зал	Военно-спортивный кружок		Военно-спортивный кружок	Тренажёрный зал	
1500-1530						
1530-1600						
1600-1630						
1630-1700						
1700-1730						
1730-1800						
1800-1830						
1830-1900						
1900-1930	АРБ (10+)	Цигун (взрослые)	АРБ (10+)	Цигун (взрослые)	АРБ (10+)	
1930-2000						
2000-2030						
2030-2100						

В утренние часы, с 10.00, в клубе выполняется уборка помещений и подготовка залов к работе.

С 13.00 (кроме субботы и воскресения), в клубе производится приём гуманитарной помощи для участников СВО.