|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.В. Герасимов |

РАСПИСАНИЕ

тренировочных занятий МБОУДО ДЮСШ на 2019–2020 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФИО тренера-преподавателя** | **объединение** | **группа** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **суббота** |
| 1 | Соловьева  Надежда  Евгеньевна | плавание | СОГ (1)  дельфин | - | 11.30-13.00 | - | 11.30-13.00 | - | 11.30-13.00 |
| СОГ (2)  дельфин | - | 14.00-15.30 | 14.00-15.30 | - | 14.00-15.30 | - |
| СОГ (3)  дельфин |  | 18.00-19.30 |  |  | 18.00-19.30 | 13.00-14.30 |
| СОГ (4)  Аяхта | 09.00-10.30 |  | 09.00-10.30 | 09.00-10.30 |  |  |
| СОГ (5)  Аяхта | 16.00-17.30 |  | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 |  |  |
| 2. | Мугаллямова  Надежда  Владимировна | Плавание  Аяхта  Дельфин | УУ-3  Аяхта | 16.30-18.00  Аяхта  19.00-19.45 (зал) | 16.30-18.00  Аяхта | 16.30-18.00  Аяхта  19.00-19.45 (зал) | 19.15-20.00  зал | 16.00-17.30  Аяхта | 17.30-19.45 (зал) |
| БУ-5  Аяхта | 15.00-16.30 | 15.00-16.30 | 15.00-16.30 |  | 15.00-16.30 | 16.00-17.30 (зал) |
| БУ-4 | 09.00-10.30 | 09.00-10.30 |  | 09.00-10.30 | 09.00-10.30 |  |
| БУ-2 |  | 19.00-20.00  Дельфин |  | 18.00-19.00  Дельфин |  | 14.00-15.30  Аяхта |
| 3. | Зарицкая  Татьяна Владимировна | Дзюдо  с/з Дельфин | БУ-2 | 09-00-10.30 |  | 09-00-10.30 |  | 09-00-10.30 |  |
| БУ-4 | 14.00-15.30 |  | 14.00-15.30 | 14.00-15.30 | 14.00-15.30 |  |
| УУ-3 | 15.30-17.00 | 15.30-17.00  зал | 15.30-17.00 | 15.00-15.30 зал  16.00-17.30  Аяхта | 15.30-17.45 | 14.00-15.30 |
| Плавание  Аяхта | БУ-2 |  | 09.00-10.30  Аяхта |  | 09.00-10.30  Аяхта |  | 16.00-17.30  Дельфин |
| 4. | Соловьев  Владимир Александрович | Каратэ  с/з Дельфин | БУ-2 | 18.20-19.50 |  | 18.20-19.50 |  |  | 14.15-15.45 |
| УУ-2 |  | 18.15-20.30 |  | 18.15-20.30 | 18.15-20.30 | 16.00-17.00  Аяхта  17.00-18.15  Нерика |
| 5. | Григорьев  Сергей  Сергеевич | Самбо  с/з Дельфин  Спортивная подготовка | СОГ |  | 16.00-17.30 |  | 16.00-17.30 |  | 16.00-17.30 |
| УУ-4 | 19.30-21.00 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 17.30-19.00 |
| НП 2 | 18.00-19.30 | 18.00-19.30 | 18.00-19.30 | 18.00-19.30 | 18.00-18.45 |  |
| 6. | Коврижных Владимир  Степанович | бокс  с/з Дельфин | БУ-5 | 08.00-09.30 | 08.00-09.30 | 08.00-09.30 | 08.00-09.30 | 08.00-09.30 |  |
| УУ-2 | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 | 16.15-18.00 | 16.15-18.00 | 18.00-19.30 |
| 7. | Трегубенко  Иван Александрович | бокс  с/з Дельфин | СОГ | 14.45-16.15 |  | 14.45-16.15 |  | 14.45-16.15 |  |
| 8. | Ивченко  Светлана Борисовна | Лыжные гонки  база Дельфин | БУ-6 |  | 15.00-16.30 | 15.00-17.15 |  | 15.00-16.30 | 15.00-17.15 |
| БУ-3 |  | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 |  | 10.45-12.15 | 10.45-12.15  15.00-16.30 |
| БУ-1 |  | 13.00-14.30 |  |  | 13.00-14.30 | 12.30-14.00 |
| СОГ | 15.00-16.30 |  |  | 15.00-16.30 |  | 15.00-16.30 |
| 9. | Коровин  Иван  Макарович | Лыжные гонки  база Дельфин | УУ-4 |  | 15.00-16.30 | 15.00-16.30 | 15.00-16.30 | 15.00-17.15 | 15.00-17.15 |
| БУ-5 |  | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 |
| БУ-1 |  | 13.00-14.30 |  | 13.00-14.30 |  | 12.00-13.30 |
| СОГ | 13.00-14.30 |  | 13.00-14.30 |  | 13.00-14.30 |  |
| 10. | Крюков  Александр  Николаевич | Шахматы  Дельфин | БУ-2 |  | 14.00-15.30 |  | 14.00-15.30 | 14.00-15.30 |  |
| БУ-3 |  | 10.50-12.20 | 10.50-12.20 | 10.50-12.20 | 10.50-12.20 |  |
| БУ-4 |  | 12.25-13.55 | 12.25-13.55 | 12.25-13.55 | 12.25-13.55 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФИО тренера-преподавателя** | **объединение** | **группа** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **Суббота** |
| 1 | Блинов Михаил Терентьевич | Хоккей с мячом | БУ-3 | 09.00-10.30 | 09.00-10.30 | 09.00-10.30 | 09.00-10.30 | - | - |
| БУ-6 | 17.00-18.30 |  | 17.00-18.30 | 17.00-18.30 | - | 12.00-13.30 |
| УУ-3 | 18.30-20.00  Хоккейная коробка | 18.30-20.00  Хоккейная коробка | 15.00-16.30  Аяхта | 18.30-20.00  Хоккейная коробка | 18.30-20.00  Хоккейная коробка | 15.00-18.00  Хоккейная коробка |
| 2. | Гордеев Степан Павлович | баскетбол | БУ-5 | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 | - | 16.30-18.00  нерика | 16.30-18.00 | 13.45-15.15  Нерика |
| УУ-4 | 18.00-20.15 | 18.00-20.15 |  | 18.00-20.15 | 18.00-20.15 | 15.15-17.45  Нерика |
| 3. | Ахтамов  Александр Аркадьевич | волейбол | УУ-4 | 17.00-20.00 | 17.00-20.00 | - | 17.00-19.15 | 17.00-19.15 | - |
| 4. | Планида Александр Витальевич | волейбол | УУ-3 | Нерика  15.30-18.30 | Нерика  15.30-18.30 | - | ДК Металлург  15.30-17.45 | - | ССШ№2  17.00-19.15 |
| 5. | Обручева Наталья Александровна | Лыжные гонки | БУ-1 |  | 15.00-16.30 | 15.00-16.30 | 15.00-16.30 |  |  |
| БУ-3 | 15.00-17.15 |  | - |  | 15.00-17.15 | 15.00-16.30 |
| БУ-3 | - | 08.00-09.30 | - | 09.00-11.15 | - | 12.30-14.45 |
| СОГ | 13.15-14.45 | - | 13.15-14.45 | - | 13.15-14.45 | - |
| СОГ |  | 17.00-18.30 | 17.00-18.30 | 17.00-18.30 |  | - |
| 6. | Гордеев Степан Павлович | Хоккей с мячом | БУ-5 | 15.00-16.30 | 15.00-16.30 | 15.00-16.30 Аяхта  30 мин | 15.00-16.30 | 15.00-16.30  Нерика/  хок. коробка |  |
| 7. | Коровин Владимир Сидорович | Лыжные гонки | СОГ | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 |  |  |  | 12.00-13.30 |
| 8. | Мерзляков Константин Анатольевич | волейбол | БУ-5 | 14.15-15.45 |  | 14.15-15.45 | 14.15-15.45 |  |  |
| УУ-1 |  | 14.15-16.00 | 16.00-18.15 |  | 14.15-16.30 | 14.00-16.15 |
| УУ-3 | 16.00-18.15 | 16.00-19.05 |  | 16.00-18.15 | 16.00-19.05 | 16.00-18.15 |
| 9. | Шигина Нина Геннадьевна | Лыжные гонки | БУ-4 | - | 14.00-15.45 | 14.00-15.45 | 14.00-16.00 | 14.00-15.45 | 14.00-15.45 |
| УУ-1 | - | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | - | 16.00-17.30 | 16.15-17.45 |
| 10. | Будников Дмитрий Витальевич | Хоккей с мячом | БУ-5 | 18.00-19.30 | - | 18.00-19.30 | - | 18.00-19.30 | - |
| УУ-1 | - | 17.45-20.00 | - | 17.45-20.00 | 17.45-20.00 | 17.45-20.00 |
| 11. | Кольцов Станислав Игоревич | Дзюдо | СОГ | 17.15-18.30 | 17.15-18.30 | 17.15-18.30 | 17.15-18.30 | 17.15-19.15 |  |
| БУ-4 | 13.30-15.00 | 13.30-15.00 | 13.30-15.00 | 13.30-15.00 |  |  |
| УУ-3 | 15.00-16.30 | 15.00-17.15 | 15.00-17.15 | 15.00-17.15 | 15.00-17.15 |  |
| 12. | Сушко  Оксана Ивановна | Плавание | СОГ | 09.00-10.30  Аяхта | - | 09.00-10.30  Аяхта | - | 09.00-10.30  Аяхта | - |
| СОГ | 15.00-16.00  Аяхта | - | 15.00-16.00  Аяхта | - | 15.00-16.00  Аяхта | 15.00-16.30  зал |
| СОГ | 16.00-17.30  Аяхта | - | 16.00-17.30  Аяхта | - | 16.00-17.30  Аяхта | - |

Приложение

к расписанию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель учебной нагрузки | Период | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальный количественный состав группы | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) |
| Базовый уровень сложности | 1-2 годы обучения | 15 | 25 | 6 |
| 3-4 годы обучения | 12 | 20 | 8 |
| 5-6 годы обучения | 12 | 20 | 10 |
| Углубленный уровень сложности | 1-2 годы обучения | 10 | 14 | 12 |
| 3-4 годы обучения | 6 | 12 | 14 |

Расписание составлено в соответствии:

\*«Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Приказ Министерства спорта РФ № 939 от 15 ноября 2018 г.),

\*СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 №41

\*Предусматриваются внесение изменений в течение учебно-тренировочного процесса.