

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профсоюзного
комитета ДЮСШ №1 «Юность»
Красовская А.С.

« 09» января 2018г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ДЮСШ №1 «Юность»

Петракова Т.А.

приказ №3 от «09» января 2018г.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

МБУ ДО ДЮСШ №1 «Юность»

на 2017-2018 учебный год

II полугодие

Пояснительная записка

Расписание МБУ ДО ДЮСШ №1 «Юность» составлено в соответствии с Учебным планом, программами по видам спорта, по представлению тренеров-преподавателей, в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Основными формами образовательной деятельности являются:

- ✚ тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- ✚ индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися
- ✚ самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- ✚ групповые теоретические занятия;
- ✚ тренировочные сборы;
- ✚ участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ✚ инструкторская и судейская практика.
- ✚ медико-восстановительные мероприятия;
- ✚ промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;

Продолжительность академического часа определяется с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Максимальный недельный режим на этапах подготовки (в академических часах):

- ✚ спортивно-оздоровительные группы – 6 час.
- ✚ этап начальной подготовки до 1 года – 6 час.
- ✚ этап начальной подготовки свыше 1 года – 8 час.
- ✚ тренировочный этап до 2-х лет – 12 час.
- ✚ тренировочный этап свыше 2-х лет – 18 час.
- ✚ этап совершенствования спортивного мастерства – 24 часа.

Расписание занятий включает в себя время для переодевания к занятиям, переодевания после занятий, 10 минутные перерывы для отдыха обучающихся в течение занятий. Перерывы для отдыха

обучающихся предусмотрены в течение занятий в зависимости от специфики вида спорта и тренировочного плана.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. С целью большего охвата обучающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, при соблюдении следующих условий:

- ✚ разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух разрядов и (или) спортивных званий,
- ✚ не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- ✚ не превышен максимальный количественный состав объединённой группы:

Этап подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальная (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Рекомендуемый количественный состав группы (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	4-8	10
Тренировочный этап свыше 2 лет	1	8-10	14
Тренировочный этап до 2 лет	2	10-12	16
Этап начальной подготовки свыше 1 года	4	12-14	20
Этап начальной подготовки до 1 года	10	14-16	25
Спортивно-оздоровительный этап	10	15-20	30

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ф.И.О. тренера	Группы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Новиков Н.Н.	1 ССМ	14.00-18.00	14.00-18.00	14.00-18.00	14.00-18.00	14.00-18.00	14.00-18.00	
	2 УТ св 2	14.00-17.00	14.00-17.00	14.00-17.00	14.00-17.00	14.00-17.00	14.00-17.00	
	3 УТ до 2	14.00-17.00		14.00-17.00		14.00-17.00	14.00-17.00	
	4 НП св 1		14.00-16.00		14.00-17.00		9.00-12.00	
	5 НП до 1		14.00-16.00		14.00-16.00		9.00-11.00	
	6 СОГ		14.00-16.00		14.00-16.00		9.00-11.00	
Новикова О.Ю.	1 УТ св 2	8.30-11.30	8.30-11.30		8.30-11.30	8.30-11.30	8.30-11.30	13.30-16.30
		14.30-17.30	14.30-17.30		14.30-17.30	14.30-17.30	14.30-17.30	
	2 УТ до 2	14.30-17.30	14.30-17.30		14.30-17.30	14.30-17.30		
	3 НП св 1	14.30-16.30	14.30-16.30		14.30-16.30	14.30-16.30		
	4 НП до 1		14.30-16.30		14.30-16.30		14.30-16.30	
	5 СОГ		8.30-10.30		8.30-10.30		8.30-10.30	
Красовская А.С.	1 УТ до 2	8.00-11.00	8.00-11.00	8.00-11.00		8.00-11.00		
	2 НП св 1	10.00-12.00		10.00-12.00	9.00-11.00		9.00-11.00	
	3 НП св 1	15.00-17.00		15.00-17.00	15.00-17.00		15.00-17.00	
	4 НП до 1		10.00-12.00		10.00-12.00		10.00-12.00	
	5 СОГ		15.00-17.00		15.00-17.00	15.00-17.00		
Красовский Д.А.	1 УТ св 2	8.45-11.45	8.45-11.45	8.45-12.45		8.45-12.45	8.45-12.45	
	2 УТ св 2	14.45-17.45	14.45-17.45	14.45-17.45	14.45-17.45	14.45-17.45	14.45-17.45	
Зиновьева Е.Н.	1 УТ св 2	8.00-11.00	8.00-11.00	8.00-11.00	8.00-11.00	8.00-11.00		8.00-11.00
	2 УТ св 2	14.00-18.00	14.00-18.00		14.00-18.00	14.00-18.00		8.00-11.00
	3 УТ до 2	15.00-18.00			15.00-18.00	15.00-18.00		8.00-11.00
	4 НП св 1		15.00-18.00	15.00-18.00				12.00-14.00
	5 НП до 1		15.00-17.00	15.00-17.00				12.00-14.00
	6 СОГ		15.00-17.00	15.00-17.00				12.00-14.00
Иванова Г.Н.	1 УТ св 2	15.00-18.00	15.00-18.00	15.00-18.00		15.00-18.00	15.00-18.00	14.00-17.00
	2 УТ до 2	15.00-18.00	15.00-18.00	15.00-18.00		15.00-18.00	15.00-18.00	
	3 НП св 1	9.00-11.00		9.00-11.00		9.00-11.00	9.00-11.00	
	4 НП до 1		9.00-11.00			10.00-12.00	10.00-12.00	
	5 СОГ	11.00-13.00		11.00-13.00				12.00-14.00

ПЛАВАНИЕ

Ф.И.О. тренера	Группы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Горлова Г.М.	1 ССМ	14.45-18.45	14.45-18.45	14.45-18.45	14.45-18.45	14.45-18.45		14.45-18.45
	2 УТ св 2	7.45-10.45	7.45-10.45	7.45-10.45	7.45-10.45	7.45-10.45		7.45-10.45
	3 УТ св 2	14.45-17.45	14.45-17.45	14.45-17.45	14.45-17.45	14.45-17.45		7.45-10.45
	4 УТ до 2	7.45-10.45	7.45-10.45		7.45-10.45	7.45-10.45		
		14.45-17.45	14.45-17.45		14.45-17.45	14.45-17.45		
	5 НП св 1	18.00-20.00		17.45-19.45		18.00-20.00		10.45-12.45
	6 СОГ	8.45-10.00		8.45-10.00		8.45-10.00		
		17.45-19.00		17.45-19.00		17.45-19.00		
Дудникова В.В.	1НП	8.00-10.00	8.00-10.00		8.00-10.00		8.00-10.00	
	2 НП	14.30-16.30	14.30-16.30		14.30-16.30		14.30-16.30	
Скобелин Е.В.	1 УТ до 2	15.00-18.00	15.00-18.00		15.00-18.00		15.00-18.00	
	2 НП св 1		15.00-17.00		15.00-17.00		15.00-17.00	
	3 СОГ	9.30-11.30		9.30-11.30		9.30-11.30		
	4 НП до 1	15.00-17.00		15.00-17.00		15.00-17.00		
	5 СОГ	17.00-19.00		17.00-19.00		17.00-19.00		
	6 СОГ	18.45-20.00		18.45-20.00		18.45-20.00		
Поминова Е.Н.	1 УТ св 2	8.00-11.00	8.00-11.00	8.00-11.00	8.00-11.00	8.00-11.00		
		13.30-16.30	13.30-16.30	13.30-16.30	13.30-16.30	13.30-16.30	13.30-16.30	
	2 УТ до 2	8.00-11.00		8.00-11.00		8.00-11.00	8.00-11.00	
		13.30-16.30		13.30-16.30		13.30-16.30	13.30-16.30	
	3 НП св 1	8.00-10.00		8.00-10.00		8.00-10.00	8.00-10.00	
		13.30-15.30		13.30-15.30		13.30-15.30	13.30-15.30	
	4НП до 1		9.00-11.00		9.00-11.00		9.00-11.00	
5НП до 1	12.00-13.15		12.00-13.15		12.00-13.15			
Навроцкий К.И.	1 УТ св 2	8.45-11.45	8.45-11.45	8.45-11.45	8.45-11.45	8.45-11.45		8.00-11.00
		14.45-17.45	14.45-17.45	14.45-17.45	14.45-17.45	14.45-17.45		8.00-11.00
	2УТ до 2	8.45-11.45		8.45-11.45		8.45-11.45		8.00-11.00
	3 УТ до 2	14.45-17.45		14.45-17.45		14.45-17.45		15.00-18.00
	4 НП св 1		9.00-11.00		9.00-11.00			10.00-12.00
			15.00-17.00		15.00-17.00			
	5 НП до 1	17.00-19.00		17.00-19.00		17.00-19.00		
6 СОГ		18.00-19.15		18.00-19.15			15.00-16.15	
Симон Л.С.	1 УТ до 2	9.30-12.30		9.30-12.30		9.30-12.30	11.30-14.30	
	2 НП св 1	9.30-11.30		9.30-11.30		9.30-11.30	11.30-13.30	
	3 НП до 1	17.30-19.30		17.30-19.30		17.30-19.30		
	4 СОГ		13.30-15.30		13.30-15.30		13.30-15.30	
	5 СОГ		17.30-18.45		17.30-18.45		17.30-18.45	
	6 СОГ		18.45-20.00		18.45-20.00		18.45-20.00	

Лебедева Н.В.	1 СОГ	16.30-17.45		16.30-17.45		16.30-17.45		
	2 СОГ	18.00-19.15		18.00-19.15		18.00-19.15		
Екименко И.С.	1СОГ	18.45-20.00		18.45-20.00	18.45-20.00			

БАСКЕТБОЛ

Ф.И.О. тренера	Группы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Голдаев Н.В.	1 УТ до 2	18.00-21.00		18.00-21.00		18.00-21.00		18.00-21.00
	2 НП св 1	13.00-15.00		13.00-15.00		13.00-15.00		16.00-18.00
	3 СОГ	17.30-19.30		17.30-19.30		17.30-19.30		
	4 СОГ		18.00-20.00		18.00-20.00			18.00-20.00

ВОЛЕЙБОЛ

Ф.И.О. тренера	Группы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Артемьев И.В.	1 УТ св 2		17.00-20.00	15.00-18.00	17.00-20.00	17.00-20.00	17.00-20.00	16.00-19.00
	2 НП св 1		13.00-15.00		13.00-15.00		13.00-15.00	13.00-15.00
	3 НП св 1		11.00-13.00 17.00-19.00		11.00-13.00 17.00-19.00		11.00-13.00 17.00-19.00	16.00-18.00
	4 СОГ		13.00-15.00 17.00-19.00		13.00-15.00 17.00-19.00		13.00-15.00 17.00-19.00	
	5 СОГ		11.00-13.00 13.00-15.00		11.00-13.00 13.00-15.00		11.00-13.00 13.00-15.00	

БИЛЬЯРД

Ф.И.О. тренера	Группы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Пунтусов В.А.	1 УТ св 2	15.00-18.00	15.00-18.00	14.00-17.00	15.00-18.00	14.00-17.00	15.00-18.00	
	2 УТ до 2		12.00-15.00	14.00-17.00	12.00-15.00	14.00-17.00		
	3 НП св 1		12.00-14.00	12.00-14.00	12.00-14.00	12.00-14.00		
	4 СОГ	13.00-15.00		12.00-14.00		12.00-14.00		

ПАУЭРЛИФТИНГ

Ф.И.О. тренера	Группы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Огородников В.Г.	1 УТ св 2	17.00-20.00	15.00-18.00	17.00-20.00	15.00-18.00	17.00-20.00	15.00-18.00	
	2 УТ до 2	09.00-12.00 17.00-20.00		09.00-12.00 17.00-20.00		09.00-12.00 17.00-20.00	09.00-12.00 15.00-18.00	
	3 НП св 1	17.00-19.00		17.00-19.00		17.00-19.00	15.00-17.00	
	4 СОГ	10.00-12.00		10.00-12.00		10.00-12.00		
	5 СОГ	15.00-17.00		15.00-17.00		15.00-17.00		
Григорьев Д.М.	1 ССМ	14.00-18.00	14.00-18.00	14.00-18.00	14.00-18.00	14.00-18.00	14.00-18.00	
	2 УТ св 2	15.00-18.00	15.00-18.00	15.00-18.00	15.00-18.00	15.00-18.00	15.00-18.00	
	3 УТ до 2	15.00-18.00		15.00-18.00		15.00-18.00	15.00-18.00	

	4 СОГ		10.00-12.00		10.00-12.00		10.00-12.00	
	5 СОГ	10.00-12.00 15.00-17.00		10.00-12.00 15.00-17.00		10.00-12.00 15.00-17.00		
Зевякин И.А.	1 УТ св 2	17.00-20.00	15.00-18.00	17.00-20.00	15.00-18.00	17.00-20.00	15.00-18.00	
	2 УТ до 2	17.00-20.00	15.00-18.00		15.00-18.00		15.00-18.00	
	3 НП св 1	10.00-12.00		10.00-12.00		10.00-12.00	10.00-12.00	
	4 СОГ	10.00-12.00 15.00-17.00		10.00-12.00 15.00-17.00		10.00-12.00 15.00-17.00		

АЭРОБИКА

Ф.И.О. тренера	Группы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Екименко И.С.	1 СОГ	16.15-17.30		16.15-17.30	16.15-17.30			
	2 СОГ	17.30-18.45		17.30-18.45	17.30-18.45			
Селиванова О.С.	1 СОГ	14.30-16.30		14.30-16.30				14.00-16.00
	2 СОГ	16.30-17.45		16.30-17.45				16.00-17.15
	3 СОГ	17.45-19.45		17.45-19.45				14.00-16.00
	4 СОГ		15.00-17.00		15.00-17.00			17.15-19.15
	5 СОГ		17.00-18.15		17.00-18.15			16.00-17.15
	6 СОГ		18.45-20.00		18.45-20.00			17.15-18.30
Полякова А.В.	1 СОГ	10.00-12.00		10.00-12.00		14.00-16.00		
	2 СОГ	14.00-16.00		14.00-16.00		14.00-16.00		
Мамаева О.В.	1 СОГ		8.30-10.30			8.30-10.30		10.00-12.00
	2СОГ		10.30-12.30	9.30-11.30		10.30-12.30		
	3СОГ	13.30-15.30		13.30-15.30	13.30-15.30			
	4СОГ	15.30-17.30	13.30-15.30		15.30-17.30			
	5СОГ	17.30-18.45			17.30-18.45			15.00-16.15
			15.30-17.30	15.30-17.30				10.00-12.00

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА, корпус №1, №3

Ф.И.О. тренера	Группы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Бухтояров Д.А.	1 УТ св 2	16.15-19.15	18.00-21.00	16.15-19.15	18.00-21.00	16.15-19.15	18.00-21.00	
	2 УТ до 2		18.00-21.00		18.00-21.00	16.15-19.15	18.00-21.00	
	3 НП св 1		16.00-18.00		16.00-18.00	16.15-18.15	16.00-18.00	
	4 НП до 1	9.00-11.00		9.00-11.00		9.00-11.00		
	5 СОГ	9.00-11.00		9.00-11.00		9.00-11.00		
	6 СОГ		10.00-12.00		10.00-12.00		10.00-12.00	
Прокопьев А.П.	1 УТ св 2	16.15-19.15	18.00-21.00	16.15-19.15	18.00-21.00	16.15-19.15	18.00-21.00	
	2 УТ до 2		18.00-21.00		18.00-21.00	16.15-19.15	18.00-21.00	

	2 УТ до 2	10.30-13.30		10.30-13.30	10.30-13.30		10.30-13.30	
	3 НП св 1	10.30-12.30	10.30-12.30		10.30-12.30		10.30-12.30	
		15.00-17.00	15.00-17.00		15.00-17.00		15.00-17.00	
	4 НП до 1	10.30-12.30		10.30-12.30		10.30-12.30		
	5 СОГ		15.00-17.00		15.00-17.00		15.00-17.00	
	6 СОГ		18.30-19.45		18.30-19.45		18.30-19.45	
Адалина Н.А.	1 УТ до 2	9.00-12.00		9.00-12.00		9.00-12.00	9.00-12.00	
	2 НП св 1	9.00-11.00		9.00-11.00		9.00-11.00	9.00-11.00	
	3НП до 1	16.00-18.00		16.00-18.00		16.00-18.00		
	4 НП до 1	18.00-20.00		18.00-20.00		18.00-20.00		
	5 СОГ	18.00-20.00		18.00-20.00		18.00-20.00		
	6 СОГ		18.00-20.00		18.00-20.00		15.00-17.00	