

УТВЕРЖДЕНО:
 директор ДЮСШ №1 «Юность»
 Петракова Т.А.
 приказ №256 от «14» сентября 2018г.

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			
Мамаева О.В.	1 СОГ	9.00-11.00		9.00-11.00				8.00-10.00
	2СОГ	13.30-15.30		13.30-15.30				13.00-15.00
	3СОГ	15.30-17.30		15.30-17.30				8.00-10.00
	4 СОГ		15.30-17.30		15.30-17.30			13.00-15.00
	5 СОГ	17.30-18.45		17.30-18.45				15.00-16.45
	6 СОГ		17.30-18.45		17.30-18.45			15.00-16.45
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	18.00-20.00		18.00-20.00				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

БАСКЕТБОЛ								
Ф.И.О. тренера	Группы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Барышев А.Е.	1 СОГ	13.00-15.00		13.00-15.00		13.00-15.00		
	2 СОГ	17.00-19.00		17.00-19.00			18.00-20.00	
	3 СОГ	17.00-19.00		17.00-19.00			18.00-20.00	
Голдаев Н.В.	1 УТ св 2	18.00-21.00	18.00-21.00	18.00-21.00		18.00-21.00	18.00-21.00	18.00-21.00
	2 УТ до2	11.00-13.00		11.00-13.00		11.00-13.00		16.00-18.00
	3 НП св 1	18.00-20.00		18.00-20.00		18.00-20.00		18.00-20.00
	4 СОГ	13.00-15.00		13.00-15.00		13.00-15.00		
	5 СОГ	18.00-20.00		18.00-20.00		18.00-20.00		
Жучков Д.С.	1 СОГ		13.00-15.00		13.00-15.00		13.00-15.00	
	2 СОГ	17.00-19.00		17.00-19.00		17.00-19.00		
	3 СОГ	17.00-19.00		17.00-19.00		17.00-19.00		

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		
	5 СОГ	15.00-17.00		14.00-16.00		14.00-16.00		

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	17.00-20.00
	2 УТ до 2		11.00-14.00 17.00-20.00		11.00-14.00 17.00-20.00		11.00-14.00 17.00-20.00	17.00-20.00
	3 НП св 1		17.00-19.00		17.00-19.00		17.00-19.00	
	4 СОГ		11.00-13.00		11.00-13.00		11.00-13.00	
	5 СОГ		11.00-13.00		11.00-13.00		11.00-13.00	
	6 СОГ		17.00-19.00			17.00-19.00		19.00-21.00
Никитин А.Н.						15.00-21.00	15.00-21.00	15.00-21.00

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	17.00-20.00	16.15-19.15	17.00-20.00	16.15-19.15	17.00-20.00	
	2 УТ до 2		9.00-12.00 17.00-20.00		9.00-12.00 17.00-20.00	16.15-19.15	9.00-12.00 17.00-20.00	
	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		
Прокопьев А.П.	1 УТ св 2	16.15-19.15	17.00-20.00	16.15-19.15	17.00-20.00	16.15-19.15	17.00-20.00	
	2 УТ до 2		9.00-12.00 17.00-20.00		9.00-12.00 17.00-20.00	16.15-19.15	9.00-12.00 17.00-20.00	
	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	16.15-19.15	17.00-20.00	16.15-19.15	17.00-20.00	16.15-19.15	17.00-20.00	

ДЗЮДО, корпус №1, №3

Ф.И.О. тренера	группы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Иноземцева Т.В.	2 УТ до 2	10.00-13.00		10.00-13.00	10.00-13.00	10.00-13.00		
	3 УТ до 2	17.00-20.00		17.00-20.00	15.00-18.00	17.00-20.00		
	4 НП св 1	10.00-12.00		10.00-12.00		10.00-12.00	10.00-12.00	
		15.00-17.00		15.00-17.00		15.00-17.00	15.00-17.00	
	5 НП до 1		10.00-12.00 18.00-20.00		10.00-12.00 18.00-20.00		16.00-18.00	
6 СОГ		18.45-20.00		18.45-20.00		16.45-18.00		
Осминов В.А.	1 ССМ	10.30-12.30	10.30-12.30	10.30-12.30	10.30-12.30	10.30-12.30	10.30-12.30	
		16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	
	2 УТ св 2	10.30-13.30	10.30-13.30	10.30-13.30	10.30-13.30	10.30-13.30	10.30-13.30	
	3 УТ до 2	15.00-18.00	15.00-18.00	15.00-18.00		15.00-18.00		
	4 НП св 1	15.00-17.00		15.00-17.00		15.00-17.00		
	5 НП до 1		15.00-17.00		15.00-17.00		16.00-18.00	
6 СОГ		18.00-20.00		18.00-20.00		16.00-18.00		
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		15.00-17.00	

КАРАТЭ, корпус №1

Ф.И.О. тренера	Группы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Арсланов Н.М.	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		17.00-20.00		17.00-20.00	15.00-18.00	
		09.00-12.00	09.00-12.00		09.00-12.00		09.00-12.00	
	3 НП св 1	17.00-19.00	15.00-17.00	17.00-19.00		17.00-19.00		
	4 НП до 1	17.00-19.00		17.00-19.00		17.00-19.00		
	5 СОГ	9.00-11.00		9.00-11.00		9.00-11.00		
6 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		

ЛЕГКАЯ 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		14.00-17.00		14.00-17.00		9.00-11.00	
	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 15.00-18.00	8.30-11.30 15.00-18.00		8.30-11.30 15.00-18.00	8.30-11.30 15.00-18.00	8.30-11.30 15.00-18.00	14.00-17.00
	2 УТ до 2	8.30-11.30 15.00-18.00	8.30-11.30 15.00-18.00		8.30-11.30 15.00-18.00	8.30-11.30 15.00-18.00		
	3 НП св 1		8.30-10.30 15.00-17.00		8.30-10.30 15.00-17.00		8.30-10.30 15.00-17.00	14.00-16.00
	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	
	6 СОГ		15.00-17.00		15.00-17.00		15.00-17.00	
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 НП до 1		15.00-17.00			15.00-17.00	15.00-17.00	
	6 СОГ	14.00-16.00		14.00-16.00			14.00-16.00	
Красовский Д.А.	1 ССМ	9.00-11.00 15.00-17.00	9.00-11.00 15.00-17.00	9.00-11.00 15.00-17.00	9.00-11.00 15.00-17.00	9.00-11.00 15.00-17.00	9.00-11.00 15.00-17.00	
	2 УТ св 2	8.45-11.45	8.45-11.45	8.45-12.45		8.45-12.45	8.45-12.45	
	3 УТ св 2	14.45-17.45	14.45-17.45	14.45-17.45	14.45-17.45	14.45-17.45	14.45-17.45	
Зиновьева Е.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	14.00-18.00	14.00-18.00		14.00-18.00	14.00-18.00		14.00-16.00
	3 УТ до 2	9.00-11.00		9.00-11.00		9.00-11.00		14.00-17.00
	4НП св 1	15.00-17.00		15.00-17.00		15.00-17.00		12.00-14.00
	5 НП до 1		9.00-11.00		9.00-11.00			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		
	3 НП св 1	9.00-11.00		9.00-11.00		9.00-11.00	9.00-11.00	
	4 НП до 1	11.00-13.00		11.00-13.00		11.00-13.00		
	5 СОГ		9.00-11.00	09.00-11.00		09.00-11.00		

ПАУЭРЛИФТИНГ

Ф.И.О. тренера	Группы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Огородников В.Г.	1 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	
	2 НП св 2	15.00-18.00		15.00-18.00	15.00-18.00	15.00-18.00		
	3 СОГ	10.00-12.00		10.00-12.00		10.00-12.00	15.00-17.00	
	4 СОГ	15.00-17.00		15.00-17.00		15.00-17.00		
	5 СОГ	16.00-18.00		16.00-18.00		16.00-18.00		
Григорьев Д.М.	1 СОГ		10.00-12.00		10.00-12.00		10.00-12.00	
	2 СОГ		15.00-17.00		15.00-17.00		15.00-17.00	
	3 СОГ		17.00-19.00		17.00-19.00		17.00-19.00	
Зевякин И.А.	1 УТ св 2	9.00-12.00	15.00-18.00	9.00-12.00	15.00-18.00	9.00-12.00	15.00-18.00	
	2 УТ до 2	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		
	4 СОГ		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	

РУКОПАШНЫЙ БОЙ, корпус №1

Ф.И.О. тренера	Группы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Малыгин Д.В.	1 УТ св 2	17.00-20.00	17.00-20.00	17.00-20.00	17.00-20.00	17.00-20.00	17.00-20.00	
	2 УТ до 2	17.00-20.00		17.00-20.00		17.00-20.00	17.00-20.00	
	3 НП св 1	17.00-19.00		17.00-19.00		17.00-19.00	17.00-19.00	
	4 НП до 1	16.00-18.00		16.00-18.00		16.00-18.00		
	5 СОГ		9.00-11.00		9.00-11.00		9.00-11.00	
	6 СОГ		15.00-17.00		15.00-17.00		15.00-17.00	

ПЛАВАНИЕ

Ф.И.О. тренера	Группы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Горлова Г.М.	1 ССМ	8.00-12.00	8.00-12.00	8.00-12.00	8.00-12.00	8.00-12.00		8.00-12.00
	2 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
		14.45-17.45	14.45-17.45	14.45-17.45	14.45-17.45	14.45-17.45		8.00-11.00
	3 УТ до 2	8.00-11.00	8.00-11.00		8.00-11.00	8.00-11.00		
	4 НП св 1	14.45-16.45		14.45-16.45		14.45-16.45		10.45-12.45
	5 СОГ	17.45-19.00		17.45-19.00		17.45-19.00		
	6 СОГ		9.00-10.15		9.00-10.15			10.45-12.45
Дудникова В.В.	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	
		14.30-17.30	14.30-17.30	14.30-17.30	14.30-17.30	14.30-17.30	14.30-17.30	
	2 УТ до 2	8.00-11.00	8.00-11.00		8.00-11.00		8.00-11.00	
	3 УТ до 2	14.30-17.30	14.30-17.30		14.30-17.30		14.30-17.30	
	4 НП св 1	14.30-16.30	14.30-16.30		14.30-16.30		14.30-16.30	
	5 НП до 1	9.00-11.00	9.00-11.00		9.00-11.00			
	6 СОГ		17.45-19.00		17.45-19.00		9.45-11.00	
Скобелин Е.В.	1 УТ до 2	17.00-19.00	16.00-18.00	17.00-19.00	16.00-18.00	17.00-19.00	16.00-18.00	
	2 НП св 1	17.00-19.00		17.00-19.00		17.00-19.00		
	3 НП до 1		18.00-20.00		18.00-20.00		18.00-20.00	
	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		
	6 СОГ	18.45-20.00		18.45-20.00		18.45-20.00		
Поминова Е.В.	1 УТ св 2	7.45-10.45 13.30-16.30	7.45-10.45 13.30-16.30	7.45-10.45 13.30-16.30	7.45-10.45 13.30-16.30	7.45-10.45 13.30-16.30	7.45-10.45 13.30-16.30	
	2 УТ до 2	7.45-10.45		7.45-10.45		7.45-10.45	7.45-10.45	
	3 УТ до 2	13.30-16.30		13.30-16.30		13.30-16.30	13.30-16.30	
	3 НП св 1							
			13.30-15.30		13.30-15.30		13.30-15.30	
	4НП до 1	8.00-10.00		8.00-10.00		8.00-10.00		
	5НП до 1		13.30-15.30		13.30-15.30		13.30-15.30	
Навроцкий К.И.	1 УТ св 2	8.45-11.45 14.45-17.45	8.45-11.45 14.45-17.45	8.45-11.45 14.45-17.45	8.45-11.45 14.45-17.45	8.45-11.45 14.45-17.45		8.45-11.45
	2УТ до 2	8.45-11.45		8.45-11.45		8.45-11.45		8.45-11.45
	3 УТ до 2	14.45-17.45		14.45-17.45		14.45-17.45		8.45-11.45
	4 НП св 1	9.00-11.00	9.00-11.00 15.00-17.00		9.00-11.00 15.00-17.00			10.00-12.00
	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		8.00-11.00
	2 УТ до 2		13.30-16.30		13.30-16.30	16.00-19.00		8.00-11.00
	3 НП св 1		13.30-15.30		13.30-15.30	16.00-18.00		9.00-11.00
	3 НП до 1	17.30-19.30		17.30-19.30		17.30-19.30		
	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		

Пояснительная записка

Расписание МБУ ДО ДЮСШ №1 «Юность» составлено в соответствии с Образовательной программой, Учебным планом, по представлению тренеров-преподавателей, в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных организациях (школах).

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 – 3 дня x 1 час = 3 часа (для обучающихся до 8 лет), 3 дня x 2 часа = 6 час.
- этап начальной подготовки до 1 года – 3 дня x 2 часа = 6 час.
- этап начальной подготовки свыше 1 года – 4 дня x 2 часа = 8 час.
- тренировочный этап до 2-х лет – 4 дня x 3 часа = 12 час.
- тренировочный этап свыше 2-х лет – 6 дней x 3 часа = 18 час.
- этап совершенствования спортивного мастерства – 6 дней x 4 часа = 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)
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	4-8
Тренировочный этап свыше 2 лет	1	8-10
Тренировочный этап до 2 лет	2	10-12
Этап начальной подготовки свыше 1 года	4	12-14
Этап начальной подготовки до 1 года	10	14-16
Спортивно-оздоровительный этап	10	15-20