



№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Этап подготовки	Место проведения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Час/нед
		ЭНП-2	ФОК Ольгинская		3 часа 18.00-20.00 2 часа		3 часа 18.00-20.00 2 часа		3 часа 18.00-20.00 2 часа	3 часа	6
		СОГ (МЗ)	ФОК Ольгинская		16.00-16.45 16.55-17.40		16.00-16.45 16.55-17.40		16.00-16.45 16.55-17.40	16.00-16.45 16.55-17.40	6
<b>ОТДЕЛЕНИЕ «ВОЛЕЙБОЛ»</b>											
№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Этап подготовки	Место проведения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Час/нед
4	Вахрамеева Е.Н.	ЭНП-1	с/зал СОШ №4	18.10-20.10 2 часа	18.10-20.10 2 часа		18.10-20.10 2 часа	18.10-20.10 2 часа	13.00-15.00 2 часа	9.00-11.00 2 часа	6
		ЭНП-3	с/зал СОШ №4				18.10-20.10 2 часа	18.10-20.10 2 часа	9.00-11.00 2 часа	9.00-11.00 2 часа	8
		СОГ (МЗ)	с/зал СОШ Лицей*/4 СОШ					14.00-14.45* 14.55-15.40	11.10-11.55 12.05-12.50	11.10-11.55 12.05-12.50	6
5	Захаров И.Г.	СОГ (МЗ)	с/зал СОШ №1		18.20-19.05 19.15-20.00		18.20-19.05 19.15-20.00		15.30-16.15 16.25-17.10		6
6	Шаповаленко Н.Н.	СОГ-1 (МЗ)	с/зал Старочеркаской СОШ	16.00-16.45 16.55-17.40		16.00-16.45 16.55-17.40		16.00-16.45 16.55-17.40			6
		СОГ-2 (МЗ)	с/зал Старочеркаской СОШ	18.00-18.45 18.55-19.40		18.00-18.45 18.55-19.40		18.00-18.45 18.55-19.40			6
7	Соколова О.С.	ЭНП-1	с/зал СОШ п /Янтарный			19.00-21.00 2 часа			8.00-10.00 2 часа	8.00-10.00 2 часа	6
<b>ОТДЕЛЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»</b>											
№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Этап подготовки	Место проведения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Час/нед
8	Монов Н.А.	ЭНП-1	Зал борьбы СШ-1	8.00-10.00 2 часа		8.00-10.00 2 часа		8.00-10.00 2 часа			6
		СОГ (МЗ)	Зал борьбы СШ-1	10.10-10.55 11.05-11.50		10.10-10.55 11.05-11.50		10.10-10.55 11.05-11.50			6
9	Кондрашин С.Ю.	ЭНП-3	Зал борьбы СШ-1	8.00-10.00 2 часа	8.00-10.00 2 часа	8.00-10.00 2 часа		8.00-10.00 2 часа			8

		СОГ 1 (МЗ)	Зал борьбы СШ-1	15.00-15.45 15.55-16.40	17.00-17.45 17.55-18.40	15.00-15.45 15.55-16.40	17.00-17.45 17.55-18.40	15.00-15.45 15.55-16.40	17.00-17.45 17.55-18.40	15.00-15.45 15.55-16.40			6
		СОГ 2 (МЗ)	Зал борьбы СШ-1										6

**ОТДЕЛЕНИЕ «ФУТБОЛ»**

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Этап подготовки	Место проведения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Час/нед
10	Ткаченко Ю.А.	СОГ-1 (МЗ)	ФОК Ольгинская	16.00-16.45 16.55-17.40		16.00-16.45 16.55-17.40		16.00-16.45 16.55-17.40			6
		ЭНП-2	ФОК Ольгинская	18.00-20.00 2 часа		18.00-20.00 2 часа		18.00-20.00 2 часа			6
		СОГ-2 (МЗ)	ФОК Ольгинская	14.10-14.55 15.05-15.50		14.10-14.55 15.05-15.50		14.10-14.55 15.05-15.50			6
11	Гончарова О. В.	СОГ-1 (МЗ)	с/зал Островской СОШ	16.00-16.45 16.55-17.40		16.00-16.45 16.55-17.40		16.00-16.45 16.55-17.40			6
		СОГ-2 (МЗ)	с/зал Островской СОШ	18.00-18.45 18.55-19.40		18.00-18.45 18.55-19.40		18.00-18.45 18.55-19.40			6
12	Леднев С.С.	СОГ-1 (МЗ)	ФОК Ольгинская			16.00-16.45 16.55-17.40			17.00-17.45 17.55-18.40	14.00-14.45 14.55-15.40	6
		СОГ-2 (МЗ)	ФОК Ольгинская	16.00-16.45 16.55-17.40					18.50-19.35 19.45-20.30	15.50-16.35 16.45-17.30	6

**ОТДЕЛЕНИЕ «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Этап подготовки	Место проведения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Час/нед
13	Сосенкова И.А. с 01 сентября по 31 октября 2024	ТЭ-5	с/зал Дворец спорта	8.00-11.00 3 часа	8.00-11.00 3 часа	8.00-11.00 3 часа	8.00-11.00 3 часа	8.00-10.00 2 часа	12.00-14.00 2 часа		16
		СС	с/зал Дворец спорта	15.00-19.00 4 часа	15.00-18.00 3 часа	15.00-19.00 4 часа	15.00-19.00 4 часа	16.00-19.00 3 часа	14.10-16.10 2 час		20
	Сосенкова И.А. с 01 ноября по 31 декабря 2024	ТЭ-5	с/зал Дворец спорта	8.00-11.00 3 часа	8.00-11.00 3 часа	8.00-11.00 3 часа		8.00-12.00 4 часа	11.00-13.00 2 часа	11.00-12.00 1 час	16
		СС	с/зал Дворец спорта	16.00-19.00 3 часа	15.00-18.00 3 часа	16.00-19.00 3 часа		15.00-19.00 4 часа	13.10-16.10 3 час	12.10-16.10 4 часа	20

14	Дружина Э.В. с 01 сентября по 31 октября 2024	СОГ 1 (МЗ) до 14 октября 2024	с/з Лицей		18.00-18.45 18.55-19.40	18.00-18.45 18.55-19.40		18.00-18.45 18.55-19.40				6
		СОГ 2 (МЗ)	с/зал Дворец спорта	8.00-8.45 8.55-9.40		8.00-8.45 8.55-9.40		8.00-8.45 8.55-9.40				6
		ЭНП-2	с/зал Дворец спорта	15.00-17.00 2 часа		15.00-17.00 2 часа		15.00-17.00 2 часа				6
	Дружина Э.В. с 15 октября по 31 октября группа СОГ -1 (МЗ)	СОГ 1 (МЗ)	с/з Лицей		18.00-18.45 18.55-19.40			18.00-18.45 18.55-19.40				6
		СОГ 1 (МЗ)	с/з Лицей	18.00-18.45 18.55-19.40		18.00-18.45 18.55-19.40		18.00-18.45 18.55-19.40				6
		СОГ 2 (МЗ)	с/зал Дворец спорта	8.00-8.45 8.55-9.40		8.00-8.45 8.55-9.40		8.00-8.45 8.55-9.40				6
15	Андреева И. С.	ЭНП-2	с/зал Дворец спорта	15.00-17.00 2 часа		15.00-17.00 2 часа		15.00-17.00 2 часа				6
		СОГ-1 (МЗ)	ФОК Ольгинская		16.10-16.55 17.05-17.50		16.10-16.55 17.05-17.50		16.50-17.35 17.45-18.30			6
		ЭНП-2	ФОК Ольгинская		18.00-20.00 2 часа		18.00-20.00 2 часа		14.40-16.40 2 часа			6
16	Рожкова К.В. с 01 сентября по 31 октября 2024	СОГ-2 (МЗ)	Ленинский СДК		14.10-14.55 15.05-15.50		14.10-14.55 15.05-15.50		09.30-10.15 10.25-11.10			6
		СОГ (МЗ)	с/зал Дворец спорта		16.20-17.05 17.15-18.00		17.00-17.45 17.55-18.40		11.00-11.45 11.50-12.35			6
		ЭНП-1	с/зал Дворец спорта	17.00-19.00 2 часа		17.00-19.00 2 часа		17.00-19.00 2 часа				6
	Рожкова К.В.	ЭНП-2	с/зал Дворец спорта	15.00-17.00 2 часа		15.00-17.00 2 часа		15.00-17.00 2 часа		13.00-15.00 2 часа		6
		ТЭ-2	с/зал Дворец спорта	8.00-11.00 3 часа		8.00-11.00 3 часа		8.00-11.00 3 часа				12
		СОГ (МЗ)	с/зал Дворец спорта		16.20-17.05 17.15-18.00				15.00-15.45 15.55-16.40		13.10-13.55 14.05-14.50	6

с 01 ноября по 31 декабря 2024	ЭНП-1	спортсмен	с/зал Дворец спорта	16.00-18.00 2 часа	8.00-11.00 3 часа	18.30-20.30 2 часа	16.00-18.00 2 часа	17.00-19.00 2 часа	11.00-13.00 2 часа	11.00-13.00 2 часа	6								
												ЭНП-2	с/зал Дворец спорта	16.00-18.00 2 часа	8.00-11.00 3 часа	18.30-20.30 2 часа	16.00-18.00 2 часа	13.10-15.10 2 часа	6
17	Кондрашова А. И.	СОГ (МЗ)	с/зал СОШ п Янтарный	18.00-18.45 18.55-19.40	16.00-16.45 16.55-17.40	18.00-20.00 2 часа	16.00-16.45 16.55-17.40	10.00-10.45 10.55-11.40	12.20-13.05 13.15-14.00 Гимназия	12.20-13.05 13.15-14.00 Гимназия	6								
												ЭНП-3	с/зал СОШ п Янтарный	8.00-11.00 3 часа	18.30-20.30 2 часа	8.00-11.00 3 часа	8		

**ОТДЕЛЕНИЕ «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»**

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Этап подготовки	Место проведения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Час/нед							
18	Галета А.М.	СОГ (МЗ)	водно-спортивная база/тренаж зал СШ № 1	8.30-9.15 9.25-10.10	8.00-10.00 2 часа	8.30-9.15 9.25-10.10	8.00-10.00 2 часа	15.00-17.00 2 часа	10.10-12.10 2 часа Гимназия	12.20-13.05 13.15-14.00 Гимназия	6							
												ЗНП-2	водно-спортивная база/тренаж зал СШ № 1	8.00-10.00 2 часа	14.00-17.00 3 часа	8.00-10.00 2 часа	10.10-12.10 2 часа Гимназия	6
СС	водно-спортивная база/тренаж зал СШ № 1	17.10-20.10 3 часа	16.00-20.00 4 часа	17.10-20.10 3 часа	18.00-20.00 2 часа	16.00-20.00 4 часа	14.10-18.10 4 часа Гимназия	20										

**ОТДЕЛЕНИЕ «ТХЭКВОНДО»**

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Этап подготовки	Место проведения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Час/нед
19	Ким С. К.	ЭНП-2	тренаж зал СШ № 1	19.00-21.00 2 часа	19.00-21.00 2 часа	19.00-21.00 2 часа	19.00-21.00 2 часа	19.00-21.00 2 часа			6

		СОГ 1 (МЗ)	с/зал СОШ №2	2 часа	19.00-19.45 19.55-20.40	2 часа	19.00-19.45 19.55-20.40	2 часа	13.00-13.45 13.55-14.40	6
		СОГ 2 (МЗ)	с/зал СОШ №4	2 часа	17.00-17.45 17.55-18.40	2 часа	17.00-17.45 17.55-18.40	2 часа	10.00-10.45 10.55-11.40	6
20	Ким К.В.	СОГ 1 (МЗ)	ФОК Ольгинская	2 часа	18.00-18.45 18.55-19.40	2 часа	18.00-18.45 18.55-19.40	2 часа	18.00-18.45 18.55-19.40	6
		СОГ 2 (МЗ)	ФОК Ольгинская	2 часа	16.00-16.45 16.55-17.40	2 часа	16.00-16.45 16.55-17.40	2 часа	16.00-16.45 16.55-17.40	6
21	Бойченко И.А.	СОГ 1 (МЗ)	с/зал СОШ №1	2 часа	19.00-19.55 19.55-20.40	2 часа	19.00-19.55 19.55-20.40	2 часа	19.00-19.55 19.55-20.40	6
		СОГ 2 (МЗ)	с/зал Гимназия №3	2 часа	17.00-17.45 17.55-18.40	2 часа	17.00-17.45 17.55-18.40	2 часа	17.00-17.45 17.55-18.40	6
22	Чернышов С. В./Ким А.К. с 11.11.2024	СОГ (МЗ)	Ленинский СДК	2 часа	15.00-15.45 15.55-16.40	2 часа	15.00-15.45 15.55-16.40	2 часа	9.00-9.45 9.55-10.40	6
		ЭНП-1	Ленинский СДК	2 часа	17.00-19.00	2 часа	17.00-19.00	2 часа	11.00-13.00 2 часа	6

### ОТДЕЛЕНИЕ «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Этап подготовки	Место проведения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Час/нед
23	Козин Д.И.	СОГ-1 (МЗ)	с/зал Октябрьская СОШ					19.20-20.05 20.15-21.00	17.00-17.45 17.55-18.40	11.00-11.45 11.55-12.40	6
		СОГ-2 (МЗ)	с/зал Октябрьская СОШ	19.20-20.05 20.15-21.00		19.20-20.05 20.15-21.00			15.00-15.45 15.55-16.40		6

### ОТДЕЛЕНИЕ «ГЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Этап подготовки	Место проведения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Час/нед
24	Бабин И.В.	СОГ 1 (МЗ)	с/зал Грушевская ООШ	16.00-16.45 16.55-17.40		16.00-16.45 16.55-17.40		16.00-16.45 16.55-17.40			6
		СОГ 2 (МЗ)	с/зал Грушевская ООШ		16.00-16.45 16.55-17.40		16.00-16.45 16.55-17.40		16.00-16.45 16.55-17.40		6

Занятия в МБУ ДО АР СШ №1 проводятся ежедневно, включая выходные дни, согласно утвержденному расписанию.

В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» при реализации дополнительных образовательных программ начало занятий с 8.00 часов, окончание – для учащихся до 7 лет не позднее 19:30, 7-10 лет не позднее 20:00; 10-18 лет не позднее 21:00, с перерывами между тренировками на отдых 10 мин, между парами 15-20мин.

Для дополнительных общеразвивающих программ учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из академического часа (45 минут).

Для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Условные обозначения и недельная нагрузка:

СОГ

Этап начальной подготовки 1-2 года

Этап начальной подготовки 3-4 года

Тренировочный этап 1 года

Тренировочный этап 1 года (отделения худ. гимнастика)

Тренировочный этап 2-3 года

Тренировочный этап 4 года

Тренировочный этап 5 года

Этап спортивного совершенствования

Этап спортивного совершенствования (прыжки на батуте)

- 6 часов в неделю;

- 6 часов в неделю;

- 8 часов в неделю;

- 10 часов в неделю;

- 12 часов;

- 12 часов в неделю;

- 14 часов в неделю;

- 16 часов в неделю;

- 20 часов в неделю;

- 16 часов в неделю.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430324

Владелец Пастухов Николай Анатольевич

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025