



РАСПИСАНИЕ

занятий тренерско-преподавательского состава МБУ ДО АР СШ № 1 на 2025-2026 учебный год
с 01.10.2025 года

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Этап подготовки	Место проведения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Час/нед
ОТДЕЛЕНИЕ «АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»											
1	Иринархова А.А.	ЭНП-2	ФОК Олыгинская					14.00-16.00 2 часа	12.00-14.00 2 часа	12.00-14.00 2 часа	6
ОТДЕЛЕНИЕ «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»											
№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Этап подготовки	Место проведения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Час/нед
2	Растороцкий О.В.	ТЭ-3	ФОК Олыгинская		8.00-11.00 3 часа		8.00-11.00 3 часа		8.00-11.00 3 часа	8.00-11.00 3 часа	12
		ТЭ-1	ФОК Олыгинская		17.00-20.00 3 часа		17.00-20.00 3 часа		11.10-13.10 2 часа	11.10-13.10 2 часа	10
3	Растороцкий Д.О.	СОГ (МЗ)	ФОК Олыгинская		16.00-16.45 16.55-17.40		16.00-16.45 16.55-17.40			8.00-8.45 8.55-9.40	6
		ЭНП-1	ФОК Олыгинская		18.00-20.00 2 часа		18.00-20.00 2 часа			10.00-12.00 2 часа	6
ОТДЕЛЕНИЕ «ВОЛЕЙБОЛ»											
№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Этап подготовки	Место проведения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Час/нед
3	Вахрамеева Е.Н.	СОГ (МЗ)	с/зал СОШ4 СОШ		14.00-14.45* 14.55-15.40				12.10-12.55 13.05-13.50	12.10-12.55 13.05-13.50	6

		Лицей*/							
	ЭНП-2	с/зал СОШ №4	18.10-20.10 2 часа	18.10-20.10 2 часа			14.00-16.00 2 часа		6
	ТЭ-1	с/зал СОШ №4				18.10-20.10 2 часа	18.10-20.10 2 часа	9.00-12.00 3 часа	10
4	Захаров И.Г.	СОГ (МЗ)	с/зал СОШ №1	18.30-19.15 19.25-20.10		18.30-19.15 19.25-20.10	15.30-16.15 16.25-17.10		6
5	Шаповаленко Н.Н.	СОГ-1 (МЗ)	с/зал Старочеркас кой СОШ	16.00-16.45 16.55-17.40		16.00-16.45 16.55-17.40			6
		СОГ-2 (МЗ)	с/зал Старочеркас кой СОШ	18.00-18.45 18.55-19.40		18.00-18.45 18.55-19.40			6
6	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

ОТДЕЛЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Этап подготовки	Место проведения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Час/нед
7	Монов Н.А.	СОГ (МЗ)	Зал борьбы СШ-1	16.40-17.25 17.35-18.20		16.40-17.25 17.35-18.20		16.40-17.25 17.35-18.20			6
		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
8	Кондрашин С.Ю.	СОГ 1 (МЗ)	Зал борьбы СШ-1	15.00-15.45 15.55-16.40		15.00-15.45 15.55-16.40		15.00-15.45 15.55-16.40			6
		СОГ 2 (МЗ)	Зал борьбы СШ-1		17.00-17.45 17.55-18.40	17.00-17.45 17.55-18.40	17.00-17.45 17.55-18.40				6
		ЭНП-4	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
ОТДЕЛЕНИЕ «ФУТБОЛ»											
№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Этап подготовки	Место проведения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Час/нед
9	Ткаченко Ю.А.	СОГ (МЗ)	ФОК Ольгинская	17.00-17.45 17.55-18.40		17.00-17.45 17.55-18.40		17.00-17.45 17.55-18.40			6
		ЭНП-3	ФОК	19.00-21.00		19.00-21.00		19.00-21.00		18.00-20.00	8

		Ольгинская	2 часа			2 часа		2 часа		2 часа		
10	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		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		18.00-18.45 18.55-19.40		6
11	Деднев С.С.	СОГ-1 (МЗ)	ФОК Ольгинская			15.20-16.05 16.15-17.00		15.20-16.05 16.15-17.00		15.20-16.05 16.15-17.00		6
		СОГ-2 (МЗ)	ФОК Ольгинская	15.20-16.05 16.15-17.00				17.10-17.55 18.05-18.50		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
12	Сосенкова И.А.	ТЭ-5	с/зал Дворец спорта	16.00-19.00 3 часа	15.00-18.00 3 часа	16.00-19.00 3 часа		16.00-19.00 3 часа	11.00-13.00 2 часа	11.00-13.00 2 час	16
	ноябрь, декабрь, январь, февраль, март	ТЭ-3	с/зал Дворец спорта	8.00-11.00 3 часа		8.00-11.00 3 часа		9.00-12.00 3 часа	13.10-16.10 3 час		12
	Сосенкова И.А.	ТЭ-5	с/зал Дворец спорта	16.00-19.00 3 часа	15.00-18.00 3 часа	16.00-19.00 3 часа	16.00-18.00 2 часа	16.00-19.00 3 часа	14.10-16.10 2 часа		16
	сентябрь, октябрь, апрель, май, июнь, июль, август	ТЭ-3	с/зал Дворец спорта	8.00-11.00 3 часа		8.00-11.00 3 часа		8.00-11.00 3 часа	11.00-14.00 3 час		12
13	Русанова Э.В.	СОГ-1 (МЗ)	с/з Липей	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
	ноябрь, декабрь, январь, февраль, март	СОГ-2 (МЗ)	с/зал Дворец спорта	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-1	с/зал Дворец спорта			8.00-10.00 2 часа		8.00-10.00 2 часа	14.00-16.00 2 часа		6
		ЭНП-3	с/зал Дворец спорта	8.00-10.00 2 часа	8.00-10.00 2 часа				11.00-13.00 2 часа	11.00-13.00 2 часа	8
	Русанова Э.В.	СОГ-1 (МЗ)	с/з Липей	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
	сентябрь, октябрь,	СОГ-2 (МЗ)	с/зал Дворец	16.00-16.45	16.00-16.45			16.00-16.45			6

	апрель, май, июнь, июль, август	ЭНП-1	спорта	16.55-17.40	16.55-17.40		16.55-17.40				6
			с/зал Дворец спорта			8.00-10.00 2 часа		8.00-10.00 2 часа	14.00-16.00 2 часа		
		ЭНП-3	с/зал Дворец спорта	8.00-10.00 2 часа	8.00-10.00 2 часа		8.00-10.00 2 часа		11.00-13.00 2 часа		8
14	Андреева И. С.	СОГ-1 (МЗ)	ФОК Ольгинская		16.10-16.55 17.05-17.50		16.10-16.55 17.05-17.50		15.15-16.00 16.10-16.55		6
		СОГ-2 (МЗ)	Ленинский СДК		14.10-14.55 15.05-15.50		14.10-14.55 15.05-15.50		11.00-11.45 11.55-12.40		6
		ЭНП-3	ФОК Ольгинская		18.00-20.00 2 часа		18.00-20.00 2 часа		13.00-15.00 2 часа	12.00-14.00 2 часа	8
15	Рожкова К.В. ноябрь, декабрь, январь, февраль, март	СОГ (МЗ)	с/зал Дворец спорта	17.20-18.05 18.15-19.00		17.20-18.05 18.15-19.00		17.20-18.05 18.15-19.00			6
		ЭНП-3	с/зал Дворец спорта	15.00-17.00 2 часа	15.00-17.00 2 часа		15.00-17.00 2 часа			14.10-16.10 2 часа	8
		СС	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	11.00-15.00 4 часа	11.00-14.00 3 часа	20	
	Рожкова К.В. сентябрь, октябрь, апрель, май, июнь, июль, август	СОГ (МЗ)	с/зал Дворец спорта	17.20-18.05 18.15-19.00		17.20-18.05 18.15-19.00		17.20-18.05 18.15-19.00			6
		ЭНП-3	с/зал Дворец спорта	15.00-17.00 2 часа	15.00-17.00 2 часа	15.00-17.00 2 часа				8	
		СС	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	11.00-15.00 4 часа		20	
16	Кондрашова А. И.	СОГ (МЗ)	с/зал СОШ п Янтарный	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-1	с/зал СОШ п Янтарный	18.00-20.00 2 часа		18.00-20.00 2 часа			10.00-12.00 2 часа		6
		ТЭ-1	с/зал СОШ п Янтарный		17.00-20.00 3 часа		17.00-20.00 3 часа	15.00-18.00 3 часа	12.20-15.20 3 часа		12
ОТДЕЛЕНИЕ «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»											
№	Ф.И.О. тренера-	Этап подготовки	Место проведения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Час/нед

			17.55-18.40		17.55-18.40		17.55-18.40		
21	Ким А.К.	ЭНП-2	Ленинский СДК		17.00-19.00 2 часа		17.00-19.00 2 часа		11.00-13.00 2 часа

ОТДЕЛЕНИЕ «РУКОПАШНЫЙ ВОЙ»

№	Ф.И.О. тренера- преподавателя	Этап подготовки	Место проведения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Час/нед
22	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 «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

№	Ф.И.О. тренера- преподавателя	Этап подготовки	Место проведения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Час/нед
23	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		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

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

- 6 часов в неделю;

- 6 часов в неделю;

- 8 часов в неделю;

- 10 часов в неделю;

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)

- 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 645502124480540888185006450738835976348534763534

Владелец Ткаченко Юрий Александрович

Действителен с 13.02.2025 по 13.02.2026