

Приложение к приказу директора
МАУ ДО «СШ №1 г. Белогорск»
от «28.08.2024» г. № 166



Директор
МАУ ДО «СШ №1 г. Белогорск»
С.О. Лукьянчук

Расписание учебно-тренировочных занятий МАУ ДО «СШ №1 г. Белогорск» с 1 сентября 2024 года

Пояснительная записка к расписанию занятий

Расписание занятий составлено администрацией на основе учебного плана работы муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 1 города Белогорск», нормативных документов.

Расписание составлено с учетом совокупности:

- минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 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" (с изменениями и дополнениями) «Требования к организации образовательного процесса» (Таблица 6.6) (Приложение 1-учет перерыва после 45 минут занятий)

Расписание составлено по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в образовательных учреждениях с учетом возрастных особенностей детей. При составлении расписания учитывались сведения о распределении нагрузки тренеров (приказ № 101 от 30.08.2023 г. «Об утверждении тарификации и нагрузки педагогическим работникам МАУ ДО «СШ №1 г. Белогорск»).

Продолжительность рабочей недели – 6 дней (с учетом расписания учебно-тренировочных занятий).

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

Спортсмены занимаются на отделениях:

- легкая атлетика;
- спортивная гимнастика (мужская и женская);
- шахматы;
- шашки.

Объемные показатели			
Этапы	Период обучения (лет)	Количество часов в неделю	Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать
отделение легкой атлетики			
Начальной подготовки	первый год	6	2
	второй год	8	2
	третий год	8	2
Учебно-тренировочный	первый год	9	3
	второй год	14	3
	третий год	14	3
	четвертый	16	3
	пятый год	16	3
Спортивного совершенств.	Без ограничения	20	4
отделение гимнастики			
Начальной подготовки	первый год	6	2
	второй год	8	2
Учебно-тренировочный	первый год	12	3
	второй год	12	3
	третий год	14	3
	четвертый год	14	3
	пятый год	16	3
отделение шахматы			
Начальной подготовки	первый год	6	2
	второй год	8	2
Учебно-тренировочный	первый год	12	3
	второй год	12	3
	третий год	14	3
	четвертый год	14	3
отделение шашки			
Начальной подготовки	первый год	6	2
	второй год	8	2
Учебно-тренировочный	первый год	9	3
	второй год	9	3
	третий год	12	3
	четвертый год	12	3

отделение легкая атлетика

Бойко А.А.									
Этапы	Недельная нагрузка	Начало УТЗ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
НП-1	6	9.00 ч.	Продолжительность, час						
			2		2		2		
НП-2	8 часов	вт.,четв.18.00 ч. суб.,воск.10.00ч	Продолжительность, час						
				2		2		2	2
УТ-1	9 часов	пятни.17.30 ч. суб.,воск.12.15ч	Продолжительность, час						
							3	3	3
УТ-3	14 часов	15.00 ч.	Продолжительность, час						
			3	3	3	3	2		

Жибалова Н.Т.									
Этапы	Недельная нагрузка	Начало УТЗ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
НП-1	6 часов	13.00 ч.	Продолжительность, час						
			2		2		2		
НП-2	8 часов	13.00 ч.	Продолжительность, час						
			2	2	2		2		
УТ-3	14 часов	8.00 ч.	Продолжительность, час						
			3	3	3		3	2	
УТ-4	16 часов	15.20 ч.	Продолжительность, час						
			3	3	3	1	3	3	
УТ-5	16 часов	15.20 ч.	Продолжительность, час						
			3	3	3	1	3	3	

Лукьянчук С.О.									
Этапы	Недельная нагрузка	Начало УТЗ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
УТ-2	14 часов	15.00 ч.	Продолжительность, час						
			3	3	3		3	2	

Спиридонова И.В.											
Этапы	Недельная нагрузка	Начало УТЗ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье		
НП-1	6 часов	09.00 ч.	Продолжительность								
			2		2		2				
УТ-1	9 часов	09.00 ч.	Продолжительность, час								
			3		3		3				
УТ-4	16 часов	15.00 ч.	Продолжительность, час								
			3	3	3	3	3	1			

отделение спортивная гимнастика

Ачинович М.И.											
Этапы	Недельная нагрузка	Начало УТЗ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье		
НП-1	6 часов	17.00 ч.	Продолжительность, час								
				2		2	2				
НП-2	8 часов	17.00 ч.	Продолжительность, час								
				2		2	2	2			
УТ-2	12 часов	13.30 ч.	Продолжительность, час								
				3	3	3	3				
УТ-3	14 часов	8.00 ч.	Продолжительность, час								
				3	3	3	3	2			
УТ-5	16 часов	8.00 ч.	Продолжительность, час								
				3	3	3	3	2	2		

Купеева А.А.											
Этапы	Недельная нагрузка	Начало УТЗ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье		
НП-1	6 часов	18.00 ч.	Продолжительность, час								
			2		2		2				
УТ-2	12 часов	14.50 ч.	Продолжительность, час								
			3	3	3	3					
УТ-3	14 часов	9.00 ч.	Продолжительность, час								
			2	3	3	3	3				
УТ-4	14 часов	9.00 ч.	Продолжительность, час								
			2	3	3	3	3				

Рахова Л.Л.									
Этапы	Недельная нагрузка	Начало УТЗ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
НП-1	6 часов	16.00 ч.	Продолжительность, час						
			2	2		2			
НП-2	8 часов	16.00 ч. субб. 10.00 ч.	Продолжительность, час						
			2	2		2		2	
УТ-1	12 часов	08.00 ч.	Продолжительность, час						
			3	3	3	3			

Тренер Рахова Л.Л. (см. Приложение 2)									
Хореография у занимающихся тренеров	Этапы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	суббота	воскресенье	
утро									
Ачинович М.И	УТ-3,5		9 ⁰⁰ .9 ⁴⁵	9 ⁰⁰ .9 ⁴⁵	9 ⁰⁰ .9 ⁴⁵	9 ⁰⁰ .9 ⁴⁵	9 ⁰⁰ .9 ⁴⁵	9 ⁰⁰ .9 ⁴⁵	
Купеева А.А.	УТ-3,4	9 ⁰⁰ .9 ⁴⁵	9 ⁰⁰ .9 ⁴⁵	9 ⁰⁰ .9 ⁴⁵	9 ⁰⁰ .9 ⁴⁵	9 ⁰⁰ .9 ⁴⁵			
Рахубенко Н.Г.	УТ-3	8 ¹⁵ .9 ⁰⁰	8 ¹⁵ .9 ⁰⁰	8 ¹⁵ .9 ⁰⁰	8 ¹⁵ .9 ⁰⁰		8 ³⁰ .9 ⁰⁰		
Гатарчевская Н.Ф.	УТ-3	8 ¹⁵ .9 ⁰⁰	8 ¹⁵ .9 ⁰⁰	8 ¹⁵ .9 ⁰⁰	8 ¹⁵ .9 ⁰⁰		8 ³⁰ .9 ⁰⁰		
после обеда									
Ачинович М.И	УТ-2		14 ¹⁵ - 15 ⁰⁰	14 ⁰⁰ - 14 ⁴⁵	14 ⁰⁰ - 14 ⁴⁵	14 ¹⁵ - 15 ⁰⁰			
Купеева А.А.	УТ-2	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵	15 ³⁰ -16 ¹⁵				

Рахубенко Н.Г.									
Этапы	Недельная нагрузка	Начало УТЗ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
НП-2	8 часов	16.00 ч субб.12.00 ч.	Продолжительность, час						
				2		2	2	2	
УТ-1	12 часов	16.00 ч.	Продолжительность, час						
			3	3	3	3			
УТ-3	14 часов	08.00 ч.	Продолжительность, час						
			3	3	3	3		2	

Татарчевская Н.Ф.											
Этапы	Недельная нагрузка	Начало УТЗ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье		
НП-1	6	16.00 ч субб.12.00 ч.	Продолжительность, час								
			2		2				2		
НП-2	8 часов	16.00 ч	Продолжительность, час								
			2	2	2	2					
УТ-3	14 часов	08.00 ч.	Продолжительность, час								
			3	3	3	3			2		

Сидельников Р.В.											
Этапы	Недельная нагрузка	Начало УТЗ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье		
НП-1	6 часов	14.30 ч.	Продолжительность, час								
			2		2		2				
УТ-1	12 часов	17.00 ч.	Продолжительность, час								
			3		3		3	3	3		
УТ-5	16 часов	8.00 ч.	Продолжительность, час								
			3	3	3	3	3	3	1		
акробатика											
Этапы	Тренеры-преподаватели	Начало УТЗ	Продолжительность, мин.								
УТ-5	Ачинович М.И.	11.20 ч.	45	45	45	45	45	45			
УТ-4	Купеева А.А.	11.20 ч.	45	45	45	45	45	45			

Чихняева Н.А.											
Этапы	Недельная нагрузка	Начало УТЗ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье		
НП-1 м	6 часов	17.00 ч.	Продолжительность, час								
			2		2		2				
НП-2 м	8 часов	17.00 ч. субб. 10.00 ч	Продолжительность, час								
			2		2		2	2			
НП-1 д.	6 часов	17.00 ч. субб. 12.10 ч	Продолжительность, час								
				2		2		2			
УТ-1	12 часов	13.45 ч.	Продолжительность, час								
			3	3	3		3				

УТ-2	12 часов	08.45 ч.	Продолжительность, час						
			3	3	3		3		
УТ-3	14	08.45 ч. субб. 10.00ч	Продолжительность, час						
			3	3	3		3	2	
УТ-4	14	13.45 ч. субб. 10.00ч	Продолжительность, час						
			3	3	3		3	2	

отделение шахматы

Кованцева С.В.									
Этапы	Недельная нагрузка	Начало УТЗ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
УТ-1 СШ №1	12 часов	8.00 ч.	Продолжительность, час						
				3		3		3	3
УТ-3 школа №10	14 часов	11.30 ч.	Продолжительность, час						
			3	3	3	3		2	
УТ-4 СШ №1	16 часов	15.00 ч. пон.,среда 17.00 ч.	Продолжительность, час						
			3	3	3	3		2	

Скрипник М.А.									
Этапы	Недельная нагрузка	Начало УТЗ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
НП-1 СШ №1	6 часов	13.00 ч. воскр. 15.30 ч	Продолжительность, час						
				2		2			2
НП-2 школа №4	8 часов	14.00 ч. воскр. 13.00 ч	Продолжительность, час						
			2		2		2		2
УТ-1 школа №4	12 часов	10.30 ч. воскр. 9.00 ч	Продолжительность, час						
			3		3		3		3
УТ-2 школа №4	12 часов	10.30 ч. воскр. 9.00 ч	Продолжительность, час						
			3		3		3		3
УТ-3 школа №4	14 часов	10.30 ч. воскр. 9.00 ч	Продолжительность, час						
			3	2	3		3		3

Кондратенко Е.В.

Этапы	Недельная нагрузка	Начало УТЗ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
НП-1	6 часов	11.40 ч.	Продолжительность, час						
				2		2	2		
НП-2	8 часов	11.40 ч.	Продолжительность, час						
				2		2	2	2	
УТ-1	12 часов	17.00 ч. субб.09.00 ч.	Продолжительность, час						
				3		3	3	3	
УТ-4	14 часов	09.00 ч.	Продолжительность, час						
				3		3	3	3	2

отделение шашки

Кондратенко Е.В.									
Этапы	Недельная нагрузка	Начало УТЗ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
НП-1 школа №10	6 часов	14.00 ч.	Продолжительность, час						
				2		2	2		
НП-2 школа №10	8 часов	14.00 ч. воскр.12.00 ч.	Продолжительность, час						
				2		2	2		2
УТ-1 СШ №10	9 часов	14.00 ч.	Продолжительность, час						
			3		3				3
УТ-2 СШ №10	9 часов	14.00 ч.	Продолжительность, час						
			3		3				3