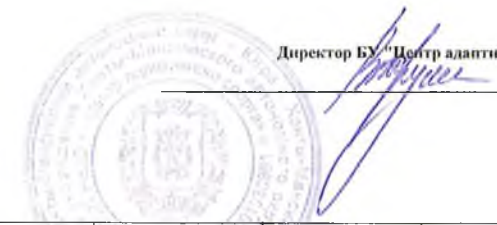


**Расписание
тренировочных занятий на 2020 год
отдела по развитию адаптивного спорта Советского района**



№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ставка	Спортивный комплекс (город, адрес)	Этап спортивной подготовки	Вид спорта	Общее количество часов в неделю, из них количество часов тренировочной и методической работы	Этапный норматив		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
							Норматив максимального объема тренировочной нагрузки (количество часов на 1 группу)	Норматив максимального объема тренировочной нагрузки (количество тренировок в неделю)						
Легкая атлетика														
1	Загидуллин Артур Галиуллович	I ставка (основная ставка)	г. Советский, Ледовый дворец, ул. Кирова д.17	Совершенствование спортивного мастерства (все периоды)	Спорт лиц с поражением ОДА	40 часов (30 часов тренировочной работы + 10 часов методической работы)	Основной состав 1 группа							
							20-22	8-9	11.00-14.00 (3 часа)	11.00-15.00 (4 часа), 18.00-19.00 (1 час)	11.00-15.00 (4 часа), 18.00-19.00 (1 час)	11.00-15.00 (4 часа), 18.00-19.00 (1 час)	11.00-14.00 (3 часа), 18.00-19.00 (1 час)	
							13-14	5-6	11.00-14.00 (3 часа)	11.00-14.00 (3 часа)	11.00-14.00 (3 часа)	11.00-14.00 (3 часа)	11.00-13.00 (2 часа)	
							2 группа							
							8	4	15.00-17.00 (2 часа)		15.00-17.00 (2 часа)	15.00-17.00 (2 часа)	15.00-17.00 (2 часа)	
							Резервный состав 2 группа							
							6	3	15.00-17.00 (2 часа)		15.00-17.00 (2 часа)		15.00-17.00 (2 часа)	
2	Калмаков Олег Станиславович	I ставка (основная ставка)	г. Советский, ул. Макаренко 7 (кросс), Ул. Юбилейная д. 56, РЦ «Солнышко» Ледовый дворец, ул. Кирова д.17	Совершенствование спортивного мастерства (все периоды)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	40 часов (30 часов тренировочной работы + 10 часов методической работы)	Основной состав 1 группа							
							20-22	8-9	15.00-18.00 (3 часа)	8.00-10.00 (2 часа), 14.00-17.00 (3 часа)	11.00-14.00 (3 часа)	8.00-10.00 (2 часа), 14.00-17.00 (3 часа)	15.00-18.00 (3 часа)	8.00-9.30 (1,5 часа), 12.00-13.30 (1,5 часа)
							14	6	15.00-18.00 (3 часа)	14.00-17.00 (3 часа)	11.00-14.00 (3 часа)	14.00-17.00 (3 часа)	15.00-16.00 (1 час)	12.00-13.00 (1 час)
							2 группа							
							8	4	18.00-20.00 (2 часа)	18.00-20.00 (2 часа)		18.00-20.00 (2 часа)		18.00-20.00 (2 часа)
							8	4	18.00-20.00 (2 часа)	18.00-20.00 (2 часа)		18.00-20.00 (2 часа)		18.00-20.00 (2 часа)
							Резервный состав 2 группа							
				Начальная подготовка (свыше года)	Спорт слепых		8	4	18.00-20.00 (2 часа)	18.00-20.00 (2 часа)		18.00-20.00 (2 часа)		18.00-20.00 (2 часа)
				Начальная подготовка (свыше года)	Спорт лиц с поражением ОДА		8	4	18.00-20.00 (2 часа)	18.00-20.00 (2 часа)		18.00-20.00 (2 часа)		18.00-20.00 (2 часа)
				Начальная подготовка (свыше года)	Спорт глухих		6	3	18.00-20.00 (2 часа)		18.00-20.00 (2 часа)		18.00-20.00 (2 часа)	

3	Ухов Роман Андреевич	1 ставка (основная ставка)	г.п. Пионерский, ул. Заводская 13 а	Тренировочный этап (до года)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	40 часов (20 часов тренировочной работы + 20 часов методической работы)	Основной состав								
				Начальная подготовка (свыше года)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями		12	5	13.00-15.00 (2 часа)	13.00-15.00 (2 часа)	13.00-14.00 (2 часа)	12.00-14.00 14.15-15.15 (3 часа)	12.00-14.00 14.15-15.15 (3 часа)		
				Начальная подготовка (свыше года)	Спорт глухих		8	4	13.00-15.00 (2 часа)	13.00-15.00 (2 часа)	13.00-15.00 (2 часа)	(2)	13.00-15.00 (2 часа)	(2)	
				Резервный состав											
				Начальная подготовка (свыше года)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями		6	3	15.00-17.00 (2 часа)		15.00-17.00 (2 часа)	(2)	15.00-17.00 (2 часа)	(2)	
4	Летин Борис Николаевич	0,5 ставки (внешний совместитель)	г. Сургут, Спортивное ядро, Югорский тракт 2, Ледовый дворец	Начальная подготовка (до года)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	20 часов (6 часов тренировочной работы + 14 часов методической работы)	Основной состав								
				6	4		14.00-15.00 (1 час)	(1)	14.00-16.00 (2 часа)		14.00-16.00 (2 часа)		14.00-15.00 (1 час)		
Пауэрлифтинг															
5	Андрюченко Сергей Евгеньевич	1 ставка (основная ставка)	г. Советский, Ледовый дворец, ул. Кирова д. 17	Начальная подготовка (свыше года)	Спорт лиц с поражением ОДА	40 часов (12 часов тренировочной работы + 28 часов методической работы)	Основной состав								
				Начальная подготовка (свыше года)	Спорт слепых		1 группа								
				6	3		17.00-19.00 (2 часа)		17.00-19.00 (2 часа)		17.00-19.00 (2 часа)				
				2 группа											
				Начальная подготовка (свыше года)	Спорт лиц с поражением ОДА		6	3	14.00-17.00 (2 часа)		15.00-17.00 (2 часа)	(2)	14.00-16.00 (2 часа)		
6	Гайфетдинова Муза Владимировна	0,5 ставки (внешний совместитель)	СК "Олимп", г. Нижневартовск, ул. Чапаева д. 22	Высшего спортивного мастерства (все периоды)	Спорт лиц с поражением ОДА	18 часов (17 часов тренировочной работы + 1 час методической работы)	Основной состав								
				21	5		12.00-14.00 14.15-15.15 (3 часа)	12.00-14.00 14.15-16.15 16.30-17.30 (5 часов)		12.00-14.00 14.15-16.15 16.30-17.30 (5 часов)	12.00-14.00 14.15-15.15 (3 часа)	12.00-14.00 14.15-16.15 16.30-17.30 (5 часов)			
				Резервный состав											
				Высшего спортивного мастерства (все периоды)	Спорт лиц с поражением ОДА		21	5	12.00-14.00 14.15-15.15 (3 часа)	12.00-14.00 14.15-16.15 16.30-17.30 (5 часов)		12.00-14.00 14.15-16.15 16.30-17.30 (5 часов)	12.00-14.00 14.15-15.15 (3 часа)	12.00-14.00 14.15-16.15 16.30-17.30 (5 часов)	
7	Кравченко Наталья Ивановна	0,5 ставки (внутренний совместитель)	г. Югорск, ул. Мира 52	Совершенствование спортивного мастерства (все периоды)	Спорт лиц с поражением ОДА	18 часов (15 часов тренировочной работы + 3 часа методической работы)	Резервный состав								
				15-18	3-4		18.00-22.00 (4 часа)		17.00-22.00 (5 часов)		17.00-22.00 (5 часов)	11.00-15.00 (4 часа)			
				Основной состав											
0,5 ставки	г. Пыть-Ях,	Высшего спортивного мастерства (все периоды)	Спорт лиц с поражением ОДА	21	5	09.00-11.00 11.15-13.15 13.30-14.30 (5 часов)		09.00-11.00 11.15-13.15 13.30-14.30 (5 часов)	(5)	11.15-13.15 13.30-14.30 (3 часа)	09.00-11.00 11.15-13.15 13.30-14.30 (5 часов)	11.00-13.00 13.15-14.15 (3 часа)			
		Тренировочный этап (второй и третий годы)	Спорт лиц с поражением ОДА	9-12	3	09.00-11.00 11.15-13.15 (4 часа)		09.00-11.00 11.15-13.15 (4 часа)		09.00-11.00 11.15-13.15 (4 часа)					

8	Симонов Дмитрий Владимирович	(внешний совместитель)	спортивный комплекс, 10 Мкр., Мамонтова 8	Совершенствование спортивного мастерства (все периоды)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	* * * работы + 1 час методической работы)
				Тренировочный этап (до года)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	
				Начальная подготовка (свыше года)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	
9	Авдюхина Светлана Шайхматовна	1 ставка (основная ставка)	г. Нягань, ул. Пионерская 40а	Тренировочный этап (второй и третий годы)	Спорт лиц с поражением ОДА	36 часов (12 часов тренировочной работы + 24 часа методической работы)
				Начальная подготовка (до года)	Спорт лиц с поражением ОДА	

18	4	09.00-11.00 11.15-13.15 13.30-14.30 (5 часов)		09.00-11.00 11.15-13.15 (4 часа)	09.00-11.00 11.15-13.15 13.30-14.30 (5 часов)	09.00-11.00 11.15-13.15 (4 часа)	
8	3	09.00-11.00 11.15-12.15 (3 часа)		09.00-11.00 11.15-12.15 (3 часа)		09.00-11.00 (2 часа)	
6	3	09.00-11.00 (2 часа)		09.00-11.00 (2 часа)		09.00-11.00 (2 часа)	
9-12	3	Основной состав					
		15.30-17.30 17.45-19.45 (4 часа)		15.30-17.30 17.45-19.45 (4 часа)		15.30-17.30 17.45-19.45 (4 часа)	
Резервный состав							
5	3	17.30-19.30 (2 часа)		18.30-19.30 (1 час)		17.30-19.30 (2 часа)	

10	Чкалов Александр Александрович	0,5 ставки (внешний совместитель)	г. Югорск, ул. Мира 52	Тренировочный этап (второй и третий годы)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	20 часов (8 часов тренировочной работы + 12 часов методической работы)	8	3	Основной состав					
				Начальная подготовка (свыше года)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями		6	3	14.00-17.00 (3 часа)		14.00-16.30 (2,5 часа)		14.00-16.30 (2,5 часа)	
11	Ярушина Елена Анатольевна	1 ставка (основная ставка)	г. Югорск, ул. Мира 52	Совершенствование спортивного мастерства (все периоды)	Спорт лиц с поражением ОДА	36 часов (33 часа тренировочной работы + 3 часа методической работы)	15-18	3-4	Основной состав					
				Тренировочный этап (до года)	Спорт слепых		1 группа							
							16.00-21.00 (5 часов)	(5)	16.00-21.00 (5 часов)	(5)	16.00-21.00 (5 часов)	17.00-20.00 (3 часа)		
				Совершенствование спортивного мастерства (все периоды)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями		8	3	16.00-19.00 (3 часа)		16.00-19.00 (3 часа)		16.00-18.00 (2 часа)	
								2 группа						
							18	4	11.00-16.00 (5 часов)		11.00-16.00 (5 часов)		11.00-16.00 (5 часов)	14.00-17.00 (3 часа)