


И.о. директора БУ "Центр адаптивного спорта Югры"

 Р.В. Александров

**Расписание
 тренировочных занятий с 11.01.2021 года
 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																			
Основной состав																			
1 группа																			
1	Загидуллин Артур Галиуллинович	1 ставка (основная ставка)	г. Советский, Ледовый дворец, Кирова д.17	Совершенствование спортивного мастерства (все периоды)	Спорт лиц с поражением ОДА	40 часов (36 часов тренировочной работы + 4 часа методической работы)	22	9	11.00-14.00 (3 часа)	11.00-14.00 (3 часа), 18.00-20.00 (2 часа)	11.00-14.00 (3 часа), 18.00-20.00 (2 часа)	11.00-14.00 (3 часа), 18.00-20.00 (2 часа)	11.00-14.00 (3 часа), 18.00-19.00 (1 час)						
				Тренировочный этап (второй и третий годы)	Спорт лиц с поражением ОДА		14	5	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															
				Тренировочный этап (второй и третий годы)	Спорт лиц с поражением ОДА		14	5	15.00-18.00 (3 часа)	15.00-17.00 (2 часа)	15.00-18.00 (3 часа)	15.00-18.00 (3 часа)	15.00-18.00 (3 часа)	15.00-18.00 (3 часа)	15.00-18.00 (3 часа)				
				Начальная подготовка (свыше года)	Спорт лиц с поражением ОДА		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)	15.00-17.00 (2 часа)					
				Начальная подготовка (до года)	Спорт лиц с поражением ОДА		6	3	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																			
1 группа																			
				Тренировочный этап (второй и третий годы)	Спорт лиц с поражением ОДА		14	5	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)						
Основной состав																			
1 группа																			
2	Калмаков Олег Станиславович	1 ставка (основная ставка)	г. Советский, ул. Макаренко 7 (кросс), ул. Юбилейная д. 56, РЦ «Солинышко» 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)	22	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)					
				Тренировочный этап (четвертый и последующие годы)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями		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															
				Начальная подготовка (свыше года)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями		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)		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	0,5 ставки (внешнее совмещение)	г. п. Пионерский, ул. Заводская 13 а	Тренировочный этап (второй и третий годы)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	20 часов (12 часов тренировочной работы + 8 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)	13.00-15.00 (2 часа)	(2)	12.00-15.00 (3 часа)	12.00-15.00 (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)			
				Начальная подготовка (до года)	Спорт слепых		Резервный состав									
				Начальная подготовка (свыше года)	Спорт слепых			6	3	15.00-17.00 (2 часа)		15.00-17.00 (2 часа)	15.00-17.00 (2 часа)			
				Начальная подготовка (до года)	Спорт слепых			6	3	15.00-17.00 (2 часа)		15.00-17.00 (2 часа)	15.00-17.00 (2 часа)			
Пауэрлифтинг																
5	Андренко 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 (до года)	Спорт лиц с поражением ОДА		1 группа									
				Начальная подготовка (свыше года)	Спорт слепых		6	3	17.00-19.00 (2 часа)		17.00-19.00 (2 часа)	(2)		17.00-19.00 (2 часа)		
			Начальная подготовка (свыше года)	Спорт слепых	5		3	17.00-19.00 (2 часа)		17.00-19.00 (2 часа)	(2)		17.00-18.00 (1 час)			
			г. п. Пионерский, ул. Заводская 13 «А»	Начальная подготовка (свыше года)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями			6	3	17.00-19.00 (2 часа)		17.00-19.00 (2 часа)	(2)		17.00-19.00 (2 часа)	
				Начальная подготовка (свыше года)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями			Резервный состав								
				Начальная подготовка (свыше года)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями			Основной состав								
				Начальная подготовка (свыше года)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями			2 группа								
				Начальная подготовка (свыше года)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями				3	15.00-17.00 (2 часа)		15.00-17.00 (2 часа)		15.00-17.00 (2 часа)		
6	Гайфетдинова Муза Владимировна	0,5 ставки (внешнее совмещение)	МАУ ДО ДЮСШ "Олимпия", ул. Чапаева д.22	Совершенствование спортивного мастерства (все периоды)	Спорт лиц с поражением ОДА	18 часов (18 часов тренировочной работы)	Основной состав									
				Высшего спортивного мастерства (все периоды)	Спорт лиц с поражением ОДА		18	6	13.00-16.00 (3 часа)	13.00-16.00 (3 часа)	17.30-20.30 (3 часа)	13.00-16.00 (3 часа)	13.00-16.00 (3 часа)	13.00-16.00 (3 часа)		
				Начальная подготовка (до года)	Спорт слепых		18	6	13.00-16.00 (3 часа)	13.00-16.00 (3 часа)	17.30-20.30 (3 часа)	13.00-16.00 (3 часа)	13.00-16.00 (3 часа)	13.00-16.00 (3 часа)		
				Начальная подготовка (до года)	Спорт слепых			5	3	13.00-15.00 (2 часа)	13.00-15.00 (2 часа)		13.00-14.00 (1 час)			
7	Кравченко Наталья Ивановна	0,5 ставки (внешнее совмещение)	г. Югорск, ул. Мира 52	Совершенствование спортивного мастерства (все периоды)	Спорт лиц с поражением ОДА	18 часов (18 часов тренировочной работы)	Основной состав									
				Совершенствование спортивного мастерства (все периоды)	Спорт лиц с поражением ОДА		18	6	18.00-21.00 (3 часа)	17.00-20.00 (3 часа)	17.00-20.00 (3 часа)	(3)	17.00-20.00 (3 часа)	17.00-20.00 (3 часа)	11.00-14.00 (3 часа)	
				Основной состав												

8	Симонов Дмитрий Владимирович	0,5 ставки (внешнее совмещение)	г. Пыть-Ях, спортивный комплекс, 10 Мкр., Мамонтово 8	Высшего спортивного мастерства (все периоды)	Спорт лиц с поражением ОДА	20 часов (20 часов тренировочной работы)	20	6	09.00-13.00 (4 часа)	09.00-12.00 (3 часа)	09.00-13.00 (4 часа)	09.00-12.00 (3 часа)	09.00-12.00 (3 часа)	09.00-12.00 (3 часа)				
				Резервный состав														
				Тренировочный этап (второй и третий годы)	Спорт лиц с поражением ОДА		12	4	09.00-12.00 (3 часа)		09.00-12.00 (3 часа)		09.00-12.00 (3 часа)	09.00-12.00 (3 часа)	09.00-12.00 (3 часа)			
				Совершенствование спортивного мастерства (все периоды)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями		18	6	09.00-12.00 (3 часа)	09.00-12.00 (3 часа)	09.00-12.00 (3 часа)	09.00-12.00 (3 часа)	09.00-12.00 (3 часа)	09.00-12.00 (3 часа)	09.00-12.00 (3 часа)			
				Тренировочный этап (второй и третий годы)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	8	3	09.00-12.00 (3 часа)		09.00-12.00 (3 часа)		09.00-11.00 (2 часа)						
9	Авдюхина Светлана Шайхматовна	1 ставка (основная ставка)	г. Нягань, ул. Пионерская 40а	Тренировочный этап (четвертый и последующие годы)	Спорт лиц с поражением ОДА	36 часов (18 часов тренировочной работы + 18 часов методической работы)	12	4	14.30-17.30 (3 часа)	15.00-18.00 (3 часа)		15.00-18.00 (3 часа)	15.00-18.00 (3 часа)					
				Основной состав														
				Начальная подготовка (свыше года)	Спорт лиц с поражением ОДА		6	3	17.30-19.30 (2 часа)		17.30-19.30 (2 часа)		17.30-19.30 (2 часа)	17.30-19.30 (2 часа)				
				Резервный состав														
				Начальная подготовка (до года)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	5	3	17.30-19.30 (2 часа)		17.30-19.30 (2 часа)		17.30-18.30 (1 час)						
10	Чкалов Александр Александрович	0,5 ставки (внешнее совмещение)	г. Югорск, ул. Мира 52	Тренировочный этап (второй и третий годы)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	20 часов (20 часов тренировочной работы)	12	4	18.00-21.00 (3 часа)		18.00-21.00 (3 часа)		18.00-21.00 (3 часа)	15.00-18.00 (3 часа)				
				Основной состав														
				1 группа														
				2 группа														
				Тренировочный этап (до года)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	8	3	13.30-16.30 (3 часа)		13.30-16.30 (3 часа)		14.00-16.00 (2 часа)						
11	Ярушина Елена Анатольевна	1,5 ставки (основная ставка)	г. Югорск, ул. Мира 52	Совершенствование спортивного мастерства (все периоды)	Спорт лиц с поражением ОДА	54 часов (36 часов тренировочной работы + 18 часов методической работы)	18	6	16.00-19.00 (3 часа)	16.00-19.00 (3 часа)	16.00-19.00 (3 часа)	16.00-19.00 (3 часа)	16.00-19.00 (3 часа)	17.00-20.00 (3 часа)				
				Основной состав														
				1 группа														
				2 группа														
				Резервный состав														
									Совершенствование спортивного мастерства (все периоды)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	18	6	13.00-16.00 (3 часа)	13.00-16.00 (3 часа)	13.00-16.00 (3 часа)	13.00-16.00 (3 часа)	13.00-16.00 (3 часа)	14.00-17.00 (3 часа)
				Начальная подготовка (до года)	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	5	3	14.00-16.00 (2 часа)		14.00-16.00 (2 часа)		14.00-15.00 (1 час)						
				Тренировочный этап (второй и третий годы)	Спорт слепых	9	3	16.00-19.00 (3 часа)		16.00-19.00 (3 часа)		16.00-19.00 (3 часа)						