



**РАСПИСАНИЕ**  
 учебно-тренировочных занятий тренеров-преподавателей государственного бюджетного учреждения  
 дополнительного образования «СШОР Кузбасса по спортивной гимнастике им. И.И.Маметьева»  
 на 2023-2024 учебно-тренировочный год

**Мужское отделение**

| Этап             | Ф.И.О. тренера                | Место проведения          | Понедельник                    | Вторник                        | Среда                          | Четверг                        | Пятница                        | Суббота            | Воскресенье |
|------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------|-------------|
| ТЭ, ССМ, ВСМ     | Мальцев Игорь Сергеевич       | СШОР Кузбасса             | 08:00 – 12:00<br>16:00 – 18:30 | 08:00 – 12:00<br>16:00 – 18:30 | 08:00 – 12:00<br>16:00 – 18:30 | 08:00 – 12:00<br>-             | 08:00 – 12:00<br>16:00 – 18:30 | 08:00 – 12:00<br>- | Выходной    |
| НП, ТЭ, ССМ, ВСМ | Новикова Наталья Мирдажимовна | СШОР Кузбасса хореография | 08:00 – 10:00<br>14:30 – 17:30 | 08:00 – 10:00<br>14:30 – 17:30 | 08:00 – 10:00<br>-             | 08:00 – 10:00<br>14:30 – 17:30 | 08:00 – 10:00<br>14:30 – 17:30 | -<br>-             | Выходной    |
| ТЭ, ССМ, ВСМ     | Черкасов Андрей Андреевич     | СШОР Кузбасса             | 08:00 – 11:45<br>16:30 – 18:30 | 08:00 – 11:45<br>16:30 – 18:30 | 08:00 – 11:45<br>16:30 – 18:30 | 08:00 – 11:45<br>-             | 08:00 – 11:45<br>16:30 – 18:30 | 08:00 – 11:45<br>- | Выходной    |
| НП, ТЭ           | Мальцева Елена Ивановна       | СШОР Кузбасса             | 08:00 – 09:30<br>16:00 – 19:00 | 08:00 – 09:30<br>16:00 – 19:00 | 08:00 – 09:30<br>-             | 08:00 – 09:30<br>16:00 – 19:00 | 08:00 – 09:30<br>16:00 – 19:00 | 08:00 – 09:30<br>- | Выходной    |
| ТЭ, ССМ, ВСМ     | Сутырина Галина Степановна    | СШОР Кузбасса акробатика  | 08:00 – 10:30<br>16:30 – 18:30 | 08:00 – 10:30<br>-             | 08:00 – 10:30<br>16:30 – 18:30 | 08:00 – 10:30<br>-             | 08:00 – 10:30<br>16:30 – 18:30 | 08:00 – 10:30<br>- | Выходной    |
| НП               | Матвеева Тамара Николаевна    | СШОР Кузбасса-Польсаево   | -<br>17:00 – 18:30             | -<br>-                         | -<br>16:30 – 19:00             | -<br>17:00 – 18:30             | -<br>-                         | -<br>-             | Выходной    |
| НП               | Островерхий Данила Олегович   | СШОР Кузбасса             | -<br>19:00 – 20:00             | -<br>-                         | -<br>-                         | -<br>19:00 – 20:00             | -<br>-                         | -<br>-             | Выходной    |

**Женское отделение**

|             |                               |               |                                |                                |                    |                                |                                |                    |          |
|-------------|-------------------------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------|----------|
| ВСМ         | Киселев Сергей Васильевич     | СШОР Кузбасса | 08:00 – 11:00<br>16:00 – 17:00 | 08:00 – 11:00<br>16:00 – 17:00 | 08:00 – 10:30<br>- | 08:00 – 11:00<br>16:00 – 17:00 | 08:00 – 11:00<br>16:00 – 17:00 | 08:00 – 11:00<br>- | Выходной |
| НП, ТЭ, ВСМ | Киселева Наталья Владимировна | СШОР Кузбасса | 08:00 – 09:30<br>16:00 – 18:15 | 08:00 – 09:30<br>16:00 – 18:15 | 08:00 – 09:15<br>- | 08:00 – 09:15<br>-             | 08:00 – 09:30<br>16:00 – 17:30 | -<br>-             | Выходной |
| ССМ ВСМ, ТЭ | Лошакова Наталья Ивановна     | СШОР Кузбасса | 08:00 – 10:45<br>16:00 – 18:45 | 08:00 – 10:45<br>16:00 – 18:45 | 8:00 – 10:45<br>-  | 08:00 – 10:45<br>16:00 – 18:45 | 08:00 – 10:45<br>16:00 – 18:45 | 08:00 – 10:45<br>- | Выходной |

|                       |                                  |                                 |                                |                                |                                |                                |                                |                    |          |
|-----------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------|----------|
| ВСМ<br>ССМ, ТЭ,<br>НП | Трофимова Елена<br>Александровна | СШОР<br>Кузбасса<br>хореография | 08:00 – 11:00<br>-             | 08:00 – 11:00<br>-             | 08:00 – 11:00<br>-             | 08:00 – 11:00<br>-             | 08:00 – 11:00<br>-             | 08:00 – 11:00<br>- | Выходной |
| НП, ТЭ,<br>ССМ        | Семенихина Жанна<br>Валерьевна   | СШОР<br>Кузбасса                | 08:00 – 10:30<br>16:00 – 19:00 | 08:00 – 10:30<br>16:00 – 18:30 | 08:00 – 10:30<br>-             | 08:00 – 10:30<br>16:00 – 19:00 | 08:00 – 10:30<br>16:00 – 18:30 | 08:00 – 10:30<br>- | Выходной |
| НП, ТЭ,<br>ССМ        | Каширина Юлия<br>Леонидовна      | СШОР<br>Кузбасса                | 08:00 – 10:30<br>16:00 – 19:00 | 08:00 – 10:30<br>16:00 – 18:30 | 08:00 – 10:30<br>-             | 08:00 – 10:30<br>16:00 – 19:00 | 08:00 – 10:30<br>16:00 – 18:30 | 08:00 – 10:30<br>- | Выходной |
| НП, ТЭ,<br>ССМ        | Жданова Екатерина<br>Валериевна  | СШОР<br>Кузбасса                | 08:00 -11:00<br>16:00 – 19:00  | 08:00 -11:00<br>16:00 – 19:00  | 08:00 – 11:00<br>-             | 08:00 -11:00<br>16:00 – 19:00  | 08:00 -11:00<br>16:00 – 19:00  | 08:00 – 11:00<br>- | Выходной |
| НП, ТЭ                | Маметьева Альбина<br>Аббесовна   | СШОР<br>Кузбасса                | 08:00 – 10:30<br>16:00 – 17:30 | 08:00 – 10:30<br>16:00 – 17:30 | 08:00 – 09:45<br>-             | 08:00 – 10:30<br>16:00 – 17:30 | 08:00 – 10:30<br>16:00 – 17:30 | 08:00 – 09:45<br>- | Выходной |
| НП<br>ТЭ              | Оськина Надежда<br>Федоровна     | СШОР<br>Кузбасса<br>хореография | 08:00 – 11:19<br>16:00 – 18:15 | 08:00 – 11:00<br>16:00 – 18:15 | 08:00 – 11:00<br>-             | 08:00 – 11:00<br>16:00 – 18:15 | 08:00 – 11:00<br>16:00 – 17:45 | -<br>-             | Выходной |
| НП, ТЭ                | Шмальц Инга<br>Владимировна      | СШОР<br>Кузбасса - П            | 08:00 – 10:00<br>16:00 – 19:30 | 08:00 – 10:00<br>16:00 – 19:30 | 08:00 – 10:00<br>17:45 – 19:30 | 08:00 – 10:00<br>16:00 – 19:30 | 08:00 – 10:00<br>16:00 – 19:30 | 08:00 – 12:15<br>- | Выходной |
| НП, ТЭ                | Майзель Александра<br>Дмитриевна | СШОР<br>Кузбасса                | 08:00 – 09:30<br>17:00 – 19:00 | 08:00 – 09:30<br>17:00 – 18:00 | 08:00 – 09:30<br>-             | 08:00 – 09:30<br>17:00 – 19:00 | 08:00 – 09:30<br>17:00 – 18:00 | 08:00 – 09:30<br>- | Выходной |
| НП, ТЭ                | Писарькова Валерия<br>Витальевна | СШОР<br>Кузбасса                | 08:00 – 09:45<br>18:00 – 19:00 | 08:00 – 09:45<br>-             | 08:00 – 09:45<br>-             | 08:00 – 10:30<br>18:00 – 19:00 | 08:00 – 09:45<br>-             | -<br>-             | Выходной |

**Примечание:** Учебно-тренировочные занятия проводятся в период с 08:00 до 20:00 час. Время учебно-тренировочных занятий – I тренировка - с 08:00 до 12:00 час.; II тренировка - с 14:30 до 20:00 час.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должен превышать:

- этап начальной подготовки – двух часов.
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - трех часов.
- этап совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.
- этап высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

После 45 минут занятий проводится перерыв 10 минут для отдыха обучающихся.

С 12.00 до 14.30 час. в перерыве между утренней и вечерней тренировками устраивается уборка и сквозное проветривание спортивного зала.