



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 16:00 – 18:30	08:00 – 12:00 16:00 – 18:30	08:00 – 12:00 16:00 – 18:30	08:00 – 12:00 -	08:00 – 12:00 16:00 – 18:30	08:00 – 12:00 -	Выходной
НП, ТЭ, ССМ, ВСМ	Новикова Наталья Мирдажимовна	СШОР Кузбасса хореография	08:00 – 10:00 14:30 – 17:30	08:00 – 10:00 14:30 – 17:30	08:00 – 10:00 -	08:00 – 10:00 14:30 – 17:30	08:00 – 10:00 14:30 – 17:30	- -	Выходной
ТЭ, ССМ, ВСМ	Черкасов Андрей Андреевич	СШОР Кузбасса	08:00 – 11:45 16:30 – 18:30	08:00 – 11:45 16:30 – 18:30	08:00 – 11:45 16:30 – 18:30	08:00 – 11:45 -	08:00 – 11:45 16:30 – 18:30	08:00 – 11:45 -	Выходной
НП, ТЭ	Мальцева Елена Ивановна	СШОР Кузбасса	08:00 – 09:30 16:00 – 19:00	08:00 – 09:30 16:00 – 19:00	08:00 – 09:30 -	08:00 – 09:30 16:00 – 19:00	08:00 – 09:30 16:00 – 19:00	08:00 – 09:30 -	Выходной
ТЭ, ССМ, ВСМ	Сутырина Галина Степановна	СШОР Кузбасса акробатика	08:00 – 10:30 16:30 – 18:30	08:00 – 10:30 -	08:00 – 10:30 16:30 – 18:30	08:00 – 10:30 -	08:00 – 10:30 16:30 – 18:30	08:00 – 10:30 -	Выходной
НП	Матвеева Тамара Николаевна	СШОР Кузбасса-Польсаево	- 17:00 – 18:30	- -	- 16:30 – 19:00	- 17:00 – 18:30	- -	- -	Выходной
НП	Островерхий Данила Олегович	СШОР Кузбасса	- 19:00 – 20:00	- -	- -	- 19:00 – 20:00	- -	- -	Выходной

Женское отделение

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

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