

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШОР по самбо и дзюдо
«Витязь» имени И.И.Пономарева» г. Перми

А.В.Капустин

2024

**Расписание занятий спортивных групп по муниципальному заданию
МБУ ДО «СШОР по самбо и дзюдо «ВИТЯЗЬ» имени И.И.Пономарева» г. Перми
(с 01 сентября 2024 г.)**

Ф.И.О. Тренера /нагрузка в академических часах	Группа/ нагрузка (мин)	Понедель- ник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Примечание (место занятий и пр.)
отделение самбо								
Порядин Николай Алексеевич /нагрузка 38 часов	Т-1 8 ч. (360 мин)	08.00-09.30		08.00-09.30	08.00-09.30	08.00-09.30		«Витязь» Карпинского 100а
	НП-2 6 ч. (270 мин)	09.30-11.00		09.30-11.00		09.30-11.00		
	НП-2 6 ч. (270 мин)	14.30-16.00		14.30-16.00		14.30-16.00		
	Т-1 8 ч. (360 мин)	16.00-17.30		16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30		
	ТЗ 10 ч. (450 мин)	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.30		
	1710	450	90	450	270	450	0	
Журавлева Татьяна Анатольевна (высшая категория) МСМК /нагрузка 14 часов	НП-2 6 ч. (270 мин)	09.00-10.30	09.00-10.30		09.00-10.30			«Витязь» Карпинского 100а
	Т-1 8 ч. (360 мин)	18.00-20.00		18.00-20.00		18.00-20.00		
	630 мин	210	90	120	90	120		
Маурин Виталий Станиславович /нагрузка макс 22 часа	ВСМ 22ч. (990мин)	17.30-20.00	17.30-20.00	17.30-20.00	17.30-20.00	17.30-20.00	17.30-20.00	«Витязь» Карпинского 100 а (по согласованию Декабристов 37/ совмещенные тренировки)
	ССМ 18 ч. (810 мин)	17.45-20.00	17.45-20.00	17.45-20.00	17.45-20.00	17.45-20.00	17.45-20.00	
	990 мин	150	150	150	150	150	150	
Петухов Василий Викторович МС /нагрузка 18 часов	Т-1 8 ч. (360 мин)	08.00-10.30		08.00-10.30	08.00-09.00			«Витязь» Декабристов 37
	ТЗ 10 ч. (450 мин)	15.00-18.00		15.00-18.00	15.00-16.30			
	810 мин	330	0	330	150	0	0	
Гарипов Николай Тальгатович /нагрузка 10 часов	ТЗ 10 ч. (450 мин)		17.30-20.00		17.30-20.00		17.30-20.00	«Витязь» Карпинского 100 а
	450 мин	0	150	0	150	0	150	
Сырвачев Александр Андреевич /нагрузка 13,5 часов	НП-1 4,5 ч. (202,5 мин)				11.35-13.18	11.35-13.15		СОШ 136 (ул. Милиционера Власова 37) и (или) по согласованию зал «Витязь» Карпинского 100 а.
	НП-1 4,5 ч. (202,5 мин)		14.00-15.40		14.00-15.43			
	НП-1 4,5 ч. (202,5 мин)	14.00-15.40		14.00-15.43				
	607,5 мин	100	100	102,5	205	100	0	
Гаинцев Сергей Валерьевич /нагрузка 9 часов	НП-1 4,5 ч. (202,5 мин)		18.00-19.10		18.00-19.10		11.00-12.03	Спортивный зал МАОУ СОШ «Приоритет» (по сетевому договору)
	НП-1 4,5 ч. (202,5 мин)		19.10-20.20		19.10-20.20		12.10-13.13	
	405 мин	0	140	0	140	0	125	
Смирнов Владимир Иванович /нагрузка 4,5 часов	НП-1 4,5 ч. (202,5 мин)	14.00-15.10		14.00-15.10		14.00-15.03		Спортивный зал МАОУ СОШ «Ступени» (по сетевому договору)
	202,5 мин	70	0	70	0	62,5	0	
Федосеева Елена Владиславовна (высшая категория) /нагрузка 10,5 часов	НП-1 4,5 ч. (202,5 мин)		08.00-09.10		08.00-09.10	08.00-09.03		«Витязь» Карпинского 100 а
	НП-2 6 ч. (270 мин)	16.00-17.30		16.00-17.30		16.00-17.30		
	472,5 мин	90	70	90	70	152,5		

Педагогическая нагрузка рассчитывается в академических часах (1 час -45 мин).

В соответствии дополнительной программой спортивной подготовки по самбо МБУ ДО «СШОР по самбо и дзюдо «Витязь» имени И.И.Пономарева» г. Перми для спортсменов групп ВСМ предусмотрены индивидуальные ежедневные тренировочные нагрузки (утренние тренировки) по индивидуальным планам для выполнения нормативов и требований Федерального стандарта по виду спорта самбо (Пн.-Сб.:07.00-07.20)

отделение дзюдо								
Ф.И.О. тренера	группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Примечание (адрес и т.д.)
Закиров Рафис Мирзаянович высшая категория ЗТР /нагрузка 42 часа	Т-3 10 ч.(450 мин).	08.00-09.30	08.00-09.30	08.00-09.30	08.00-09.30	08.00-09.30		«Витязь» Карпинского 100а
	НП-2 6 ч. (270 мин)	09.30-11.00		09.30-11.00		09.30-11.00		
	НП-2 6 ч. (270 мин)		15.00-16.30		15.00-16.30		15.30-17.00	
	ССМ 20 ч. (900 мин)	17.30-20.00	17.30-20.00	17.30-20.00	17.30-20.00	17.30-20.00	17.00-19.30	
	1890	330	330	330	330	330	240	
Низамова Венера Альбертовна высшая категория /нагрузка 30 часов	Т-3 10 ч.(450 мин).	08.00-09.30	08.00-09.30	08.00-09.30	08.00-09.30	08.00-09.30		
	Т-1 10 ч.(450 мин).	09.30-11.00	09.30-11.00	09.30-11.00	09.30-11.00	09.30-11.00		
	Т-2 10 ч.(450 мин).	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00		16.30-18.00	17.00-18.30	
	1350	270	270	270	180	270	90	
Грачев Александр Сергеевич высшая категория /нагрузка 30 часов	Т-3 10 ч.(450 мин).	08.00-09.30	08.00-09.30	08.00-09.30	08.00-09.30	08.00-09.30		
	Т-1 10 ч.(450 мин).	09.30-11.00	09.30-11.00	09.30-11.00	09.30-11.00	09.30-11.00		
	Т-1 10 ч.(450 мин).	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00		16.30-18.00	17.00-18.30	
	1350	270	270	270	180	270	90	
Капустина Надежда Алексеевна /нагрузка 9 часов	НП-1 4,5 ч. (202,5 мин.)		09.00-10.10		09.00-10.40	09.00-10.03		«Витязь» Декабристов 37
	НП-1 4,5 ч. (202,5 мин.)		16.30-17.40		16.30-17.40	16.30-17.33		
	405	70	70	70	70	125	0	

Нормативы для комплектования групп в соответствии с программой спортивной подготовки МБУ ДО «СШОР по самбо и дзюдо «Витязь» имени И.И.Пономарева» г. Перми

Самбо

(с учетом требований к объему тренировочного процесса по федеральному стандарту от 24 ноября 2022 года)

Норматив	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	ССМ	ВСМ
Мин. кол-во спортсменов в группе	12		6				2	1
Макс. кол-во спортсменов в группе	25	20	14	12		10	8	
Мин. возраст	с 10 лет с этапа НП-1		с 12 лет с этапа Т-1				14	16
Часовая нагрузка в неделю/макс. день (час – 45 мин)	4,5/2	6/2	8/3	8/3	10/3	12/3	18/4	22/4
Минимальные требования к подготовке, званию/разряд	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП (общее требование: достижение спортивных результатов и участие в соревнованиях, кроме спортсменов групп НП-1)							
	Наличие массового (юношеского) разряда для групп этапа Т-1;Т-2; Т-3;Т-4							
	Для спортсменов групп ССМ и ВСМ наличие действующих разрядов и званий КМС и МС, а для ВСМ также членство в сборной ПК							

Дзюдо

(с учетом требований к объему тренировочного процесса по федеральному стандарту от 24 ноября 2022 года)

Норматив	НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
Мин. кол-во спортсменов в группе	10				6					1	
Макс. кол-во спортсменов в группе	25	20			14	12			10	8	
Мин. возраст	с 7 лет этапа НП-1				с 11 лет с этапа Т-1 продолжительностью 5 лет					14	16
Часовая нагрузка в неделю/ макс. в день (1 час – 45 мин)	4,5/2	6,0/2	6,0/2	8,0/2	10/3,0	10/3,0	10/3,0	16/3,0		20/4	24/4
Минимальные требования к подготовке, званию/разряд	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП (общее требование: достижение спортивных результатов и участие в соревнованиях, кроме спортсменов групп НП-1)										
	Наличие массового (юношеского) разряда для групп этапа Т-1;Т-2; Т-3;Т-4; Т-5										
	Для спортсменов групп ССМ и ВСМ наличие действующих разрядов и званий соответственно 1 разряд, КМС и МС, а для ВСМ также членство в сборной ПК										