|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОПредседатель профсоюзного комитетаМАОУ ДО ДЮСШ МР Чишминский район\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Г.Гилязетдинов«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 года |  | УТВЕРЖДАЮДиректор МАОУ ДО ДЮСШМР Чишминский район РБ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Н.Рычкова« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 года |

**Расписание**

**учебно-тренировочных занятий в СОК «Чишмы» на 2022-2023 учебный год**

**Бассеин**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Время | Тренер | *Вид спорта* | Группа | Кол-во обучающихся |
| 1 | 08.00 - 08.45 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т-1 | 15 |
| 2 | 08.45 – 09.30 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т-1 | 15 |
| 3 | 09.30 – 10.15 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т-1 | 15 |
| 4 | 10.15 – 11.00 | Заманов О.Б. | *Плавание* | НП -1 | 15 |
| 5 | 11.00 – 11.45 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | СОГ (пл) | 15 |
| 6 | 11.45 – 12.30 |  |  |  |  |
| 7 | 12.30 – 13.15 |  |  |  |  |
| 8 | 13.15 – 14.00 |  |  |  |  |
| 9 | 14.00 – 14.45 | **Технический перерыв** |
| 10 | 14.45 – 15.30 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | НП-2 | 15 |
| 11 | 15.30 – 16.15 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | НП-2 | 15 |
| 12 | 16.15 – 17.00 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т- 2 | 15 |
| 13 | 17.00 – 17.45 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т- 2 | 15 |
| 14 | 17.45 – 18.30 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т- 2 | 15 |
| Заманов О.Б. | *Плавание* | НП-1 | 15 |
| 15 | 18.30 – 19.15 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | СОГ (1пл) | 15 |
| 16 | 19.15 - 20.00 | Заманов О.Б. | *Плавание* | СОГ (1пл) | 15 |
| 17 | 20.00 – 20.45 |  |  |  |  |
| 18 | 20.45 – 21.30 |  |  |  |  |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Время | Тренер | *Вид спорта* | Группа | Кол-во обучающихся |
| 1 | 08.00 - 08.45 | Исакова Л.Н. | *ЗПСР* | СОГ | 20 |
| 2 | 08.45 – 09.30 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т-1 | 15 |
| 3 | 09.30 – 10.15 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т-1 | 15 |
| 4 | 10.15 – 11.00 |  |  |  |  |
| 5 | 11.00 – 11.45 |  |  |  |  |
| 6 | 11.45 – 12.30 |  |  |  |  |
| 7 | 12.30 – 13.15 |  |  |  |  |
| 8 | 13.15 – 14.00 |  |  |  |  |
| 9 | 14.00 – 14.45 | **Технический перерыв** |
| 10 | 14.45 – 15.30 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | НП-2 | 15 |
| 11 | 15.30 – 16.15 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | НП-2 | 15 |
| 12 | 16.15 – 17.00 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т- 2 | 15 |
| 13 | 17.00 – 17.45 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т- 2 | 15 |
| 14 | 17.45 – 18.30 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т- 2 | 15 |
|  |  | Заманов О.Б. | *Плавание* | НП-2 | 15 |
| 15 | 18.30 – 19.15 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | СОГ (1пл) | 15 |
| Заманов О.Б. | *Плавание* | СОГ (2пл) | 15 |
| 16 | 19.15 - 20.00 | Галеева Э.М. | *Аквоаэробика* |  | 15 |
| 17 | 20.00 – 20.45 |  |  |  |  |
| 18 | 20.45 – 21.30 |  |  |  |  |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Время | Тренер | *Вид спорта* | Группа | Кол-во обучающихся |
| 1 | 08.00 - 08.45 |  |  |  |  |
| 2 | 08.45 – 09.30 |  |  |  |  |
| 3 | 09.30 – 10.15 | Заманов О.Б. | *Плавание* | НП -1(1) | 15 |
| 4 | 10.15 – 11.00 | Заманов О.Б. | *Плавание* | НП -1(1) | 15 |
|  |  | Бадретдинова З.Г. | *АФК* | СОГ-2 | 15 |
| 5 | 11.00 – 11.45 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | СОГ (пл) | 15 |
| 6 | 11.45 – 12.30 |  |  |  |  |
| 7 | 12.30 – 13.15 |  |  |  |  |
| 8 | 13.15 – 14.00 |  |  |  |  |
| 9 | 14.00 – 14.45 | **Технический перерыв** |
| 10 | 14.45 – 15.30 | Бадретдинова З.Г. | *АФК* | СОГ-3 | 15 |
| 11 | 15.30 – 16.15 | Заманов О.Б. | *Плавание* | НП -1(2) | 15 |
| 12 | 16.15 – 17.00 | Заманов О.Б. | *Плавание* | НП -1(2) | 15 |
| Исмагилов А.Р. | *Футбол* | НП-3-2 | 15 |
| 13 | 17.00 – 17.45 | Заманов О.Б. | *Плавание* | НП-2 | 15 |
| 14 | 17.45 – 18.30 | Заманов О.Б. | *Плавание* | НП-2 | 15 |
| 15 | 18.30 – 19.15 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | СОГ (1пл) | 15 |
| 16 | 19.15 - 20.00 | Заманов О.Б. | *Плавание* | СОГ (1пл) | 15 |
| 17 | 20.00 – 20.45 |  |  |  |  |
| 18 | 20.45 – 21.30 |  |  |  |  |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Время | Тренер | *Вид спорта* | Группа | Кол-во обучающихся |
| 1 | 08.00 - 08.45 | Исакова Л.Н. | *ЗПСР* | СОГ | 20 |
| 2 | 08.45 – 09.30 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т-1 | 15 |
| 3 | 09.30 – 10.15 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т-1 | 15 |
| 4 | 10.15 – 11.00 |  |  |  |  |
| 5 | 11.00 – 11.45 |  |  |  |  |
| 6 | 11.45 – 12.30 | Байбурин З.З. | *Пенсионеры* |  | 20 |
| 7 | 12.30 – 13.15 | Байбурин З.З. | *Пенсионеры* |  | 20 |
| 8 | 13.15 – 14.00 | Байбурин З.З. | *Пенсионеры* |  | 20 |
| 9 | 14.00 – 14.45 | **Технический перерыв** |
| 10 | 14.45 – 15.30 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | НП-2 | 15 |
| 11 | 15.30 – 16.15 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | НП-2 | 15 |
| 12 | 16.15 – 17.00 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т- 2 | 15 |
| 13 | 17.00 – 17.45 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т- 2 | 15 |
| 14 | 17.45 – 18.30 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т- 2 | 15 |
| 15 | 18.30 – 19.15 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | СОГ (2пл) | 15 |
| Заманов О.Б. | *Плавание* | СОГ (2пл) | 15 |
| 16 | 19.15 - 20.00 | Галеева Э.М. | *Аквоаэробика* |  | 15 |
| 17 | 20.00 – 20.45 |  |  |  |  |
| 18 | 20.45 – 21.30 |  |  |  |  |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Время | Тренер | *Вид спорта* | Группа | Кол-во обучающихся |
| 1 | 08.00 - 08.45 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т-1 | 15 |
| 2 | 08.45 – 09.30 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т-1 | 15 |
| Нигматуллина Г.В. | *Л/атлетика* | Т-1 | 15 |
| 3 | 09.30 – 10.15 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т-1 | 15 |
| Исмагилов А.Р. | *Футбол* | НП-3-2 | 15 |
| 4 | 10.15 – 11.00 | Заманов О.Б. | *Плавание* | НП -1 | 15 |
| 5 | 11.00 – 11.45 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | СОГ (пл) | 15 |
| 6 | 11.45 – 12.30 |  |  |  |  |
| 7 | 12.30 – 13.15 |  |  |  |  |
| 8 | 13.15 – 14.00 |  |  |  |  |
| 9 | 14.00 – 14.45 | **Технический перерыв** |
| 10 | 14.45 – 15.30 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | НП-2 | 15 |
| 11 | 15.30 – 16.15 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | НП-2 | 15 |
| Нигматуллина Г.В. | *Л/атлетика* | Т-2 | 15 |
| 12 | 16.15 – 17.00 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т- 2 | 15 |
| 13 | 17.00 – 17.45 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т- 2 | 15 |
| Зарипов Т.М. | *Футбол* | НП-1 | 15 |
| 14 | 17.45 – 18.30 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Т- 2 | 15 |
| 15 | 18.30 – 19.15 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | СОГ (1пл) | 15 |
| 16 | 19.15 - 20.00 | Заманов О.Б. | *Плавание* | СОГ (1пл) | 15 |
| 17 | 20.00 – 20.45 |  |  |  |  |
| 18 | 20.45 – 21.30 |  |  |  |  |

**Суббота**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Время | Тренер | *Вид спорта* | Группа | Кол-во обучающихся |
| 1 | 08.00 - 08.45 |  |  |  |  |
| 2 | 08.45 – 09.30 |  |  |  |  |
| 3 | 09.30 – 10.15 |  |  |  |  |
| 4 | 10.15 – 11.00 |  |  |  |  |
| 5 | 11.00 – 11.45 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | СОГ (2пл) | 15 |
| 6 | 11.45 – 12.30 |  |  |  |  |
| 7 | 12.30 – 13.15 |  |  |  |  |
| 8 | 13.15 – 14.00 |  |  |  |  |
| 9 | 14.00 – 14.45 |  |  |  |  |
| 10 | 14.45 – 15.30 |  |  |  |  |
| 11 | 15.30 – 16.15 | Заманов О.Б. | *Плавание* | СОГ | 15 |
| 12 | 16.15 – 17.00 |  |  |  |  |
| 13 | 17.00 – 17.45 | Заманов О.Б. | *Плавание* | НП-2 | 15 |
| 14 | 17.45 – 18.30 | Заманов О.Б. | *Плавание* | НП-2 | 15 |
| 15 | 18.30 – 19.15 | Зарипов Т.М. | *Футбол* | Т-2 | 15 |
| 16 | 19.15 - 20.00 |  |  |  |  |
| 17 | 20.00 – 20.45 |  |  |  |  |
| 18 | 20.45 – 21.30 |  |  |  |  |

**Воскресенье**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Время | Тренер | *Вид спорта* | Группа | Кол-во обучающихся |
| 1 | 08.00 - 08.45 |  |  |  |  |
| 2 | 08.45 – 09.30 |  |  |  |  |
| 3 | 09.30 – 10.15 |  |  |  |  |
| 4 | 10.15 – 11.00 |  |  |  |  |
| 5 | 11.00 – 11.45 |  |  |  |  |
| 6 | 11.45 – 12.30 |  |  |  |  |
|  | 12.30 – 13.15 |  |  |  |  |
| 8 | 13.15 – 14.00 |  |  |  |  |
| 9 | 14.00 – 14.45 |  |  |  |  |
| 10 | 14.45 – 15.30 |  |  |  |  |
| 11 | 15.30 – 16.15 |  |  |  |  |
| 12 | 16.15 – 17.00 | Зарипов Т.М. | *Футбол* | НП-2 | 15 |
| 13 | 17.00 – 17.45 |  |  |  |  |
| 14 | 17.45 – 18.30 |  |  |  |  |
| 15 | 18.30 – 19.15 |  |  |  |  |
| 16 | 19.15 - 20.00 |  |  |  |  |
| 17 | 20.00 – 20.45 |  |  |  |  |
| 18 | 20.45 – 21.30 |  |  |  |  |

 Исп. Заманов О.Б.