



Утверждаю

Зам. директора МБУДО СШ «Смена»

В.А. Лебедева

2024 г.

Расписание работы инструкторов по спорту с 31.05.2024 г. по 30.06.2024 г.*

№ п/п	ФИО инструктора	Место занятий	График работы		Физкультурно-оздоровительное направление	Возраст занимающихся
			ПН:	ЧТ:		
1	Андреева Валентина Сергеевна 8 903 915 21 00	Фитнес зал, спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ПН: ЧТ:	18.00 – 20.30 18.00 – 20.30	ОФП Фитнес Растяжка	От 18 лет и старше
2	Войнова Татьяна Николаевна 8 952 800 77 48	Спортивный зал, СОК «Химик», ул. Мира, 27а	СР: ПТ:	19.30 – 21.15 18.00 – 19.45	Волейбол (ВООГ, жители города) Волейбол д/ОВЗ	25-55 лет
		Спортивный зал, МБОУ Северская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ул. Калинина, 104	ВТ:	16.00 – 17:00	Волейбол для детей	(и люди, входящие в категорию ОВЗ)
		ПН: Тренировочная базовая площадка ДЮСШ им. Л. Егоровой Место сбора: ост. «Профилакторий» Чт : Воркаут на спортивных тренажерах спортивной площадки. Место сбора: открытая спорт. площадка (напротив д.116 по ул.	ПН: ЧТ:	19.15 – 21.15 18.30 – 20.30	ОФП (силовые и кардиотренировки высокой интенсивности)	25-55 лет

		Ленина)				
		1. ОВЗ подросток (индивидуальные занятия на дому)	ПН	12:00 - 13:00	Оздоровительная коррекционная физкультура	
		2. Подросток с нарушением ОДА (индивидуальные занятия на дому)	ЧТ.	12:00 - 13:00		
		3. ЛФК для взрослого с заболеванием нижней параплегии. Реабилитация после больницы (индивидуальные занятия на дому)	СБ. СР, ВС	12:00 - 13:00 19:00 - 20:00		
3	Верхотурова Лариса Павловна 8 952 152 96 97	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ:	12.00 – 14.00 09.00 – 13.00 12.00 - 14.00 09.00 – 13.00 09.00 – 13.00	Оздоровительная гимнастика ОФП	50 лет и старше
		Ул. Калинина, 32	ПН: ПТ:	15.00 – 17.00 15.00 – 17.00		
4	Галанина Яна Геннадьевна 8 953 922 39 22 (в отпуске)					
5	Давыдов Игорь Сергеевич 8 923 401 50 40	Клуб «Авангард – 2», ул. Лесная, 2, подъезд 1	ПН: ПН: СР: СР: ПТ: ПТ:	08.30 – 09.30 18.00 – 21.00 08.30 – 09.30 18.00 – 21.00 08.30 – 09.30 18.00 – 21.00	ОФП Бокс	До 18 лет и старше

6	Дуркин Владимир Александрович 8 913 874 03 02	Спортивный площадка, МБОУ «СОШ №88 им. А.Бородина и А.Кочева», пр. Коммунист-й, 141	СР: ПТ: СБ:	17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 11.00 – 14.30	Футбол ОФП	13 – 16 лет
7	Козлов Валентин Викторович 8 952 802 57 87	СОК Химик, ул. Мира, 27А	ВС:	14.00 – 16.00	Футбол ОФП	Старше 18 лет
		Спортивный зал «Кедр», ул. Сосновая, 16	ВТ: ЧТ:	20.00 – 22.00 20.00 – 22.00		
		Спортивный зал «Янтарь», ул. Мира, 28	СР:	21.00 – 22.30		
8	Коновалова Ирина Анатольевна 8 913 872 01 20 (в отпуске)					
9	Коржавин Александр Владимирович 8 913 824 77 12	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ПН: ПН: ВТ: СР: СР: ПТ: СБ:	09.00 – 11.30 19.00 – 21.30 19.00 – 21.30 09.00 – 11.30 19.00 – 21.30 19.00 – 21.30 10.00 – 12.30	Йога	Старше 18 лет
10	Логунов Виталий Александрович 8 962 777 24 55	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ВТ: ЧТ: ПТ: ВС:	17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 10.00 – 12.00	Военно-патриотическая подготовка, ОФП	До 18 лет и старше
11	Осколков Роман Николаевич 8 913 106 00 67	Спортивный зал «Янтарь», ул. Мира, 28	СР: СБ: ВС:	19.30 – 21.00 19.30 – 21.00 17.00 – 18.30 18.30 – 20.00	Бадминтон ОФП	До 18 лет и старше

		Открытая спортивная площадка «Янтарь», ул. Мира, 28	ВТ: ЧТ:	16.30 – 18.00 16.30 – 18.00		
12	Почебыт Валерия Евгеньевна 8 913 809 90 47	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ПН: СР: ЧТ: СБ:	17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 10.00 – 13.00	ОФП Тренажерный зал	Старше 18 лет
13	Петренко Вероника Игоревна 8 999 177 57 09	Центр единоборств «Воин» ул. Победы, 37 тренажерный зал, ул. Славского ба)	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ:	16:00 - 20:00 10.00 – 14.00 16:00 - 20:00 10.00 – 14.00 16.00 – 20.00	Кикбоксинг ОФП	До 18 лет и старше
14	Петроченко Евгения Ориковна 8 962 780 15 36	Клуб «Надежда» ул. Калинина, 87	СР: ПТ: СБ:	18.00 – 20.00 17.00 – 19.00 12.00 – 14.00	Настольный теннис	До 18 лет и старше
		В зависимости от погодных условий: Спортивный центр «Лёд», пр. Коммунистический, 5а или МАУ «Северский природный парк», просп. Коммунистический, 45А (у входа в парк) Территория около ЗХК «СеверСК», ул. Калинина, 157	ВТ: ЧТ: ВС:	18.30 – 20.00 18.30 – 20.00 11.00 – 12.30	Северная ходьба ОФП	Старше 18 лет
15	Просвирин Виталий Игоревич 8 952 897 75 58	Клуб «Чайка» ул. Советская, 21	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ: СБ:	16.30 – 20.00 16.30 – 21.00 16.30 – 21.00 16.30 – 21.00 16.30 – 21.00 11.00 – 13.00	ОФП Футбол Хоккей	До 18 лет и старше

16	Соколовский Анатолий Анатольевич 8 952 155 53 35	МАУ Северский природный парк, просп. Коммунистический, 45А (сцена)	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ:	09.00 – 12.30 09.00 – 12.30 09.00 – 12.30 09.00 – 12.30 09.00 – 12.30	Северная ходьба ОФП	Старше 18 лет (и люди, входящие в категорию ОВЗ)
17	Синаевская Галина Владимировна 8 913 864 23 99	Клуб «Вертикаль», ул. Победы, 37	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ: ВС:	09.00 – 12.00 12.00 – 13.00 10.00 – 12.00 12.00 – 14.00 09.00 – 12.00 10.00 – 12.00 12.00 - 14:00 09.00 – 12.00 12.00 – 13.00 11.00 – 12.00 13.00 – 14.00	Танцевальное направление ЛФК фитнес Танцевальное направление ЛФК фитнес Танцевальное направление Танцевальное направление Растяжка Танцевальное направление ЛФК фитнес Восточные танцы Танцевальное направление	30 – 50 лет Любой возраст 30 – 50 лет Любой возраст 30- 50 лет 30 – 50 лет До 18 лет 30 – 50 лет Любой возраст 30- 50 лет До 18 лет
18	Смирнов Владимир Георгиевич 8 953 910 42 47 (в отпуске)					
19	Стребков Владимир Александрович 8 913 802 84 40	Клуб «Надежда» ул. Калинина, 87	ВТ: ЧТ: СБ:	15:00 – 17:30 15:00 – 17:30 10:30 – 12:00	Настольный теннис	От 50 лет и старше (и люди, входящие в категорию ОВЗ)
20	Терентьева Ирина Александровна 8 962 778 86 43	Пос. Самусь, ул. Пекарского, 30 Открытая спортивная площадка, МБОУ «Самусьский лицей	ПН: СР: ЧТ:	21.00 – 22.30 21.00 – 22.30 21.00 – 22.30	Волейбол ОФП	До 18 лет и старше

		им.академика В.В. Пекарского»				
21	Фомин Владимир Александрович 8 953 923 19 03	Спортивный площадка, МБОУ «СОШ№88 им.А.Бородина и А.Кочева», пр. Коммунист-й, 141	СР: ПТ: СБ:	17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 11.00 – 14.30	ОФП Футбол	9-16 лет
22	Хлебус Александр Леонидович 8 953 923 19 03	Клуб «Дебют», ул. Калинина, 32	СР: ЧТ: СБ: ВС:	17.30 – 21.00 17.30 – 21.00 16.00 – 21.00 16.00 – 21.00	Шахматы шашки	До 18 лет и старше
23	Шицко Вячеслав Леонидович 8 923 403 25 19	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ПН: ВТ: ЧТ: ПТ:	10.00 – 12.00 18.00 – 20.00 10.00 – 12.00 18.00 – 20.00 10.00 – 12.00 18.00 – 20.00 10.00 – 12.00 18.00 – 20.00	ОФП Тренажерный зал (пауэрлифтинг)	От 16 лет и старше
24	Щеглов Дмитрий Николаевич 8 923 414 58 30 (в отпуске)					
25	Янус Оксана Егоровна 8 953 918 70 57	Спортивный зал, ул. Советская, 21	ПН: ВТ: ПТ:	18.00 – 20.00 18.00 – 20.00 17.00 – 19.00	Роуп скиппинг Батон твирлинг	До 18 лет и старше

*В расписании возможны изменения!! Уточнить информацию можно по телефону: 56 77 32 и у инструкторов по спорту по указанным телефонам