



Утверждаю

Зам. директора МБУДО СШ «Смена»

В.А. Лебедева

2024 г.

Расписание работы инструкторов по спорту с 12.02.2024 г. по 31.03.2024 г.\*

№ п/п	ФИО инструктора	Место занятий	График работы		Физкультурно-оздоровительное направление	Возраст занимающихся
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	Батура Ольга Анатольевна 8 913 806 42 72	Спортивный зал, 2 этаж, ул. Советская, 21	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ:	09.30 – 12.30 16.00 – 18.00 09.30 – 12.30 16.00 – 18.00 09.30 – 12.30	ОФП Перфоманс	До 18 лет и старше
		МБОУ «СОШ №89», ул. Строителей, 38	ПН: ПТ:	16.45 – 19.00 16.45 – 19.00	Чир спорт	До 18 лет
		Спортивный зал, МБОУ «СОШ №87», ул. Курчатова, 14	СР: СБ:	16.00 – 20.00 11.00 – 15.00	Чир спорт	До 18 лет
3	Войнова Татьяна Николаевна 8 952 800 77 48	Спортивный зал, МБОУ «СОШ №87», ул. Курчатова, 14	ПН: ВТ: ЧТ: ПТ:	17.30 – 21.15 16.30 – 19.30 18.30 – 21.15 17.00 – 20.00	ОФП (силовые и кардиотренировки высокой интенсивности)	25-55 лет  (и люди, входящие в категорию ОВЗ)
		Бассейн, Спортивный комплекс «Юность», ул. Курчатова, 13а (с февраля)	ЧТ: СР:	17.00 – 18.00 11.00 – 12.00	Волейбол (для детей до 18 лет, ОВЗ) Оздоровительное плавание	
		Спортивный зал, МБОУ «СОШ №88 им. А.Бородина и А.Кочева», пр. Коммунист-й, 141	ПТ:	19.00 – 21.30	ОФП, волейбол (взрослые, ОВЗ)	

4	Верхотурова Лариса Павловна 8 952 152 96 97	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ВТ: ЧТ:	10.00 – 12.00 10.00 – 12.00	Оздоровительная гимнастика ОФП	50 лет и старше
5	Галаншина Яна Геннадьевна 8 953 922 39 22	Спортивный зал, МБОУ «СОШ №89», ул. Строителей, 38	ПН: ПТ:	19.00 – 21.00 19.00 – 21.00	ОФП Волейбол	До 18 лет и старше
6	Давыдов Игорь Сергеевич 8 923 401 50 40	Клуб «Авангард – 2», ул. Лесная, 2, подъезд 1	ПН: СР: ПТ:	18.00 – 21.00 18.00 – 21.00 18.00 – 21.00	ОФП Бокс	До 18 лет и старше
7	Дуркин Владимир Александрович 8 913 874 03 02	Спортивный зал, МАОУ «СОШ №80» ул. Северная, 18	СР: ПТ: СБ:	17.30 – 20.30 17.30 – 20.30 11.00 – 14.30	Футбол ОФП	13 – 16 лет
8	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 «Янтарь», ул. Мира, 28	СР:	21.00 – 22.30		
9	Коповалова Ирина Анатольевна 8 913 872 01 20	Спортивный зал, МБОУ «СОШ №88 им. А.Бородина и А.Кочева», пр. Коммунист-й, 141	ПН: ВТ:	19.00 – 21.30 19.00 – 21.30	Волейбол ОФП Фитнес	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	<b>Почебыт Валерия Евгеньевна 8 913 809 90 47</b>	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ПН:	Нечетная неделя: 17.00 – 19.00	ОФП Тренажерный зал	Старше 18 лет
			СР:	17.00 – 19.00		
			ЧТ:	17.00 – 19.00		
			ВТ:	Четная неделя: 17.00 – 19.00		
			СР:	17.00 – 19.00		
			ЧТ:	17.00 – 19.00		
12	<b>Петренко Вероника Игоревна 8 999 177 57 09</b>	Центр единоборств «Воин» ул. Победы, 37 тренажерный зал, ул. Славского ба)	ПН:	13.00 – 16.00 ( или тр.з)	Кикбоксинг ОФП	До 18 лет и старше
			ВТ:	10.00 – 13.00		
			СР:	13.00 – 16.00 (или тр.зал)		
			ЧТ:	10.00 – 13.00		
			ПТ:	13.00 – 16.00		
13	<b>Просвирин Виталий Игоревич 8 952 897 75 58</b>	Клуб «Чайка» ул. Советская, 21	ПН:	16.30 – 20.00	ОФП Футбол Хоккей	До 18 лет и старше
			ВТ:	16.30 – 21.00		
			СР:	16.30 – 21.00		
			ЧТ:	16.30 – 21.00		
			ПТ:	16.30 – 21.00		
			СБ:	11.00 – 13.00		
14	<b>Соколовский Анатолий Анатольевич 8 952 155 53 35</b>	МАУ Северский природный парк, просп. Коммунистический, 45А (сцена)	ПН:	09.00 – 12.30	Северная ходьба ОФП	Старше 18 лет (и люди, входящие в категорию ОВЗ)
			ВТ:	09.00 – 12.30		
			СР:	09.00 – 12.30		
			ЧТ:	09.00 – 12.30		
			ПТ:	09.00 – 12.30		
		Спортивный зал, МБОУ «СОШ№89», ул. Строителей, 38	ЧТ:	16.30 – 18.30	Волейбол	(люди, входящие в категорию ОВЗ, ВОС)
15	<b>Синаевская Галина Владимировна 8 913 864 23 99</b>	Клуб «Вертикаль», ул. Победы, 37	ПН:	09.00 – 12.00 12.00 – 13.00	Танцевальное направление ЛФК фитнес	30 – 50 лет Любой возраст
			ВТ:	10.00 – 12.00 12.00 – 14.00	Танцевальное направление ЛФК фитнес	30 – 50 лет Любой возраст

			СР:	09.00 – 12.00	Танцевальное направление	30- 50 лет
			ЧТ:	10.00 – 12.00 12.00 - 14:00	Танцевальное направление Растяжка	30 – 50 лет До 18 лет
			ПТ:	09.00 – 12.00 12.00 – 13. 00	Танцевальное направление ДФК фитнес	30 – 50 лет Любой возраст
			ВС:	11.00 – 12.00 13.00 – 14.00	Восточные танцы Танцевальное направление	30- 50 лет До 18 лет
16	Смирнов Владимир Георгиевич 8 953 910 42 47	Спортивный зал, 2 этаж, МБОУ «СОШ №88 им.А.Бородина и А.Кочева», пр. Коммунист-й, 141	ПН: СР: ПТ:	18.00 – 21.00 18.00 – 21.00 18.00 – 21.00	Бокс ОФП	До 18 лет и старше
17	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)
18	Терентьева Ирина Александровна 8 962 778 86 43	Пос.Самусь, ул.Пекарского, 30 спортивный зал, МБОУ «Самусьский лицей им.академика В.В. Пекарского»	ПН: СР: ЧТ:	21.00 – 22.30 21.00 – 22.30 21.00 – 22.30	Волейбол ОФП	До 18 лет и старше
19	Фомин Владимир Александрович 8 953 923 19 03	МБОУ «СОШ №197 им.В.Маркелова», ул. Крупской, 14 Спортивный зал «Кедр», ул. Сосновая, 16, стр.2	ПН: ВТ: ЧТ: ПТ:	17.30 – 20.30 17.30 – 20.30 17.30 – 20.30 17.00 – 19.00	ОФП Футбол	9-16 лет
20	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
21	Шинко Вячеслав Леонидович 8 923 403 25 19	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ПН: СР: ПТ: ВС:	17.00 – 21.00 17.00 – 21.00 17.00 – 21.00 12.00 – 15.00	ОФП Тренажерный зал (пауэрлифтинг)	От 16 лет и старше

22	Щеглов Дмитрий Николаевич 8 923 414 58 30	Спортивный зал. «Орловская СОШ», пос. Орловка, пер. Школьный, 4	ПН: СР: ПТ:	17.30 – 20.00 17.30 – 20.00 17.30 – 20.00	Волейбол	До 18 лет и старше
23	Янус Оксана Егоровна 8 953 918 70 57	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ПН: СР: СБ:	18.00 – 20.00 18.00 – 20.00 11.00 – 12.00	Роуп скиппинг	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

*В. А. Донованов* И.Д.