



Утверждаю

Зам. директора МБУДО СШ «Смена»

В.А. Лебедева

«28» февраля 2024 г.

### Расписание работы инструкторов по спорту с 28.02.2024 г. по 31.03.2024 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	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 Перформанс	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
		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	(и люди, входящие в категорию ОВЗ)
		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	<b>Верхотурова Лариса Павловна 8 952 152 96 97</b>	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ВТ: ЧТ:	10.00 – 12.00 10.00 – 12.00	Оздоровительная гимнастика ОФП	50 лет и старше
5	<b>Галанина Яна Геннадьевна 8 953 922 39 22</b>	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	<b>Давыдов Игорь Сергеевич 8 923 401 50 40</b>	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	<b>Дуркин Владимир Александрович 8 913 874 03 02</b>	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	<b>Козлов Валентин Викторович 8 952 802 57 87</b>	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	<b>Коновалова Ирина Анатольевна 8 913 872 01 20</b>	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	<b>Логунов Виталий Александрович 8 962 777 24 55</b>	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:	19.30 – 21.00	Бадминтон ОФП	До 18 лет и старше
			СБ: ВС:	19.30 – 21.00 17.00 – 18.30 18.30 – 20.00		
		Спортивный зал, МБОУ «СОШ№76», ул.Парковая, 2А	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:	Нечетная неделя: 17.00 – 19.00 17.00 – 19.00 17.00 – 19.00	ОФП Тренажерный зал	Старше 18 лет
			ВТ: СР: ЧТ:	Четная неделя: 17.00 – 19.00 17.00 – 19.00 17.00 – 19.00		
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:	13.00 – 16.00 ( или тр.з) 10.00 – 13.00 13.00 – 16.00 (или тр.зал) 10.00 – 13.00 13.00 – 16.00	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.	ВТ: ЧТ:	18.30 – 20.00 18.30 – 20.00	Северная ходьба ОФП	Старше 18 лет

		Коммунистический, 45А (у входа в парк) Территория около ЗХК «СеверСК», ул. Калинина, 157	ВС:	11.00 – 12.30		
15	<b>Просвирин Виталий Игоревич 8 952 897 75 58</b>	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	<b>Соколовский Анатолий Анатольевич 8 952 155 53 35</b>	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)
		Спортивный зал, МБОУ «СОШ№89», ул. Строителей, 38	ЧТ:	16.30 – 18.30	Волейбол	(люди, входящие в категорию ОВЗ, ВОС)
17	<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 ЛФК 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

18	<b>Смирнов Владимир Георгиевич 8 953 910 42 47</b>	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
19	<b>Стребков Владимир Александрович 8 913 802 84 40</b>	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	<b>Терентьева Ирина Александровна 8 962 778 86 43</b>	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
21	<b>Фомин Владимир Александрович 8 953 923 19 03</b>	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
22	<b>Хлебус Александр Леонидович 8 953 923 19 03</b>	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	<b>Шицко Вячеслав Леонидович 8 923 403 25 19</b>	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
24	<b>Щеглов Дмитрий Николаевич 8 923 414 58 30</b>	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
25	<b>Янус Оксана Егоровна 8 953 918 70 57</b>	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