



Зам. директора МБУДО СШ «Смена»

В.А. Лебедева

28 июля 2024 г.

инструктор-методист
И.И. Романова

Расписание работы инструкторов по спорту с 01.07.2024 г. по 31.07.2024 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	До 18 лет и старше
		10 июля ✓ <u>Фитнес на траве</u> площадка, ул. Славского, 10	СР:	18:30-19:30	Фитнес	До 18 лет и старше
2	Войнова Татьяна Николаевна 8 952 800 77 48	ул. Солнечная, 18 (спорт. площадка во дворе)	ВТ:	19.20 – 21.00	Волейбол д/ОВЗ	25-55 лет (и люди, входящие в категорию ОВЗ)
		Велосипедный заезд по ул. Ленина вдоль изгиба реки до ул. Первомайской. ✓ Место сбора: около стадиона "Юпитер" (ул. Ленинградская, 9)	СБ:	19.15 – 21:15	Велосипедный спорт	До 18 лет и старше
		Тренировочная базовая площадка МАУДО СШ им. Л. Егоровой ✓ Место сбора: ост. «Профилакторий»	ПН:	19.15 – 21.15	ОФП (силовые и кардиотренировки высокой интенсивности)	

		<p>Воркаут на спортивных тренажерах спортивной площадки. Место сбора: открытая спорт. площадка (напротив д.116 по ул. Ленина)</p> <p><u>Индивидуальные занятия на дому</u></p> <p>1. ОВЗ подросток (индивидуальные занятия на дому)</p> <p>2. ДЦП ребенок (индивидуальные занятия на дому)</p> <p>3. Подросток с нарушением ОДА (индивидуальные занятия на дому)</p> <p>4. ЛФК для взрослого с заболеванием нижней параплегии. Реабилитация после больницы (индивидуальные занятия на дому)</p>	<p>ЧТ:</p> <p>ПН:</p> <p>ЧТ:</p> <p>ПН:</p> <p>ЧТ:</p> <p>СР:</p> <p>СР</p> <p>ПТ</p> <p>ВС</p>	<p>19.15 – 21.15</p> <p>12:00 - 13:00</p> <p>12:00 - 13:00</p> <p>13:45-14:45</p> <p>13:45-14:45</p> <p>17:00 - 18:00</p> <p>18:45 - 19:45</p> <p>16:15 - 17:15</p> <p>18:45 - 19:45</p>	Оздоровительная коррекционная физкультура	До 18 лет и старше
3	<p>Верхотурова Лариса Павловна 8 952 152 96 97</p>	<p>ЦСП «Лёд», просп. Коммунистический, 5а</p>	<p>ПН:</p> <p>ВТ:</p> <p>СР:</p> <p>ЧТ:</p> <p>ПТ:</p>	<p>12.00 – 14.00</p> <p>09.00 – 13.00</p> <p>12.00 - 14.00</p> <p>09.00 – 13.00</p> <p>09.00 – 13.00</p>	Оздоровительная гимнастика ОФП Северная ходьба	50 лет и старше
		ул. Калинина, 32, 1 этаж	<p>ПН:</p> <p>ПТ:</p>	<p>15.00 – 17.00</p> <p>15.00 – 17.00</p>		

4	Давыдов Игорь Сергеевич 8 923 401 50 40 (работает с 17.07.2024)	Клуб «Авангард – 2», ул. Лесная, 2, подъезд 1 ✓ Место сбора: Открытая площадка м/у ул. Лесная, 2 и Лесная. 3	ПН: ПН: СР: ПТ: ПТ: СР:	08.30 – 09.30 18.00 – 21.00 08.30 – 09.30 08.30 – 09.30 18.00 – 21.00 18.00 – 21.00	ОФП Бокс	До 18 лет и старше
5	Дуркин Владимир Александрович 8 913 874 03 02 (работает с 01.08.)	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
6	Козлов Валентин Викторович 8 952 802 57 87	Спортивный зал «Кедр» микр. Сосновка ул. Сосновая, 16, стр. 2 Стадион «Янтарь» ул. Мира, 33, стр. 1	СР: ВТ: ЧТ:	20.00 – 22.00 19.30 – 21.30 19.30 – 21.30	Футбол ОФП	Старше 18 лет
7	Коржавин Александр Владимирович 8 913 824 77 12	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ПН: ПН: СР: СР: ПТ: СБ:	09.00 – 11.30 19.00 – 21.30 09.00 – 11.30 19.00 – 21.30 19.00 – 21.30 10.00 – 12.30	Йога	Старше 18 лет
8	Логунов Виталий Александрович 8 962 777 24 55	✓ Открытая площадка, ЦСП «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
9	Осколков Роман Николаевич 8 913 106 00 67 (работает с 20.07.2024)	Открытая спортивная площадка «Янтарь», ул. Мира, 28	ВТ: СР: ЧТ: СБ: ВС:	16.30 – 18.00 19.30 – 21.00 16.30 – 18.00 19.30 – 21.00 17.00 – 20.00	Бадминтон ОФП	До 18 лет и старше

10	Почебыт Валерия Евгеньевна 8 913 809 90 47 (работает до 15 июля)	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
11	Петренко Вероника Игоревна 8 999 177 57 09 (работает с 29.07.2024)	Центр единоборств «Воин» ул. Победы, 37 ✓ Стадион Юпитер, ул. Ленинградская.9	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ: ВС:	16:00 - 20:00 10.00 – 14.00 16:00 – 20:00 10.00 – 14.00 18.00 – 20.00 17.00 – 19.00	Кикбоксинг ОФП	До 18 лет и старше
12	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
13	Просвирин Виталий Игоревич 8 952 897 75 58	Клуб «Чайка» ул. Советская, 21	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ:	16.00 – 20.00 16.00 – 21.00 16.00 – 21.00 16.00 – 21.00 16.00 – 21.00	ОФП Футбол Хоккей	До 18 лет и старше

14	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)
15	Синаевская Галина Владимировна 8 913 864 23 99	Клуб «Вертикаль», ул. Победы, 37 ✓ Открытые площадки: Победа, 2а (02.07.2024) Победа, 37 (16.07.2024)	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ: ВС: ВТ: ПТ:	09.00 – 12.00 12.00 – 13.00 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 09.00 – 12.00 16.20 – 18.00	Танцевальное направление ЛФК фитнес Танцевальное направление ЛФК фитнес Танцевальное направление Танцевальное направление Растяжка Танцевальное направление ЛФК фитнес Восточные танцы Танцевальное направление Пионербол Пионербол	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
16	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)

17	Терентьева Ирина Александровна 8 962 778 86 43	пос. Самусь, ул. Пекарского, 30 Открытая спортивная площадка, 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
18	Фомин Владимир Александрович 8 953 923 19 03 (с 20.07.2024)	Спортивный площадка, МБОУ «СОШ№88 им.А.Бородина и А.Кочева», пр. Коммунист-кий, 141	СР: ПТ: СБ:	17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 11.00 – 14.30	ОФП Футбол	9-16 лет
19	Хлебус Александр Леонидович 8 953 923 19 03 (работает с 28.07.2024)	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
20	Шишко 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	ОФП Тренажерный зал (пауэрлифтинг)	От 16 лет и старше
21	Янус Оксана Егоровна 8 953 918 70 57	Спортивный зал, ул. Советская, 21 5 июля ✓ МСК Олимпия, ул.Калинина, 66/1 12 июля ✓ Мик-н №10, ул. Победы, 27 19 июля ✓ Открытая площадка, ул. Комсомольская	ПН: ВТ: ПТ:	18.00 – 20.00 18.00 – 20.00 17.00 – 19.00 16.20- 18:00	Роуп скиппинг Батон твирлинг	До 18 лет и старше

		<p>26 июля ✓ Открытая спортивная площадка около МБОУ СОШ №198. ул. Победы, 12А</p> <p>2.08. Август! ✓ Спортивная площадка около ул. Новый проезд. 12</p>		16.20- 18:00		
--	--	--	--	--------------	--	--

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