

Утверждаю

Зам. директора МБУДО СШ «Смена»

В.А. Лебедева

2025 г.



Расписание работы инструкторов по спорту с 20.01.2025 г. по 31.01.2025 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
		Спортивный зал, МБОУ «СОШ №88 им.А.Бородина и А.Кочева», пр. Коммунист-й, 141	ВТ:	19.00-21.00		
2	Войнова Татьяна Николаевна 8 952 800 77 48	Спортивный зал, МБОУ «СОШ №87», ул. Курчатова, 14	ПН: ВТ:	17.15 – 21.15 16.00 – 19.45	ОФП (силовые и кардиотренировки высокой интенсивности)	25-55 лет
			ЧТ: ПТ:	16.45 – 21.15 16.15 – 19.15	Волейбол (для детей до 18 лет, ОВЗ)	Дети до 18 лет (и люди, входящие в категорию ОВЗ)
		Бассейн «Катран», МБОУ «СОШ №90», ул. Горького, 32	ПН:	12.30 – 13.30	Оздоровительное плавание (люди, входящих в категорию ОВЗ)	
		Спортивный зал, МБОУ «СОШ №88 им.А.Бородина и А.Кочева», пр. Коммунист-й, 141	ПТ:	19.30 – 22.00	ОФП, волейбол (взрослые, ОВЗ)	
3	Верхотурова Лариса Павловна 8 952 152 96 97	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ВТ: ЧТ: ПТ:	09.00 – 13.00 09.00 – 13.00 09.00 – 13.00	Оздоровительная гимнастика ОФП	50 лет и старше

		Ул. Калинина, 32	ПН: СР:	14.30 – 17.00 14.30 – 17.00		
4	Гусаков Дмитрий Анатольевич 8 913 888 28 39	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а 1 этаж	ПН: СР: СБ:	20.00 – 22.00 20.00 – 22.00 16.00 – 18.00	Тренажерный зал	До 18 лет и старше
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 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
7	Короткова Вера Васильевна 8 923 419 89 10	Спортивный зал, МБОУ «СОШ№88 им.А.Бородина и А.Кочева», пр. Коммунист-й, 141	ПН:	19.00 – 21.30	Волейбол ОФП	Старше 18 лет
8	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
9	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
		Спортивный зал, МБОУ	ВТ: ЧТ:	16.30 – 18.00 16.30 – 18.00		

		«СОШ№76», ул. Парковая, 2А				
10	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
11	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)
12	Синаевская Галина Владимировна 8 913 864 23 99	Клуб «Вертикаль», ул. Победы, 37	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ: СБ:	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
13	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

14	Фомин Владимир Александрович 8 953 923 19 03	МБОУ «СОШ №197 им.В.Маркелова», ул. Крупской, 14	ПН: ВТ: ЧТ:	19.00 – 20.30 17.30 – 20.30 19.00 – 20.30	ОФП Футбол	9-16 лет
		Спортивный зал «Кедр», ул. Сосновая, 16, стр.2	ПТ:	17.00 – 19.00		
15	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
16	Шицко Вячеслав Леонидович 8 923 403 25 19	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ПН:	10.30 – 12.30 18.00 – 20.30	ОФП Тренажерный зал (пауэрлифтинг) Участники клуба «Гризли»	От 16 лет и старше
			ВТ:	13.00 – 12.30 18.00 – 20.30		
			ЧТ:	10.30 – 12.30 18.30 – 20.30		
			ПТ:	10.30 – 12.30 18.00 – 20.30		
			СР:	17.30 – 20.00		
17	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
18	Янус Оксана Егоровна 8 953 918 70 57	Спортивный зал, МБОУ «СОШ №87», ул. Курчатова, 14	СР: СБ:	18.00 – 20.00 11.00 – 15.00	Роуп скиппинг Батон твирлинг	До 18 лет и старше
		ул. Советская, 21	ВТ: ЧТ:	18.00 – 20.00 18.00 – 20.00		

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