



Утверждаю
Зам. директора МБУДО СШ «Смена»
В.А. Лебедева
2025 г.

Расписание работы инструкторов по спорту с 16.09.2025 г. по 30.09.2025 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 – 21.00 18.00 – 21.00	ОФП Фитнес Растяжка	От 18 лет и старше
2	Бендель Наталья Владимировна 8 923 404 85 02	МБОУ «СОШ№88 им.А.Бородина и А.Кочева», пр. Коммунистический, 141 ост.Профилакторий Около стадиона Юпитер, ул. Ленинградская,9	ПН: ВТ: ЧТ: ВС:	19.00 – 21.00 18.30 – 20.00 18.30 – 20.00 10.00-12.00	Северная ходьба	От 18 лет и старше
3	Войнова Татьяна Николаевна 8 952 800 77 48	МБОУ «СОШ№87», ул. Курчатова, 14	ПН: ВТ: ЧТ: ПТ:	17.15 – 21.15 16.00 – 19.45 16.45-21.15 16.15-19.15	Оздоровительная коррекционная физкультура	
		Индивидуальное занятие, ДЦП	ПН:	12.00 – 13.00 13.45 – 14.45	Оздоровительная коррекционная физкультура	(Дети до 18 лет)
		Индивидуальное занятие, ОЗ	ПН:	19.30 – 20.30	Оздоровительная коррекционная физкультура	(ОВЗ, 68 лет)

		Велосипедный заезд по ул. Ленина вдоль изгиба реки до ул. Комсомольская. ул. Ленинградская, 9, стадион "Юпитер"	ВТ:	18.00 – 19.30	ОФП (силовые и кардиотренировки высокой интенсивности)	(25-55 лет)
		С/к «Юность» ул. Курчатова, д.13а	ВТ:	20.00 – 21.30	Волейбол	
		С/к «Юность» ул. Курчатова, д.13а	СР:	12.30 – 13.30	Плавание	(ОВЗ)
		Индивидуальное занятие, ОДА	СР:	17.00 – 18.00	Оздоровительная коррекционная физкультура	(Дети до 18 лет)
		Индивидуальное занятие, ОЗ	СР:	18.45 – 19.45	Оздоровительная коррекционная физкультура	(ОВЗ, 68 лет)
		МБОУ «Северская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», ул. Калинина, 104	ЧТ:	16.30 – 17.30	Волейбол для детей	(Дети до 18 лет)
		Тренировочная базовая площадка ДЮСШ им. Л. Егоровой. Место сбора: ост. «Профилакторий»	ЧТ:	18.00 – 19.30	ОФП (силовые и кардиотренировки высокой интенсивности)	(25-55 лет)

		Индивидуальное занятие, ДЦП Индивидуальное занятие, ДЦП Индивидуальное занятие, ОДА	ПТ: ПТ:	12.00 – 13.00 13.45 – 14.45 17.00 – 18.00	Оздоровительная коррекционная физкультура Оздоровительная коррекционная физкультура	(Дети до 18 лет) (Дети до 18 лет)
4	Верхотурова Лариса Павловна 8 952 152 96 97	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а Ул. Калинина, 32 Ул. Свердлова, 23	ВТ: ЧТ: ПТ: ПН: СР: ПН: ВТ:	09.00 – 13.00 09.00 – 13.00 09.00 – 13.00 14.30 – 17.00 14.30 – 17.00 12.00-13.00 12.00-13.00	Танцевальный фитнес	60 лет и старше
5	Галанина Яна Геннадьевна 8 953 922 39 22 (отпуск)	Спортивный зал, МАОУ «СФМЛ», пр. Коммунистический, 56	ПН: ЧТ:	16.00 – 17.30 16.00 – 17.30	ОФП Волейбол	До 18 лет и старше
6	Гусаков Дмитрий Анатольевич 8 913 888 28 39	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а 1 этаж	ПН: СР: СБ: СБ:	20.00 – 22.00 20.00 – 22.00 09.00-11.00 16.00 – 18.00	Тренажерный зал	До 18 лет и старше
7	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

8	Дуркин Владимир Александрович 8 913 874 03 02	Ул.Калинина, 103 спорт. площадка	СР: ПТ: СБ:	17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 11.00 – 14.30	Футбол ОФП	13 – 16 лет
9	Коваленко Александра Валерьевна 8 952 889 23 73 (отпуск)	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
10	Козлов Валентин Викторович 8 952 802 57 87	Спортивный зал «Янтарь», ул.Мира, 28	СР: ЧТ:	19.30 – 21.30 19.30 – 21.30	Футбол ОФП	Старше 18 лет
		Спортивный зал Ул. Строителей, 25/2	ВТ:	20.00 – 22.00		
11	Коржавин Александр Владимирович 8 913 824 77 12	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ПН: ПН: ВТ: СР: СР: ПТ: ПТ:	09.00 – 11.30 19.00 – 21.30 09.00 – 12.30 09.00 – 11.30 19.00 – 21.30 09.00 – 12.30 19.00 – 21.30	Йога	Старше 18 лет До 18 лети старше
12	Кутузов Андрей Юрьевич 8 952 885 78 06	Клуб «Надежда» ул. Калинина, 87	СР: ПТ:	19.30 – 21.30 19.00 – 21.00	Настольный теннис	Старше 18 лет
13	Логунов Виталий Александрович	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ВТ: ЧТ: ПТ:	17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00	Военно-патриотическая подготовка, ОФП	До 18 лет и старше

	8 962 777 24 55		ВС:	10.00 – 12.00		
14	Осколков Роман Николаевич 8 913 106 00 67	Спортивный зал «Янтарь», ул. Мира, 28	СР: СБ: ВС:	19.30 – 21.00 11.00 – 12.30 17.00 – 18.30 18.30 – 20.00	Бадминтон ОФП	Старше 18 лет Дети до 18 лет
		Открытая площадка (запасное поле «Янтарь», ул. Мира, 29	ВТ: ЧТ:	16.30 – 18.00 16.30 – 18.00		
15	Петренко Вероника Игоревна 8 999 177 57 09	Центр единоборств «Воин» ул.Победы, 37	ПН: СР: ПТ:	16.00 – 18.00 16.00 – 18.00 16.00 – 18.00	Кикбоксинг ОФП	Дети 16-18 лет
			ВТ: ЧТ: ВС:	10.00 – 13.00 19.00 – 21.00 10.00 – 13.00 19.00 – 21.00 17.00 – 20.00		Старше 18 лет
16	Просвирин Виталий Игоревич 8 952 897 75 58	Клуб «Чайка» ул. Советская, 21	ПН: ВТ: СР: ЧТ: ПТ:	16.30 – 20.00 16.30 – 21.00 16.30 – 21.00 16.30 – 21.00 16.30 – 21.00	ОФП Футбол Хоккей	До 18 лет и старше
17	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)

18	Синаевская Галина Владимировна 8 913 864 23 99	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
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	Фомин Владимир Александрович 8 953 923 19 03	Ул.Калинина, 103 спорт. площадка	СР: ПТ: СБ:	17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 11.00 – 14.30	ОФП Футбол	Дети до 18 лет и старше
21	Хлебус Александр Леонидович 8 953 923 19 03 (отпуск)	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
22	Шицко Вячеслав Леонидович 8 923 403 25 19	Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а	ПН: ВТ: ЧТ:	10.30 – 12.30 18.00 – 20.30 13.00 – 12.30 18.00 – 20.30 10.30 – 12.30 18.30 – 20.30	ОФП Тренажерный зал (пауэрлифтинг)	От 16 лет и старше

			ПТ:	10.30 – 12.30 18.00 – 20.30	Участники клуба «Гризли» Настольный теннис	
			СР:	17.30 – 20.00		
			ВС:	10.00 – 13.00		
23	Щеглов Дмитрий Николаевич 8 923 414 58 30 (отпуск)	Спортивный зал, «Орловская СОШ», пос. Орловка, пер. Школьный, 4	ПН:	17.30 – 20.00		До 18 лет и старше
			СР:	17.30 – 20.00	Волейбол	
			ПТ:	17.30 – 20.00		
24	Янус Оксана Егоровна 8 953 918 70 57	Спортивный зал, Советская 21	ПН:	18.00 – 20.00		До 18 лет и старше
			СР:	18.00 – 20.00	Роуп скиппинг	
			ПТ:	16.00 – 18.00	Батон твирлинг	
			СБ:	11.00 - 14.00		

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

* Занятия на открытом воздухе проходят при благоприятной погоде.

Инструктор - методист по СМР И.А. Коновалова