



РАСПИСАНИЕ

учебно-тренировочных занятий муниципальной бюджетной образовательной организации дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа" муниципального района "Усть-Майский улус (район)" Республики Саха (Якутия)

на период обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с 1 по 10 сентября 2021г.

№	ФИО тренера-преподавателя	Спортивное отделение	Группа	Дни недели					
				Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	Атласов Василий Владиславович	ММА (смешанные боевые единоборства)	СОГ-1		16:30-17:00 17:05-17:35		16:30-17:00 17:05-17:35		16:30-17:00 17:05-17:35
			СОГ-2		17:40-18:10 18:15-18:45		17:40-18:10 18:15-18:45		17:40-18:10 18:15-18:45
			СОГ-3	17:40-18:10 18:15-18:45		17:40-18:10 18:15-18:45		17:40-18:10 18:15-18:45	
2	Вашенко Илона Игоревна	Легкая атлетика	СОГ-1	16:30-17:00 17:05-17:35		16:30-17:00 17:05-17:35		16:30-17:00 17:05-17:35	
			СОГ-2	17:40-18:10 18:15-18:45		17:40-18:10 18:15-18:45		17:40-18:10 18:15-18:45	
3	Козаев Иван Исидорович	Самбо	СОГ-1	17:30-18:00 18:05-18:35		17:30-18:00 18:05-18:35		17:30-18:00 18:05-18:35	
			СОГ-2	18:40-19:10 19:15-19:45		18:40-19:10 19:15-19:45		18:40-19:10 19:15-19:45	
		Дзюдо	СОГ-1		16:30-17:00 17:05-17:35		16:30-17:00 17:05-17:35		16:30-17:00 17:05-17:35
			СОГ-2		17:40-18:10 18:15-18:45		17:40-18:10 18:15-18:45		17:40-18:10 18:15-18:45
4	Канаева Марина Николаевна	Фитнес- аэробика	СОГ-1	16:00-16:30 16:35-17:05		16:00-16:30 16:35-17:05		16:00-16:30 16:35-17:05	
			СОГ-2	17:30-18:00 18:05-18:35		17:30-18:00 18:05-18:35		17:30-18:00 18:05-18:35	
5	Кондаков Игорь Александрович	Борьба Хапсагай	СОГ-1	16:30-17:00 17:05-17:35		16:30-17:00 17:05-17:35		16:30-17:00 17:05-17:35	
			СОГ-2		16:30-17:00 17:05-17:35		16:30-17:00 17:05-17:35		16:30-17:00 17:05-17:35
		Вольная борьба	СОГ-1		17:40-18:10 18:15-18:45		17:40-18:10 18:15-18:45		17:40-18:10 18:15-18:45
6	Овешников Михаил Сергеевич	Мини-футбол	СОГ-1	17:30-18:00 18:05-18:35		17:30-18:00 18:05-18:35		17:30-18:00 18:05-18:35	
			СОГ-2	18:40-19:10 19:15-19:45		18:40-19:10 19:15-19:45		18:40-19:10 19:15-19:45	
		Пауэрлифтинг	СОГ-1		17:30-18:00 18:05-18:35		17:30-18:00 18:05-18:35		17:30-18:00 18:05-18:35
7	Полячихин Павел Анатольевич	Волейбол	СОГ-2 (девочки)	16:30-17:00 17:05-17:35		16:30-17:00 17:05-17:35		16:30-17:00 17:05-17:35	
8	Шмойлов Роман Викторович	Мас-рестлинг	СОГ-1	18:30-19:00 19:05-19:35		18:30-19:00 19:05-19:35		18:30-19:00 19:05-19:35	

ПРИМЕЧАНИЕ: Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда непосредственно на экране, не должна превышать:

- для обучающихся в I-IV классах -15 мин.;
- для обучающихся в V-VII классах -20 мин.;
- для обучающихся в VIII-IX классах -25 мин.;
- для обучающихся в X-XI классах - 30 мин