



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 очного обучения с 13 по 30 сентября 2021г.

№	ФИО тренера-преподавателя	Спортивное отделение	Группа	Дни недели					
				Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	Буркова Ровза Мудорисовна	волейбол	СОГ-1	16:30-17:10 17:10-17:50		16:30-17:10 17:10-17:50		16:30-17:10 17:10-17:50	
			СОГ-2	17:50-18:30 18:30-19:10		17:50-18:30 18:30-19:10		17:50-18:30 18:30-19:10	
			СОГ-3	19:10-19:50 19:50-20:30		19:10-19:50 19:50-20:30		19:10-19:50 19:50-20:30	
2	Вашенко Илона Игоревна	Легкая атлетика	СОГ-1	16:30-17:15 17:15-18:00		16:30-17:15 17:15-18:00		16:30-17:15 17:15-18:00	
			СОГ-2	18:00-18:45 18:45-19:30		18:00-18:45 18:45-19:30		18:00-18:45 18:45-19:30	
3	Дьячковский Мирослав Иннокентьевич	Лыжные гонки	СОГ-1		16:30-17:15 17:15-18:00		16:30-17:15 17:15-18:00		16:30-17:15 17:15-18:00
			СОГ-2		18:00-18:45 18:45-19:30		18:00-18:45 18:45-19:30		18:00-18:45 18:45-19:30
4	Козаев Иван Исидорович	Самбо	СОГ-1	17:50-18:30 18:30-19:10		17:50-18:30 18:30-19:10		17:50-18:30 18:30-19:10	
			СОГ-2	19:10-19:50 19:50-20:30		19:10-19:50 19:50-20:30		19:10-19:50 19:50-20:30	
		Дзюдо	СОГ-1		16:30-17:10 17:10-17:50		16:30-17:10 17:10-17:50		16:30-17:10 17:10-17:50
			СОГ-2		17:50-18:30 18:30-19:10		17:50-18:30 18:30-19:10		17:50-18:30 18:30-19:10
5	Канаева Марина Николаевна	Фитнес- аэробика	СОГ-1	16:30-17:15 17:15-18:00		16:30-17:15 17:15-18:00		16:30-17:15 17:15-18:00	
			СОГ-2	18:00-18:45 18:45-19:30		18:00-18:45 18:45-19:30		18:00-18:45 18:45-19:30	
6	Кондаков Игорь Александрович	Борьба Хапсагай	СОГ-1		17:50-18:30 18:30-19:10		17:50-18:30 18:30-19:10		17:50-18:30 18:30-19:10
			СОГ-2		19:10-19:50 19:50-20:30		19:10-19:50 19:50-20:30		19:10-19:50 19:50-20:30
		Вольная борьба	СОГ-1	16:30-17:10 17:10-17:50		16:30-17:10 17:10-17:50		16:30-17:10 17:10-17:50	
7	Овешников Михаил Сергеевич	Мини-футбол	СОГ-1		16:30-17:10 17:10-17:50		16:30-17:10 17:10-17:50		16:30-17:10 17:10-17:50
			СОГ-2		17:50-18:30 18:30-19:10		17:50-18:30 18:30-19:10		17:50-18:30 18:30-19:10
		Пауэрлифтинг	СОГ-1		19:10-19:50 19:50-20:30		19:10-19:50 19:50-20:30		19:10-19:50 19:50-20:30
8	Полячихин Павел Анатольевич	Волейбол	СОГ-2 (девочки)	17:50-18:30 18:30-19:10		17:50-18:30 18:30-19:10		17:50-18:30 18:30-19:10	
9	Шмойлов Роман Викторович	Мас-рестлинг	СОГ-1	17:30-18:15 18:15-19:00		17:30-18:15 18:15-19:00		17:30-18:15 18:15-19:00	

ВОЛЕЙБОЛ, МИНИ-ФУТБОЛ, ПАУЭРЛИФТИНГ, САМБО, ДЗЮДО,

ПРИМЕЧАНИЕ:
 МАС-РЕСТЛИНГ - спортивный зал УО,
 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ФИТНЕС-АЭРОБИКА, ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ- спортивная площадка ДЮСШ,
 БОРЬБА"ХАПСАГАЙ", ВОЛЬНАЯ БОРЬБА- спортивный зал КСЦ.
 При занятиях на спортивной площадке ДЮСШ учитывается температурный режим-до 12 лет при температуре воздуха выше- 10-11 градусов Цельсия (без ветра), выше-6-7 градусов Цельсия (при скорости ветра до 5 м/с), выше -3-4 (при скорости ветра 6-10 м/с);- для детей в возрасте от 14-15 лет при температуре воздуха выше-12 градусов Цельсия (без ветра), выше -8 градусов Цельсия (при скорости ветра до 5 м/с), выше -5 (при скорости ветра 6-10 м/с);- для детей в возрасте от 16-18 лет при температуре воздуха выше-15 градусов Цельсия (без ветра), выше -12 градусов Цельсия (при скорости ветра до 5 м/с), выше -8 (при скорости ветра 6-10 м/с);-для детей в возрасте от 16-18 лет при температуре воздуха выше-16 градусов Цельсия (без ветра), выше -15 градусов Цельсия (при скорости ветра до 5 м/с), выше -10 (при скорости ветра 6-10 м/с);ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОЗДУХА ВЫШЕ-15ГРАДУСОВ ЦЕЛЬСИЯ И НЕНАСТНОЙ ПОГОДЕ (ДОЖДЬ)- ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОРГАНИЗУЕТСЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ УО .