|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Председатель профсоюзного комитетаМАОУ ДО ДЮСШ МР Чишминский район  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Г.Гилязетдинов  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 года |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МАОУ ДО ДЮСШ  МР Чишминский район РБ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.И.Балуев  « \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 года |

**Расписание**

**учебно-тренировочных занятий в СОК «Чишмы» на 2020-2021учебный год**

**ФИТНЕС ЗАЛ**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Время | Тренер | *Вид спорта* | Группа | Кол-во обучающихся |
| 1 | 08.00 - 08.45 | Гумерова А.И. | *Плавание* | Б-4 | 15 |
| 2 | 08.45 – 09.30 |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| 3 | 09.40 – 10.25 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Б-1 | 15 |
| 4 | 10.25 – 11.10 | Бадретдинова З.Г. | *АФК* | СОГ-2 | 10 |
| Гумерова А.И. | *Чирспорт* | Б-4 | 8 |
|  | | | | | |
| 5 | 11.20 – 12.05 |  |  |  |  |
| 6 | 12.05 – 12.40 | Юнусова З. | *Йога-ненс* |  | 6 |
|  | | | | | |
| 7 | 12.50 – 13.35 | Юнусова З. | *Йога-ненс* |  | 6 |
| 8 | 13.35 - 14.20 |  |  |  |  |
|  | | | | |  |
| 9 | 14.30 - 15.15 |  |  |  |  |
| 10 | 15.15 – 16.00 | Бадретдинова З.Г. | *АФК* | СОГ-3 | 10 |
|  | | | | | |
| 11 | 16.10 – 16.55 | Петрова В.Ю. | *Легкая атлетика* | Б-4 | 15 |
| 12 | 16.55 – 17.30 | Заманов О.Б. | *Плавание* | Б-2 | 17 |
|  | | | | | |
| 13 | 17.30 – 18.30 | Гумерова А.И. | *Чирспорт* | Б-1 | 15 |
| 14 | 18.20 – 19.15 | Даянова Р.Р. | *Фитнес* | 8 927 957 74 47 | 20 |
|  | | | | | |
| 15 | 19.15 – 19.40 | Даянова Р.Р. | *Фитнес* | 8 927 957 74 47 | 20 |
|  | | | | | |
| 16 | 19.45 - 21.00 | Мустаева Эльвира | *Фитнес* | 8 963 141 96 96 | 15 |
| 17 | 21.00 - 21.30 | Мустаева Эльвира | *Фитнес* | 8 963 141 96 96 | 15 |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Время | Тренер | Вид спорта | Группа | Кол-во обучающихся |
| 1 | 08.00 - 08.45 |  |  |  |  |
| 2 | 08.45 – 09.30 | Петрова В.Ю. | *Легкая атлетика* | СОГ | 15 |
|  | | | | | |
| 3 | 09.40 – 10.25 | Абдулкадыров Д.Р. | *Дзюдо* | 8 937 360 04 43 | 15 |
| 4 | 10.25 – 11.10 | Абдулкадыров Д.Р. | *Дзюдо* | 8 937 360 04 43 | 15 |
|  | | | | | |
| 5 | 11.20 – 12.05 |  |  |  |  |
| 6 | 12.05 – 12.40 |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| 7 | 12.50 – 13.35 |  |  |  |  |
| 8 | 13.35 - 14.20 |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| 9 | 14.30 - 15.15 |  |  |  |  |
| 10 | 15.15 – 16.00 |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| 11 | 16.10 – 16.55 | Абдулкадыров Д.Р. | *Дзюдо* | 8 937 360 04 43 | 15 |
| 12 | 16.55 – 17.40 | Абдулкадыров Д.Р. | *Дзюдо* | 8 937 360 04 43 | 15 |
|  | | | | | |
| 13 | 17.45 – 18.30 |  |  |  |  |
| 14 | 18.30 – 19.00 |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| 15 | 19.00 – 20.00 | Идрисова Ю.И. | *Фитнес* |  | 15 |
|  | | | | | |
| 16 | 20.00 - 21.00 | Мустаева Эльвира | *Фитнес* | 8 963 141 96 96 | 15 |
| 17 | 21.00 - 21.30 | Мустаева Эльвира | *Фитнес* | 8 963 141 96 96 | 15 |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Время | Тренер | *Вид спорта* | Группа | Кол-во обучающихся |
| 1 | 08.00 - 08.45 |  |  |  |  |
| 2 | 08.45 – 09.30 |  |  |  |  |
|  |  | | | | |
| 3 | 09.40 – 10.25 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Б-1 | 15 |
| 4 | 10.25 – 11.10 |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| 5 | 11.20 – 12.05 |  |  |  |  |
| 6 | 12.05 – 12.40 |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| 7 | 12.50 – 13.35 |  |  |  |  |
| 8 | 13.35 - 14.20 |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| 9 | 14.30 - 15.15 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Б-5-6 | 15 |
| 10 | 15.15 – 16.00 |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| 11 | 16.10 – 16.55 | Заманов О.Б. | *Плавание* | Б-2 | 17 |
| 12 | 16.55 – 17.40 | Даянова Р.Р. | *Фитнес* |  | 20 |
|  | | | | | |
| 13 | 17.45 – 18.20 | Даянова Р.Р. | *Фитнес* |  | 20 |
| 14 | 18.20 – 19.15 | Даянова Р.Р. | *Фитнес* | 8 927 957 74 47 | 20 |
|  | | | | | |
| 15 | 19.15 – 20.00 | Даянова Р.Р. | *Фитнес* |  | 20 |
|  | | | | | |
| 16 | 20.00 - 21.00 | Даянова Р.Р. | *Фитнес* |  | 20 |
| 17 | 21.00 - 22.00 |  |  |  |  |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Время | Тренер | *Вид спорта* | Группа | Кол-во обучающихся |
| 1 | 08.00 - 08.45 | Гумерова А.И. | *Чирспорт* | Б-4 | 15 |
| 2 | 08.45 – 09.30 | Петрова В.Ю. | *Легкая атлетика* | Б-3 | 15 |
|  |  | | | | |
| 3 | 09.40 – 10.25 | Абдулкадыров Д.Р. | *Дзюдо* | 8 937 360 04 43 | 15 |
| 4 | 10.25 – 11.10 | Абдулкадыров Д.Р. | *Дзюдо* | 8 937 360 04 43 | 15 |
|  | | | | | |  |  |
| 5 | 11.20 – 12.05 |  |  |  |  |
| 6 | 12.05 – 12.40 | Юнусова З. | *Йога-ненс* |  | 6 |
|  | | | | | |  |  |
| 7 | 12.50 – 13.35 | Юнусова З. | *Йога-ненс* |  | 6 |
| 8 | 13.35 - 14.20 |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| 9 | 14.30 - 15.15 |  |  |  |  |
| 10 | 15.15 – 16.00 |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| 11 | 16.10 – 16.55 | Абдулкадыров Д.Р. | *Дзюдо* | 8 937 360 04 43 | 15 |
| 12 | 16.55 – 17.40 | Заманов О.Б. | *Плавание* | Б-2 | 17 |
|  | | | | | |
| 13 | 17.45 – 18.30 | Иванов В.А. | *Самбо* | СОГ | 15 |
| 14 | 18.30 – 19.30 | Иванов В.А. | *Самбо* | СОГ | 15 |
|  | | | | | |
| 15 | 19.30 – 20.00 |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| 16 | 20.00 - 21.00 | Идрисова Ю.И. | *Фитнес* |  | 15 |
| 17 | 21.00 - 22.00 |  |  |  |  |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Время | Тренер | *Вид спорта* | Группа | Кол-во обучающихся |
| 1 | 08.00 - 08.45 |  |  |  |  |
| 2 | 08.45 – 09.30 |  |  |  |  |
|  |  | | | | |
| 3 | 09.40 – 10.25 | Костусенко Р.К. | *Плавание* | Б-1 | 15 |
| 4 | 10.25 – 11.10 | Бадретдинова З.Г. | *АФК* | СОГ-2 | 10 |
| Гумерова А.И. | *Чирспорт* | Б-4 | 8 |
|  | | | | | |
| 5 | 11.20 – 12.05 |  |  |  |  |
| 6 | 12.05 – 12.40 | Юнусова З. | *Йога-ненс* |  | 6 |
|  | | | | | |  |  |
| 7 | 12.50 – 13.35 | Юнусова З. | *Йога-ненс* |  | 6 |
| 8 | 13.35 - 14.20 |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| 9 | 14.30 - 15.15 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 10 | 15.15 – 16.00 | Бадретдинова З.Г. | *АФК* | СОГ-3 | 10 |
|  | | | | | |
| 11 | 16.10 – 16.55 |  |  |  |  |
| 12 | 16.55 – 17.40 | Байкова Р.Р. | *Зумба Кидс* | 8 927 355 01 47 | 15 |
|  | | | | | |
| 13 | 17.45 – 18.30 | Байкова Р.Р. | *Зумба Кидс* |  | 15 |
| 14 | 18.30 – 19.15 |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| 15 | 19.30 – 21.30 | Мустаева Эльвира | *Фитнес* | 8 963 141 96 96 | 15 |

**Суббота**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Время | Тренер | *Вид спорта* | Группа | Кол-во обучающихся |
| 1 | 08.00 - 08.45 |  |  |  |  |
| 2 | 08.45 – 09.30 | Петрова В.Ю. | *Легкая атлетика* | СОГ | 15 |
|  |  | | | | |
| 3 | 09.40 – 10.25 | Иванов В.А. | *Самбо* | СОГ | 15 |
| 4 | 10.25 – 11.10 | Иванов В.А. | *Самбо* | СОГ | 15 |
|  | | | | | |  |  |
| 5 | 11.20 – 12.05 | Абдулкадыров Д.Р. | *Дзюдо* | 8 937 360 04 43 | 15 |
| 6 | 12.05 – 12.40 | Абдулкадыров Д.Р. | *Дзюдо* | 8 937 360 04 43 | 15 |
|  | | | | | |
| 7 | 12.50 – 13.35 | Мамбетова Гулия | *Вост. танцы* | 8 927 31 95 966 | 15 |
| 8 | 13.35 - 14.20 | Мамбетова Гулия | *Вост. танцы* | 8 927 31 95 966 | 15 |
|  | | | | | |
| 9 | 14.30 - 15.15 | Мамбетова Гулия | *Вост. танцы* | 8 927 31 95 966 | 15 |
| 10 | 15.15 – 16.00 | Коваль И.Е. | *Брейк-данс* | 8 917 772 41 25 | 15 |
|  | | | | | |
| 11 | 16.10 – 16.55 | Коваль И.Е. | *Брейк-данс* | 8 917 772 41 25 | 15 |
| 12 | 16.55 – 17.40 | Гумерова А.И. | *Чирспорт* | СОГ | 15 |
|  | | | | | |
| 13 | 17.45 – 18.30 | Гумерова А.И. | *Чирспорт* | СОГ | 15 |
| 14 | 18.30 – 19.15 |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| 15 | 19.15 – 20.00 |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| 16 | 20.00 - 21.00 |  |  |  |  |
| 17 | 21.00 - 22.00 |  |  |  |  |

**Воскресенье**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Время | Тренер | *Вид спорта* | Группа | Кол-во обучающихся |
| 1 | 08.00 - 08.45 |  |  |  |  |
| 2 | 08.45 – 09.30 |  |  |  |  |
|  |  | | | | |
| 3 | 09.40 – 10.25 |  |  |  |  |
| 4 | 10.25 – 11.10 |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| 5 | 11.20 – 12.05 |  |  |  |  |
| 6 | 12.05 – 12.40 | Мамбетова Гулия | *Вост. танцы* | 8 927 31 95 966 | 15 |
|  | | | | | |
| 7 | 12.50 – 13.35 | Мамбетова Гулия | *Вост. танцы* | 8 927 31 95 966 | 15 |
| 8 | 13.35 - 14.20 | Мамбетова Гулия | *Вост. танцы* | 8 927 31 95 966 | 15 |
|  | | | | | |
| 9 | 14.30 - 15.15 | Мамбетова Гулия | *Вост. танцы* | 8 927 31 95 966 | 15 |
| 10 | 15.15 – 16.00 | Мамбетова Гулия | *Вост. танцы* | 8 927 31 95 966 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| 11 | 16.10 – 16.55 | Коваль И.Е. | *Брейк-данс* | 8 917 772 41 25 | 15 |
| 12 | 16.55 – 17.40 | Даянова Р.Р. | *Фитнес* | 8 927 957 74 47 | 20 |
|  | | | | | |
| 13 | 17.00 – 18.30 | Даянова Р.Р. | *Фитнес* | 8 927 957 74 47 | 20 |
| 14 | 18.30 – 19.30 | Мустаева Эльвира | *Фитнес* | 8 963 141 96 96 | 15 |
| 16 | 19.40 - 21.00 | Даянова Р.Р. | *Фитнес* | 8 927 957 74 47 | 20 |
| 17 | 21.00 - 22.00 |  |  |  |  |

Исп. Заманов О.Б.