Утверждаю

Директор ФОК РУДН

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лебедева Т.Р.

**Расписание секционных занятий на 1-й семестр 2022-2023 учебного года.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***День недели******Вид спорта*** | ***понедельник*** | ***вторник*** | ***среда*** | ***четверг*** | ***пятница*** | ***суббота*** | ***инструктор по физической культуре*** |
| НИЖНИЙ ЗАЛ |
| **Баскетбол**  | **17.30-18.30** |  |  | **17.30-18.30** |  |  | **Потапов Д.А.** |
| **Волейбол** |  | **17.30-18.30** |  |  |  | **15.30-16.30** | **Милашечкин В.С.** |
| ВЕРХНИЙ ЗАЛ |
| **Настольный теннис (1/2 зала)** | **17.30-18.30** |  |  | **17.30-18.30** |  |  | **Валюго А.С.** |
| **Бадминтон (1/2 зала)** | **17.30-18.30** |  |  | **17.30-18.30** |  |  | **По назначению** |
| ФИТНЕС ЗАЛ (2 этаж 219 каб.) |
| **Фитбол (аэробика с мячом)**  |  | **14.00-15.00** |  |  |  |  | **МилашечкинаЕ.А.** |
| ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ |
| **Бокс/кикбоксинг** |  | **17.00-18.00** |  |  | **17.00-18.00** |  | **Чужинов А.О.** |
| **Йога/Степ аэробика**  |  |  | **17.30-18.30** |  |  |  | **Тимофеева О.В.** |
| МУЖСКОЙ АТЛЕТИЧЕСКИЙ ЗАЛ |
| **Пауэрлифтинг** | **18.00-19.00** |  | **18.00-19.00** |  |  |  | **Русанов А.В.** |
| **Атлетическая гимнастика/****Кардио тренировка** | **13.30-14.30** |  |  |  |  | **15.30-16.30** | **Валюго А.С.** |
| **Атлетическая гимнастика/****Кардио тренировка** |  |  | **13.10-14.10** |  | **13.10-14.10** |  | **Пастухов И.С.** |
| **Атлетическая гимнастика/****Кардио тренировка** |  | **18.30-19.30** |  | **18.30-19.30** |  |  | **Кривенков А.А.** |
| **Атлетическая гимнастика/****Кардио тренировка** |  |  | **15.30-16.30** | **15.30-16.30** |  |  | **Потапов Д.А.** |
| ЖЕНСКИЙ АТЛЕТИЧЕСКИЙ ЗАЛ |
| **Атлетическая гимнастика/****Кардио тренировка** |  |  | **16.30-17.30** |  |  | **13.30-15.30** | **Сергеева Ю.С.** |
| **Атлетическая гимнастика/****Кардио тренировка** |  | **17.30-18.30** |  | **17.30-18.30** |  |  | **Куницына Е.А** |
| **Атлетическая гимнастика/****Кардио тренировка** | **19.00-20.00** |  | **19.00-20.00** |  |  |  | **Погорелова О.В.** |
| **Атлетическая гимнастика/****Кардио тренировка** |  | **19.00-20.00** |  |  | **19.00-20.00** |  | **Милашечкина Е.А.** |
| **Атлетическая гимнастика/****Кардио тренировка** | **15.30-16.30** |  |  |  | **15.30-16.30** |  | **Тимофеева О.В.** |
| **Атлетическая гимнастика/****Кардио тренировка** | **14.30-15.30** |  |  |  |  | **16.30-17.30** | **Валюго А.С.** |
| **Атлетическая гимнастика/****Кардио тренировка**  |  | **18.30-19.30** |  | **18.30-19.30** |  |  | **Кривенков А.А.** |
| **Атлетическая гимнастика/****Кардио тренировка** | **17.30-18.30** |  | **17.30-18.30** |  |  |  | **Бычков А.А.** |
| **Элементарный Гольф** | **15.30-16.30** |  | **15.30-16.30** |  |  |  | **Лебедева Т.Р.** |
| БОРЦОВСКИЙ КОВЕР |
| **Самбо/Дзюдо** |  | **11.00-12.00** |  |  |  |  | **Пастухов И.С.** |
| **Спортивная борьба**  | **19.00-20.00** |  | **19.00-20.00** |  |  |  | **Канаев Е.О.** |
| ЗАЛ ПИЛОНОВ (каб. 109) |
| **Пилонный спорт** |  | **18.30-20.00** |  | **18.30-20.00** |  |  | **Атякшина М.В.** |
| СК «ДРУЖБА» |
| **Шахматы/шашки** |  | **18.30-19.30** |  |  | **17.30-18.30** |  | **Милашечкин В.С.** |
| **Дартс** | **15.30-16.30** |  | **15.30-16.30** |  |  |  | **Бычков А.А.** |