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.** |