



**Расписание работы спортивных секций
на 2023 - 2024 учебный год**

День недели	Время	Секция
ПОНЕДЕЛЬНИК	15:00-16:00	ОФП (юноши и девушки); занятия в тренажерном зале
	16:00-17:45	Волейбол (юноши и девушки)
	18:00-19:00	Настольный теннис (юноши и девушки)
ВТОРНИК	15:00-16:00	Шахматы (юноши и девушки) Дартс (юноши и девушки)
	16:00-17:45	Футбол (юноши и девушки)
	17:45-19:30	Баскетбол (юноши и девушки)
СРЕДА	15:00-16:00	ОФП (юноши и девушки); занятия в тренажерном зале
	16:00-17:45	Волейбол (юноши и девушки)
	18:00-19:00	Настольный теннис (юноши и девушки)
ЧЕТВЕРГ	15:00-16:45	Баскетбол (юноши и девушки)
	16:45-18:30	Футбол (юноши и девушки)
	18:30-19:30	Шахматы (юноши и девушки) Дартс (юноши и девушки)
ПЯТНИЦА	15:00-16:00	ОФП (юноши и девушки) Дартс (юноши и девушки)
	16:00-17:30	Баскетбол (юноши и девушки)
	17:30-19:00	Волейбол (юноши и девушки)

*ОФП – общефизическая подготовка (развитие силы и выносливости, сжигание лишних калорий с комплексом упражнений из фитнеса и кроссфит)

**СЕКЦИИ ПРОВОДЯТСЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.
С СОБОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНО ИМЕТЬ: СМЕННОЮ ОБУВЬ, СПОРТИВНУЮ
ОДЕЖДУ, ПОЛОТЕНЦЕ.**

Занятия проводит:

руководитель физ. воспитания Широбокова Валентина Александровна

Согласовано: зам. директора по ВР  А.А. Филипенко