





Отделение "Муайтай" СОК "Каскад" ул. Гаджиева д.8

программа	гр.	№	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье		
			время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	
<b>Тренер-преподаватель Марьянов Б.В.</b>																	
Муайтай	3.1	1	17.40-19.10	зал					19.15-20.00	зал				19.15-20.00	зал	08.00-09.30	канск
Ушу-саньда	3.1		19.15-20.00	зал					17.40-19.10	зал				17.40-19.10	зал	10.15-11.00	канск
Муайтай	2.1	2			16.00-17.30	зал					17.40-18.25	зал		17.40-18.25	зал	11.15-12.45	н.тр.зал
комплексное развитие	1.1								17.40-18.25	зал						13.00-13.45	б.ч.
Муайтай	1.1	3			16.00-17.30	зал			16.00-17.30	зал				16.00-17.30	зал		
офп 7-17	1.1	4						14.30-15.15	зал / в.тр.з				14.30-16.00	зал	12.45-13.30	м.ч.	
									15.15-16.00								

Отделение "Кикбоксинг" СОК "Каскад" ул. Гаджиева д.8

программа	гр.	№	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье		
			время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	
<b>Тренер-преподаватель Гаджиев Э.А.</b>																	
офп 7-17	1.1	1	15.00-16.30	зал					14.30-16.00	зал				11.50-12.35	зал		
кикбоксинг	3.1	2	16.50-18.20	зал				15.15-16.00	зал	перевестн в н.тр.				13.30-14.15	зал	16.00-16.45	зал
кикбоксинг	4.1	3	18.30-20.00	зал				18.30-20.00	зал								

Отделение "Ушу" СОК "Каскад" ул. Гаджиева д.8

программа	гр.	№	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье	
			время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место
<b>Тренер-преподаватель Мирошник С.В.</b>																
Ушу-саньда	8.1	1			17.40-18.25	зал			17.40-19.10	зал			15.10-16.40	в.тр.зал	17.40-19.10	зал
кикбоксинг	7.1		добавить 1ч		18.30-20.00	зал			19.15-20.00	зал			16.50-17.35	в.тр.зал	19.15-20.00	б.ч.
Ушу-саньда	7.1	2	17.40-18.25	зал			17.40-18.00	тр.зал	18.00-19.10	/зал			17.40-19.10	зал	11.45-12.30	зал
кикбоксинг	6.1		18.30-20.00	зал			19.15-20.00	зал	19.15-20.00	зал			12.30-13.15	зал	12.30-13.15	зал
Ушу для начинающих	1.1	3					16.00-16.45	м.ч.					16.00-16.45	зал	16.00-16.45	зал
Ушу-саньда	5.1	4	16.00-17.00	в.тр.зал	16.00-17.30	зал	16.50-17.35	в.тр.зал					16.45-17.30	м.ч.	16.45-17.30	зал
			17.00-17.30	/зал					16.00-17.30	зал			14.15-15.45	зал	14.15-15.45	зал

Отделение "Треко-римская борьба" СОК "Каскад" ул. Гаджиева д.8

программа	гр.	№	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье		
			время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	
<b>Тренер-преподаватель Ражабов А.Н.</b>																	
Треко-римская борьба	3.1	1	16.00-17.00	зал			16.30-18.00	зал								18.00-19.30	зал
комплексное развитие	1.1	2	15.00-15.45	зал			15.30-16.15	зал								17.00-17.45	зал

Отделение "Паурлифтинг" СОК "Каскад" ул. Гаджиева д.8

программа	гр.	№	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье	
			время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место
<b>Тренер-преподаватель Волкова М.С.</b>																
тяжелая атлетика	7.1	1	17.40-19.10	зал		17.40-19.10	зал		17.40-19.10	зал		17.40-19.10	зал		15.40-17.10	зал
паурлифтинг	3.1				17.40-19.10	зал			18.20-19.50	зал		16.00-17.30	зал			
паурлифтинг	3.2	2	16.00-17.30	зал				16.00-17.30	зал			16.00-17.30	зал			
паурлифтинг	3.3	3			16.00-17.30	зал			16.40-18.10	зал		16.40-18.10	зал		14.00-15.30	зал
паурлифтинг	3.4	4	19.15-20.00	зал		19.15-20.00	зал		19.15-20.00	зал		19.15-20.00	зал		13.00-13.45	зал
ОФП 7-17	1.1	5	15.00-15.45	зал				15.00-15.45	зал			15.00-16.30	зал		11.15-12.45	б.ч.
<b>ВЫХОДНОЙ</b>																

Отделение "Легкая атлетика" СОК "Каскад" ул. Гаджиева д.8

программа	гр.	№	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье	
			время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место
<b>Тренер-преподаватель Голосева Е.А.</b>																
легкая атлетика	6.1	1	16.00-17.30	л/база	17.00-17.45	н.гр зал			16.00-16.45	кросс/л.б.		16.00-17.30	л/база		09.00-09.45	н.гр. зал
Компл. Развитие	1.1														10.00-11.30	зал/н.гр
от гто к спорт.рекордам	1.1				16.00-16.45	н.гр.зал										
<b>ВЫХОДНОЙ</b>																
<b>12.00-13.30 л/база</b>																

Отделение "Лыжные гонки" ул. Светская д.15

программа	гр.	№	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье	
			время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место
<b>Тренер-преподаватель Куканов С.С.</b>																
лыжные гонки	5.1		17.30-19.00	л.база			17.30-19.00	л.база						15.00-16.30	л.база	
лыжные гонки д/нач.	1.1	1									17.30-19.00	л.база		16.45-17.30	л.база	
<b>ВЫХОДНОЙ</b>																

**Тренер-преподаватель Гехт Е.В.**

лыжные гонки	6.1	1	17.20-18.50	л.база			17.20-18.50	л.база					16.40-18.20	в.тр. зал		
лыж. гонки для нач.	2.1	2	15.40-17.10	л.база			15.40-17.10	л.база					15.00-16.30	в.тр. зал		
футбол для мал., дс 4	1.1	3	11.10-11.40	зал									11.10-11.40	Каскад/л.б		
футбол для мал., дс 4	1.2	4	11.50-12.20	зал									11.50-12.20	Каскад/л.б		
офп 5-7 лет, дс 1	1.1	5					11.00-11.30	зал					11.00-11.30	зал		11.00-11.30
офп 5-7 лет, дс 1	1.2	6					11.40-12.10	зал					11.40-12.10	зал		11.40-12.10

Отделение "Горнолыжный спорт" ул. Героев "Тумана" д.13

программа	гр.	№	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье	
			время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место
<b>Тренер-преподаватель Баскакова Н.А.</b>																
горнолыжный спорт	1.1	1					17.00-18.30	Г/л база					10.30-12.00	Г/л база		10.30-12.00
горнолыжный спорт	1.2	2										17.30-19.00	Г/л база		12.30-14.00	Г/л база
ОФП 5-7 лет (дс13)	1.1	1			11.00-11.30	зал						11.00-11.30	зал		10.00-10.30	Г/л база
<b>ВЫХОДНОЙ</b>																

Отделение "Адаптивная ф.к." ул. Гаджиева Д.8

ПРОГРАММА	Гр.	№	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье				
			время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место			
тренер-преподаватель Забелина Т.С.																			
АФК	5.1	1	19.15-20.00	зал	19.15-20.00	М.ч.			19.15-20.00	М.ч.			19.15-20.00	М.ч.			14.10-15.40	М.ч.	<b>ВЫХОДНОЙ</b>

Расписание учебно-тренировочных занятий составлено в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»