

Отделение "Плавание" СОК "Каскад" ул. Галкина 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 Мовесян Д.В.																
плавание кроль	1.1	1	15.00-15.45	б.ч.	15.00-15.45	б.ч.	15.00-15.45	б.ч.	15.00-15.45	б.ч.	15.00-15.45	б.ч.	15.00-13.45	б.ч.		
плавание брасс	1.1	2	15.45-16.30	б.ч.	15.45-16.30	б.ч.	15.45-16.30	б.ч.	15.45-16.30	б.ч.	15.45-16.30	б.ч.	13.45-14.30	б.ч.		
плавание кроль	2.1	3	16.40-17.25	б.ч.	16.40-17.25	б.ч.	16.40-17.25	б.ч.	16.40-17.25	б.ч.	16.40-17.25	б.ч.	15.00-15.45	б.ч.		
плавание брасс	2.1	3	17.25-18.10	б.ч.	17.25-18.10	б.ч.	17.25-18.10	б.ч.	17.25-18.10	б.ч.	17.25-18.10	б.ч.	15.45-16.30	б.ч.		
плавание кроль	3.1	4	18.20-19.05	б.ч.	18.20-19.05	б.ч.	18.20-19.05	б.ч.	18.20-19.05	б.ч.	18.20-19.05	б.ч.	16.40-17.25	б.ч.		
плавание брасс	3.1	4	19.05-19.50	б.ч.	19.05-19.50	б.ч.	19.05-19.50	б.ч.	19.05-19.50	б.ч.	19.05-19.50	б.ч.	17.25-18.10	б.ч.		
Тренер-преподаватель Леоненков Д.В.																
плавание кроль	4.1	1			15.00-15.45	б.ч.			15.00-15.45	б.ч.			15.00-15.45	б.ч.		
					15.45-16.30	б.ч.			15.45-16.30	б.ч.			15.45-16.30	б.ч.		
плавание кроль	7.1	2	16.40-17.25	б.ч.	16.40-17.25	б.ч.	16.40-17.25	б.ч.	16.40-17.25	б.ч.	16.40-17.25	б.ч.	16.40-17.25	б.ч.		
плавание брасс	6.2	2	17.25-18.10	б.ч.	17.25-18.10	б.ч.	17.25-18.10	б.ч.	17.25-18.10	б.ч.	17.25-18.10	б.ч.	17.25-18.10	б.ч.		
плавание кроль	8.1	3	18.20-19.05	б.ч.	18.20-19.05	б.ч.	18.20-19.05	б.ч.	18.20-19.05	б.ч.	18.20-19.05	б.ч.	18.20-19.05	б.ч.		
плавание брасс	6.1	3	19.05-19.50	б.ч.	19.05-19.50	б.ч.	19.05-19.50	б.ч.	19.05-19.50	б.ч.	19.05-19.50	б.ч.	19.05-19.50	б.ч.		
Тренер-преподаватель Рыбева Е.Р.																
плавание кроль	1.1	1	15.30-16.15	м.ч.	15.30-16.15	б.ч.	15.30-16.15	б.ч.	15.30-16.15	б.ч.	15.30-16.15	б.ч.	15.30-16.15	б.ч.		
			16.15-17.00	м.ч.	16.15-17.00	б.ч.	16.15-17.00	б.ч.	16.15-17.00	б.ч.	16.15-17.00	б.ч.	16.15-17.00	б.ч.		
плавание кроль	1.2	2	17.00-17.45	б.ч.	15.00-16.30	б.ч.	17.00-17.45	м.ч.	15.30-17.00	м.ч.			16.00-16.30	м.ч.		
плавание в д.саду	2.1	3	11.00-11.30	м.ч.									17.40-18.10	м.ч.		
плавание в д.саду	2.2	4			11.00-11.30	м.ч.										
Тренер-преподаватель Шалягова Ю.В.																
плавание для начин.	2.1	1											19.15-19.45	б.ч.		
плавание кроль	1.1	2	18.00-18.45	м.ч.	15.30-17.00	м.ч.	14.30-16.00	м.ч.	16.15-17.00	в.тр.						
плавание кроль	1.2	3	15.00-16.30	б.ч.			15.00-16.30	б.ч.	15.00-16.30	б.ч.	15.00-16.30	б.ч.	15.00-16.30	б.ч.		
плавание для начин.	1.1	4	19.00-19.45	м.ч.	17.15-18.00	в.тр.зал							18.00-18.45	м.ч.		
Тренер-преподаватель Хакимов Р.Р.																
плавание кроль	5.1	1	15.45-16.30	б.ч.	19.15-20.00	б.ч.	15.45-16.30	б.ч.	19.15-20.00	б.ч.	15.45-16.30	б.ч.	13.00-13.45	б.ч.		
плавание брасс	3.1	2	15.00-15.45	б.ч.	18.20-19.05	СУХОС ПЛ	15.00-15.45	б.ч.	18.20-19.05	СУХОС ПЛ	15.00-15.45	б.ч.	12.00-12.45	б.ч.		
плавание кроль д/нач.	1.1	2	17.00-17.45	м.ч.	17.00-17.45	м.ч.	17.00-17.45	в.тр.зал	17.00-17.45	м.ч.	17.00-17.45	м.ч.	11.00-11.45	м.ч.		
плавание д/мальшей	1.1	3											10.00-10.30	м.ч.		
Выходной																
Выходной																
Выходной																
Выходной																
Выходной																

Отделение "Баскетбол" СОК "Каскад" ул. Галкиева 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 Писарев В.В.																	
баскетбол		2.1	14.25-15.55	зал			14.25-15.55	зал			14.25-15.55	зал				11.00-12.30	зал
стритбол		2.1				14.25-15.55	зал			14.25-15.55	зал						
баскетбол		7.1	16.05-17.35	зал			16.05-17.35	зал			16.05-17.35	зал				12.35-14.05	зал
стритбол		6.2				16.05-17.35	зал			16.05-17.35	зал					12.35-14.05	зал
баскетбол		8.1	17.40-19.10	зал			17.40-19.10	зал			17.40-19.10	зал				15.45-17.15	зал
стритбол		6.1				17.40-19.10	зал			17.40-19.10	зал					14.10-15.40	зал
Тренер-преподаватель Забелина Т.С.																	
баскетбол		5.1				16.05-17.35	зал			16.05-17.35	зал					11.00-12.30	
стритбол		2.1	16.05-17.35	зал			16.05-17.35	зал			16.05-17.35	зал					
баскетбол		8.1	17.40-19.10	зал			17.40-19.10	зал			17.40-19.10	зал				12.35-14.05	зал
стритбол		6.1	17.40-19.10	зал			17.40-19.10	зал			17.40-19.10	зал					
баскетбол для начин.		2.1	14.25-15.55	зал			14.25-15.55	зал			14.25-15.55	зал					

Отделение "Волейбол" ул. Галкиева 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 Роман И.Г.																	
волейбол		4.1	19.15-20.00	зал			19.15-20.00	зал			19.15-20.00	зал				18.30-20.00	зал
волейбол с нуля		1.1				19.15-20.00	зал									17.30-18.15	зал

Отделение "Футбол" ФОК "Канск" ул. Старикова д.10

программа	группа	№	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье			
			время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место	время	место		
Тренер-преподаватель Смородников В.В.																		
футбол		4.1	18.00-18.45	зал			18.00-18.45	зал			18.00-18.45	зал				18.00-18.45	зал	
футбол		7.1	19.00-19.45	зал			19.00-19.45	зал			19.00-19.45	зал				19.00-19.45	зал	
футбол		1.1	16.00-16.45	зал			16.00-16.45	зал			16.00-16.45	зал				16.00-16.45	зал	
футбол		1.2	17.00-17.45	зал			17.00-17.45	зал			17.00-17.45	зал				17.00-17.45	зал	
футбол с нуля		1.1	15.00-15.45	зал			15.10-15.40	зал										
офп 5-7		1.1	10.20-10.50	зал			10.20-10.50	зал			10.20-10.50	зал						
офп 5-7		1.2	11.00-11.30	зал			11.00-11.30	зал			11.00-11.30	зал						
футбол в д/малышей		1.1				15.00-15.30	зал								15.00-15.30	зал		
Тренер-преподаватель Хавронин С.Н.																		
футбол		1.1				14.45-16.15	зал				14.45-16.15	зал					11.00-12.30	зал
футбол в д/сад		1.1	11.00-11.30	зал			11.00-11.30	зал			11.00-11.30	зал						
															ВЫХОДНОЙ			

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		
Тренер-преподаватель Мартынов Б.В.																	
Муайтай	3.1			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					16.00-17.30	зал					16.00-17.30	зал			11.15-12.45	н.тр зал
Комплексное развитие	1.1					17.40-18.25	зал					17.40-18.25	зал			13.00-13.45	6 ч.
Муайтай	1.1			16.00-17.30	зал							16.00-17.30	зал				
офп 7-17	1.1					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		
Тренер-преподаватель Гаджиев Э.А.																	
офп 7-17	1.1			15.00-16.30	зал					14.30-16.00	зал			11.50-12.35	зал		
кикбоксинг	3.1			16.50-18.20	зал			15.15-16.00	зал					13.30-14.15	зал	16.00-16.45	зал
кикбоксинг	4.1			18.30-20.00	зал			16.00-16.45	в.тр.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		
Тренер-преподаватель Мирошник С.В.																	
Ушу-саньда	3.1			17.40-18.25	зал					17.40-19.10	зал			15.10-16.40	в.тр.зал	17.40-18.25	зал
кикбоксинг	3.1			18.30-20.00	зал					19.15-20.00	зал			16.50-17.35	м.ч.	18.30-19.15	зал 6 ч.
Ушу-саньда	2.1			17.40-18.25	зал			17.40-18.00	тр.зал					17.40-19.10	зал	11.45-12.30	зал
Ушу-саньда	3.2			18.30-20.00	зал			18.00-19.10	зал					19.15-20.00	зал	12.30-14.00	зал
Ушу для начинающих	1.1					16.00-16.45	м.ч.	19.15-20.00	зал					16.00-16.45	зал	16.00-16.45	зал
Ушу-саньда	5.1			16.00-17.00	в.тр.зал	16.50-17.35	в.тр.зал							16.45-17.30	м.ч.	16.45-17.30	м.ч.
				17.00-17.30	зал									14.15-15.45	зал		

Отделение "Греко-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		
Тренер-преподаватель Рагжабов А.Н.																	
Греко-римская борьба	3.1			16.00-17.00	зал			16.30-18.00	зал							16.00-17.30	зал
Комплексное развитие	1.1			17.00-17.30	н.тр.зал												
				15.00-15.45	зал			15.30-16.15	зал							15.00-15.45	зал

Отделение "Пауэрлифтинг" 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
Тренер-преподаватель Волкова М.С.																
тяжелая атлетика		7.1	17.40-19.10	зал			17.40-19.10	зал			17.40-19.10	зал				
пауэрлифтинг		3.1			17.40-19.10	зал			18.20-19.50	зал			15.40-17.10	зал		
пауэрлифтинг		3.2	16.00-17.30	зал			16.00-17.30	зал			16.00-17.30	зал				
пауэрлифтинг		3.3			16.00-17.30	зал			16.40-18.10	зал			14.00-15.30	зал		
пауэрлифтинг		3.4	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	15.00-15.45	зал			15.00-15.45	зал			15.00-16.30	зал		11.15-12.45	б.ч.	
ВЫХОДНОЙ																

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
Тренер-преподаватель Голева Е.А.																
легкая атлетика		6.1	16.00-17.30	л/база	17.00-17.45	л/тр.зал			16.00-17.30	л/база			09.00-09.45	л/тр.зал		
от г.то к спорт.рекордам		5.1			16.00-16.45	л/тр.зал							10.00-11.30	зал/л/тр		
ВЫХОДНОЙ																

Отделение "Лыжные гонки" ул. Советская 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
Тренер-преподаватель Куканов С.С.																
лыжные гонки		5.1	17.30-19.00	л.база			17.30-19.00	л.база			17.30-19.00	л.база	15.00-16.30	л.база		
лыжные гонки д/нач.		1.1											16.45-17.30	л.база		
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	л.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	л.тр.зал			
футбол с нуля		1.1	3	11.10-11.40	зал							11.10-11.40	Каскад/л.б			
футбол для малышей		1.1	4	11.50-12.20	зал							11.50-12.20	Каскад/л.б			
офп 5-7 лет		1.1	5					11.00-11.30	зал					11.00-11.30	Каскад/л.б	
офп 5-7 лет		1.2	6					11.40-12.10	зал					11.40-12.10	Каскад/л.б	

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
Тренер-преподаватель Баскакова Н.А.																
горнолыжный спорт		1.1	1				17.00-18.30	л/л база					10.30-12.00	л/л база		
ОФП 5-7 лет (дс13)		1.1	2				11.00-11.30	зал				11.00-11.30	зал	10.00-10.30	л/л база	
футбол в д/с		1.1	3				11.00-11.30	зал				11.00-11.30	зал	10.00-10.30	л/л база	

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	зал	14.10-15.40	м.ч.	ВЫХОДНОЙ	

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»