

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора -
руководитель
Республиканского центра по
работе с одаренными детьми
«Альтаир-Хакасия»

 Е.Д. Иптышева

«13» 10 2025 г.

Директор ГБОУ РХ
«Хакасская национальная
гимназия-интернат им. Н.Ф.
Катанова»



Л.О. Ахпашева

«13» 10 2025 г.

**Режим-расписание занятий
участников Октябрьской спортивной смены
«Спортивная (греко-римская) борьба»**

**Республиканского центра по работе с одаренными детьми «Альтаир-Хакасия»
(14 - 27 октября 2025 г)**

14.10.2025 (вторник)

14.00 - 15.00 Заезд
15.00-16.00 Осмотр педиатра, заселение по комнатам
16.00 - 17.00 Открытие профильной смены Иптышева
Е.Д., Кулаганова Е.В. (конференц-зал)
17.00-18.20 Размещение в интернате. Сидеева Н.Ю.,
Кулаганова Е.В.
18:20 - 19:00 Ужин
19.00 - 20.00 Организационное собрание. Экскурсия
по ХНГИ. Сидеева Н.Ю., Кулаганова Е.В.
20.00-22.00 Подготовка к отбою
22.00 Отбой

15.10.2025 (среда)

6.55 Подъем
7.07- 7.18 Зарядка
7.20 - 7.30 Завтрак
7.30 - 8.00 Уборка комнат
8.00 - 8.20 - Подготовка к учебному дню (Сидеева Н.Ю.,
Кулаганова Е.В.)
8.20-9.00 Учеба и тренировки: почему спортсменам
нужно получать качественное образование (инструктор-
методист Елисова В.Б.) (конференц-зал)
9.20-10.05 Права и обязанности, нарушения и
преступления: как в этом разобраться? (Антоневич М.В.,
генеральный директор ООО "ЮРИДИЧЕСКОЕ БЮРО
АНТОНЕВИЧ И ПАРТНЁРЫ ") (Конференц-зал)
10.00-12.00 Тренировочный модуль: утренняя тренировка
(Спорт. зал)
12:15 - 13:00 Восстановительные мероприятия (спортзал)
13.20-14.00 Обед, 2 Завтрак
14.10-14.55 "Формирование сборных команд"
(Канзычаков В.Л., главный-тренер по спортивной борьбе
ЦСП СК сборный команд Хакасии) (конференц-зал)
15.00-15.45 "В гармонии с собой. Методы и приёмы
саморегуляции" (Старкова И.А. педагог-психолог МБОУ
"СОШ N7" г. Абакана, высш. квалиф. кат., член
регионального методического актива РХ, лауреат
всероссийского профессионального конкурса "Педагог-
психолог РФ-2024")(конференц-зал)
16.00-18.00 Тренировочный модуль: вечерняя тренировка
(Спорт. зал)
19: 00 полдник + Ужин
19.30 -21.00 Подготовка к отбою, стирка, уборка комнат
22:00 Отбой

16.10.2025 (четверг)

6.55 Подъем
7.07- 7.18 Зарядка
7.20 - 7.30 Завтрак
7.30 - 8.00 Уборка комнат
8.00 - 8.20 - Подготовка к учебному дню (Сидеева
Н.Ю., Кулаганова Е.В.)
"8.20-9.00 Интернет безопасность (инструктор-

17.10.2025 (пятница)

6.55 Подъем
7.07- 7.18 Зарядка
7.20 - 7.30 Завтрак
7.30 - 8.00 Уборка комнат
8.00 - 8.20 - Подготовка к учебному дню (Сидеева Н.Ю.,
Кулаганова Е.В.)

методист Елисова В.Б.)(конференц-зал)
9.20-10.00 Инструктаж по ТБ (Сидеева Н.Ю.,
Кулаганова Е.В.) (конференц-зал)
10.00-12.00 Тренировочный модуль: утренняя
тренировка (Спорт. зал)
12:15 - 13:00 Восстановительные мероприятия
(спортзал)
13.20-14.00 Обед, 2 Завтрак
14.10-14.55 Восстановительные мероприятия
(Спорт.зал)
15.00-15.45 Экскурсия в Музей гимназии - Юрта
16.00-18.00 Тренировочный модуль: вечерняя
тренировка (Спорт зал)
19: 00 полдник + Ужин
19.30 -21.00 Подготовка к отбою, стирка, уборка
комнат
22:00 Отбой

18.10.2025 (суббота)

6.55 Подъем
7.07- 7.18 Зарядка
7.20 - 7.30 Завтрак
7.30 - 8.00 Уборка комнат
8.00 - 8.20 - Подготовка к учебному дню (Сидеева Н.Ю.,
Кулаганова Е.В.)
8.20-9.00 Ко дню отца беседа "Папа может все"
(инструктор-методист Елисова В.Б.)(конференц-зал)
9.20-10.00 Открытка-письмо (инструктор-методист
Елисова В.Б.)(конференц-зал)
10.00-12.00 Тренировочный модуль: утренняя
тренировка (Спорт. зал)
12:15 - 13:00 Восстановительные мероприятия
(спортзал)
13.20-14.00 Обед, 2 Завтрак
14.10-14.55 Восстановительные мероприятия (Спорт.зал)
15.00-15.45 Прогулка на свежем воздухе
16.45 Полдник
18.20 - 18.50 Ужин
19.00 - 19.30 - Подведение итогов дня (конференц-зал)
Сидеева Н.Ю., Кулаганова Е.В.
19.30 -21.00 Подготовка к отбою, стирка, уборка комнат
22:00 Отбой

20.10.2025 (понедельник)

6.55 Подъем
7.07- 7.18 Зарядка
7.20 - 7.30 Завтрак
7.30 - 8.00 Уборка комнат
8.00 - 8.20 - Подготовка к учебному дню (Сидеева
Н.Ю., Кулаганова Е.В.)
8:20 - 9:00 дорога до У(т)ОР
9:00 - 10:00 День открытых дверей ГБПОУ РХ
"Училище (техникум) олимпийского резерва"
10:00 - 10:40 - дорога до ХНГИ
10.40-12.00 Тренировочный модуль: утренняя
тренировка (Спорт. зал)
12:15 - 13:00 Восстановительные мероприятия
(спортзал)
13.20-14.00 Обед, 2 Завтрак
14.10-14.55 Восстановительные мероприятия
(Спорт.зал)
15.00-15.45 Прогулка на свежем воздухе

8.20-9.00 Спорт против терроризма (инструктор-
методист Елисова В.Б.)(конференц-зал)
9.05-9.45 Олимпийские игры - терроризм (инструктор-
методист Елисова В.Б.)(конференц-зал)
10.00-12.00 Тренировочный модуль: утренняя тренировка
(Спорт. зал)
12:15 - 13:00 Восстановительные мероприятия (спортзал)
13.20-14.00 Обед, 2 Завтрак
14.10 - 15.00 дорога до Сауны 15.00-18.00
Восстановительные мероприятия Сауна (ГБОУ ДО РХ
"СШОР единоборств", ул. К. Маркса 14)
18.10-19.00 дорога до ХНГИ
19: 00 полдник + Ужин
19.30 -21.00 Подготовка к отбою, стирка, уборка комнат
22:00 Отбой

19.10.2025 (воскресенье)

8.40 Подъем
9.00 Завтрак
09.00-10.00 уборка комнат
10.20 - 11.00 Свободное время
11.00-13.10 Кинолекторий "Там, где наш дом Хакасия".
Просмотр и обсуждение фильма, конференц-зал.
13.20-14.00 Обед
14.00 -15. 00 Прогулка на свежем воздухе
16.40 - 17.00 Полдник
17.00 -18.00 Настольные игры
18.20 -18.40 Ужин
19.00 -19.30 Свободное время
19.30-21.00 Подготовка к отбою, стирка, уборка комнат
22.00 Отбой

21.10.2025 (вторник)

6.55 Подъем
7.07- 7.18 Зарядка
7.20 - 7.30 Завтрак
7.30 - 8.00 Уборка комнат
8.00 - 8.20 - Подготовка к учебному дню (Сидеева Н.Ю.,
Кулаганова Е.В.)
8.20-9.05 Алыпы Южной Сибири (Кранчев Д.А.,
экскурсовод Хакасского национального краеведческого
музея им. Л.Р. Кызласова, руководитель исторического
клуба «Хоорай») (конференц-зал)
9.20-10.00 Алыпы Южной Сибири (Кранчев Д.А.,
экскурсовод Хакасского национального краеведческого
музея им. Л.Р. Кызласова, руководитель исторического
клуба «Хоорай») (конференц-зал)
10.00-12.00 Тренировочный модуль: утренняя тренировка
(Спорт. зал)
12:15 - 13:00 Восстановительные мероприятия (спортзал)
13.20-14.00 Обед, 2 Завтрак

16.00-18.00 Тренировочный модуль: вечерняя тренировка (Спорт зал)
19: 00 полдник + Ужин
19.30 -21.00 Подготовка к отбою, стирка, уборка комнат
22:00 Отбой

22.10.2025 (среда)

6.55 Подъем
7.07- 7.18 Зарядка
7.20 - 7.30 Завтрак
7.30 - 8.00 Уборка комнат
8.00 - 8.20 - Подготовка к учебному дню (Сидеева Н.Ю., Кулаганова Е.В.)
8.20-9.05 Занятие по ОБЗР (конференц-зал)
9.20 - 10.00 Воспитательный модуль: СоюзСпортФильм. Вольная борьба. Способы тактической подготовки-- 1988 год (Сидеева Н.Ю., Кулаганова Е.В.), (конференц зал)
10.00-12.00 Тренировочный модуль: утренняя тренировка (Мастер-класс Хакасский национальный вид спорта «Күрөс» (Борьба на поясах) Челтыгмашев С.А.) (Спорт.зал)
12:15 - 13:00 Восстановительные мероприятия (спортзал)
13.20-14.00 Обед, 2 Завтрак
14.10-14.55 Восстановительные мероприятия (Спорт.зал)
15.00-15.40 Антидопинговое обеспечение в детско-юношеском спорте 15.45-15.25 Русада - что это (ГБПОУ РХ "У(Т)ОР, ЕМЦ, "инструктор-методист, Патачакова Е.М.)(конференц-зал)
16.00-18.00 Тренировочный модуль: вечерняя тренировка (Спорт зал)
19: 00 полдник + Ужин
19.30 -21.00 Подготовка к отбою, стирка, уборка комнат
22:00 Отбой

24.10.2025 (пятница)

6.55 Подъем
7.07- 7.18 Зарядка
7.20 - 7.30 Завтрак
7.30 - 8.00 Уборка комнат
8.00 - 8.20 - Подготовка к учебному дню (Сидеева Н.Ю., Кулаганова Е.В.)
8.20-9.05 Спортивное волонтерство (специалист У(Т)ОР) (конференц-зал)
9.20-10.00 Правила судейства на соревнованиях по единоборствам (специалист У(Т)ОР)(конференц-зал)
10.00-12.00 Тренировочный модуль: утренняя тренировка (Сдача ГТО) (Спорт.зал)
12:15 - 13:00 Восстановительные мероприятия (спортзал)
13.20-14.00 Обед, 2 Завтрак
14.10-14.55 Восстановительные мероприятия (Спорт.зал)
15.00-15.45 Прогулка на свежем воздухе
16.00-18.00 Тренировочный модуль: вечерняя

14.10-14.55 Восстановительные мероприятия (Спорт.зал)
15.00-15.45 Прогулка на свежем воздухе
16.00-18.00 Тренировочный модуль: вечерняя тренировка (Спорт зал)
19: 00 полдник + Ужин
19.30 -21.00 Подготовка к отбою, стирка, уборка комнат
22:00 Отбой

23.10.2025 (четверг)

6.55 Подъем
7.07- 7.18 Зарядка
7.20 - 7.30 Завтрак
7.30 - 8.00 Уборка комнат
8.00 - 8.20 - Подготовка к учебному дню (Сидеева Н.Ю., Кулаганова Е.В.)
8.20-9.05 История движения ГТО (специалист У(Т)ОР)(конференц-зал)
9.20-10.00 Нормы ГТО в школе: что это такое и зачем их сдавать? (специалист У(Т)ОР)(конференц-зал)
11.00-14.00 Восстановительные мероприятия: бассейн (11.00-11.40 Абакан-Черногорск; 12.00-12.45 бассейн; 13.00- 14.00 Черногорск - Абакан)
14.00-14.20 Обед, 2 Завтрак
14.20-14.55 Восстановительные мероприятия (Спорт.зал)
15.00-15.45 Прогулка на свежем воздухе
16.00-18.00 Тренировочный модуль: вечерняя тренировка (Спорт зал)
19: 00 полдник + Ужин
19.30 -21.00 Подготовка к отбою, стирка, уборка комнат
22:00 Отбой

25.10.2025 (суббота)

6.55 Подъем
7.07- 7.18 Зарядка
7.20 - 7.30 Завтрак
7.30 - 8.00 Уборка комнат
8.00 - 8.20 - Подготовка к учебному дню (Сидеева Н.Ю., Кулаганова Е.В.)
8.20-9.05 Воспитательный модуль: Короткометражный фильм о спортивно-патриотических сборах «Горизонты побед!» (Сидеева Н.Ю., Кулаганова Е.В.), (Конференц-зал)
9.20-10.00 Встреча без галстуков Гость: участник СВО, участник программы "Герои Хакасии" Некрасов Ю.В.(конференц-зал)
10.00-12.00 Тренировочный модуль: утренняя тренировка (Спорт. зал)
12:15 - 13:00 Восстановительные мероприятия (спортзал)
13.20-14.00 Обед, 2 Завтрак
14.10-14.55 Восстановительные мероприятия (Спорт.зал)
15.00-15.45 Прогулка на свежем воздухе

тренировка (Спорт зал)
19: 00 полдник + Ужин
19.30 -21.00 Подготовка к отбою, стирка, уборка
комнат
22:00 Отбой

26.10.2025 (воскресенье)

8.40 Подъем
9.00 Завтрак
09.00-10.00 уборка комнат
10.20 - 11.00 Свободное время
11.00-13.30 Турнир городов (конференц-зал)
13.40-14.00 Обед
14.00 -15. 00 Прогулка на свежем воздухе
16.40 - 17.00 Полдник
17.00 -18.00 Настольные игры (конференц-зал)
18.20 -18.40 Ужин
19.00 -19.30 Свободное время
19.30-21.00 Подготовка к отбою, стирка, уборка
комнат
22.00 Отбой

16.45 Полдник
17.00 - 18.00 Воспитательский час
18.20 - 18.50 Ужин
19.00 - 19.30 - Подведение итогов дня (конференц-зал)
Сидеева Н.Ю., Кулаганова Е.В.
19.30 -21.00 Подготовка к отбою, стирка, уборка комнат

27.10.2025 (понедельник)

6.55 Подъем
7.07- 7.18 Зарядка
7.20 - 7.30 Завтрак
7.30 - 8.00 Уборка комнат
8.00 - 8.20 - Подготовка к учебному дню (Сидеева Н.Ю.,
Кулаганова Е.В.)
8.20-9.05 Воспитательный модуль: "Разговор о важном "
Кулаганова Е.В., Сидеева Н.Ю. (Конференц-зал)
09.20-11.00 подготовка к закрытию смены
11.00 Закрытие смены (Конференц-зал)
12:00 - отъезд участников смены