

СОГЛАСОВАНО

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

 Е.Д. Иптышева

«08» 10 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

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



Л.О. Ахпашева

«08» 10 2026 г.

**Режим-расписание занятий
участников Октябрьской спортивной смены
«Спортивная (греко-римская) борьба»
Республиканского центра по работе с одаренными детьми «Алтайр-Хакасия»
(12 - 20 октября 2026 г)**

12.10.2026 (понедельник)

8.30-9.00 Заезд
09.00-10.00 Осмотр педиатра, заселение по комнатам
10.00 Открытие профильной смены Иптышева Е.Д.,
Кулаганова Е.В. (конференц-зал)
10.30-12.30 Тренировочный модуль: утренняя
тренировка (Спорт. зал вольной борьбы)
12.30 - 13.20 Восстановительные мероприятия
(спортзал греко-римской борьбы)
13.20-14.00 Обед 2 Завтрак
14.10-14.55 Восстановительные мероприятия
(Спорт.зал греко-римской борьбы)/Прогулка на
свежем воздухе
15.00-15.45 Инструктаж по ТБ (конференц-зал)
16.00-18.00 Тренировочный модуль: вечерняя
тренировка (Спорт зал вольной борьбы)
19: 00 полдник + Ужин
19.30 -21.00 Подготовка к отбою, стирка, уборка
комнат
22.00 Отбой

14.10.2026 (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 (Кулаганова
Е.В., Султрекова И.С.)
8.20-9.00 Борьба в лицах Алгин В.А. (конференц-зал)
9.20-10.00 Занятие с психологом Качелоровой О.М.
(конференц-зал)
10.00-12.00 Тренировочный модуль: утренняя
тренировка (Спорт. зал вольной борьбы)

13.10.2026 (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 (Кулаганова
Е.В., Султрекова И.С.)
8.20-9.00 Встреча с заслуженным тренером России
Боргояковым Геннадием Михайловичем (конференц-зал)
9.20-10.05 Занятие с психологом Качелоровой О.М.
(конференц-зал)
10.00-12.00 Тренировочный модуль: утренняя тренировка
(Спорт. зал вольной борьбы)
12:15 - 13:00 Восстановительные мероприятия (спортзал
греко-римской борьбы)
13.20-14.00 Обед 2 Завтрак
14.10-14.55 Восстановительные мероприятия (Спорт.зал
греко-римской борьбы)/Прогулка на свежем воздухе
15.00-15.45 зам.Директора СШ единоборств, мастер
спорта по боксу Куковенко Дмитрий Евгеньевич.
Лекция-беседа (конференц-зал)
16.00-18.00 Тренировочный модуль: вечерняя тренировка
(Спорт зал вольной борьбы)
19: 00 полдник + Ужин
19.30 -21.00 Подготовка к отбою, стирка, уборка комнат
22:00 Отбой

15.10.2026 (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 (Кулаганова
Е.В., Султрекова И.С.)
8.20-9.50 Занятие с психологом Качелоровой О.М.
(конференц-зал)
10.00-11.00 Работа с навигатором (конференц-зал)
11.00-14.00 Восстановительные мероприятия: бассейн
"11.00-11.40 маршрут Абакан-Черногорск;

12:15 - 13:00 Восстановительные мероприятия
(спортзал греко-римской борьбы)
13.20-14.00 Обед 2 Завтрак
14.10-14.55 Восстановительные мероприятия
(Спорт.зал греко-римской борьбы)/Прогулка на
свежем воздухе
15.00-15.45 Тобит Калуга С.Н. (Шахматный клуб)
16.00-18.00 Тренировочный модуль: вечерняя
тренировка (Спорт зал вольной борьбы)
19: 00 полдник + Ужин
19.30 -21.00 Подготовка к отбою, стирка, уборка
комнат
22:00 Отбой

16.10.2026 (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 (Кулаганова
Е.В., Султрекова И.С.)
8.20-9.05 Борьба в лицах Алгин В.А. (конференц-зал)
9.20-10.00 Занятие с психологом Качелоровой О.М.
(конференц-зал)
10.00-12.00 Тренировочный модуль: утренняя
тренировка (Спорт. зал вольной борьбы)
12:15 - 13:00 Восстановительные мероприятия
(спортзал греко-римской борьбы)
13.20-14.00 Обед 2 Завтрак
14.10-14.55 Восстановительные мероприятия
(Спорт.зал греко-римской борьбы)/Прогулка на
свежем воздухе
15.00-15.45 Тобит Калуга С.Н. (Шахматный клуб)
16.00-18.00 Тренировочный модуль: вечерняя
тренировка (Спорт зал вольной борьбы)
19: 00 полдник + Ужин
19.30 -21.00 Подготовка к отбою, стирка, уборка
комнат
22:00 Отбой

18.10.2026 (воскресенье)

8.40 Подъем
9.00 Завтрак
09.00-10.00 уборка комнат
10.20 - 11.00 Настольные игры
11.00-13.10 Настольные игры
13.20-14.00 Обед
14.00 -15. 00 Прогулка на свежем воздухе
15.00-16.40 Просмотр фильмов
16.40 - 17.00 Полдник
17.00 -18.00
18.20 -18.40 Ужин
19.00 -19.30 Свободное время
19.30-21.00 Подготовка к отбою, стирка, уборка
комнат
22.00 Отбой

12.00-12.45 бассейн;
13.00- 14.00 маршрут Черногорск - Абакан"
14.00 Обед 2 Завтрак
14.30-14.55 Восстановительные мероприятия (Спорт.зал
греко-римской борьбы)/Прогулка на свежем воздухе
15.00-15.45 Тобит Калуга С.Н. (Шахматный клуб)
16.00-18.00 Тренировочный модуль: вечерняя тренировка
(Спорт зал вольной борьбы)
19: 00 полдник + Ужин
19.30 -21.00 Подготовка к отбою, стирка, уборка комнат
22:00 Отбой

17.10.2026 (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 (Кулаганова
Е.В., Султрекова И.С.)
8.20-9.00 Маршрут до СК "Абакан"
Соревнования в СК "Абакан"
Соревнования в СК "Абакан"
14.20-15.00 Маршрут до ХНГИ
15.00 Обед 2 Завтрак
15.20-16.00 Маршрут до СШОР Едниоборств
16.00 -17.00 Восстановительные мероприятия - Сауна"
17.00-17.45 Маршрут до ХНГИ
18.20 - 18.50 Ужин
19.30 -21.00 Подготовка к отбою, стирка, уборка комнат
22:00 Отбой

19.10.2026 (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 (Кулаганова
Е.В., Султрекова И.С.)
8.20-9.05 Разговоры о важном (конференц-зал)
9.20-10.00 Занятие с психологом Качелоровой О.М.
(конференц-зал)
10.00-12.00 Тренировочный модуль: утренняя тренировка
(Спорт. зал вольной борьбы)
12:15 - 13:00 Восстановительные мероприятия (спортзал
греко-римской борьбы)
13.20-14.00 Обед 2 Завтрак
14.10-14.55 Восстановительные мероприятия (Спорт.зал
греко-римской борьбы)/Прогулка на свежем воздухе
15.00-15.45 Встреча с Болгановым Михаилом мастер
спорта России бронзовый призер Чемпионата Европы
(конференц-зал)

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

20.10.2026 (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 (Кулаганова
Е.В., Султрекова И.С.)
8.20-9.00 Подготовка к закрытию смены (конференц-
зал)
9.20-10.00 Занятие с психологом Качелоровой О.М.
(конференц-зал)
10.00-12.00 Тренировочный модуль: утренняя
тренировка (Спорт. зал вольной борьбы)
12:15 - 13:00 Восстановительные мероприятия
(спортзал греко-римской борьбы)
13.20-14.00 Обед 2 Завтрак
14.00 - Закрытие смены (конференц-зал)
14.30-отъезд участников смены