

ГНП (группа начальной подготовки)					
урок	время	предмет	зал	тренер	
ПОНЕДЕЛЬНИК					
1	16.50 - 17.20				
2	17.30 - 18.00				
3	18.05 - 18.35	растяжка \ координация	№2	Лидия Сергеевна	
4	18.40 - 19.10	кикбокс	Долгёв	Александр Владимирович	
5	19.15 - 19.45	кикбокс кумитэ	№1	Роман Сергеевич	
ВТОРНИК					
1	16.50 - 17.20				
2	17.30 - 18.00	работа на снарядах	№1	Роман Сергеевич	
3	18.05 - 18.35	функциональный тренинг	№2	Александр Романович	
4	18.40 - 19.10	ката	Долгёв	Александр Владимирович	
5	19.15 - 19.45				
ЧЕТВЕРГ					
1	16.50 - 17.20				
2	17.30 - 18.00	дино кумитэ	№1	Сэмий Роман Сергеевич	
3	18.05 - 18.35	функциональный тренинг	№2	Александр Романович	
4	18.40 - 19.10	кобудо	Долгёв	Александр Владимирович	
5	19.15 - 19.45				

УТГ 1 (учебно тренировочная группа)					
урок	время	предмет	зал	тренер	
ПОНЕДЕЛЬНИК					
1	16.50 - 17.20				
2	17.30 - 18.00	кикбокс	Долгёв	Александр Владимирович	
3	18.05 - 18.35	кикбокс кумитэ	№1	Роман Сергеевич	
4	18.40 - 19.10	растяжка \ координация	№2	Лидия Сергеевна	
5	19.15 - 19.45				
ВТОРНИК					
1	16.50 - 17.20				
2	17.30 - 18.00	ката	Долгёв	Александр Владимирович	
3	18.05 - 18.35	работа на снарядах	№1	Роман Сергеевич	
4	18.40 - 19.10	функциональный тренинг	№2	Александр Романович	
5	19.15 - 19.45				
ЧЕТВЕРГ					
1	16.50 - 17.20				
2	17.30 - 18.00	кобудо	Долгёв	Александр Владимирович	
3	18.05 - 18.35	дино кумитэ	№1	Роман Сергеевич	
4	18.40 - 19.10	функциональный тренинг	№2	Александр Романович	
5	19.15 - 19.45				

ГСС (группа спортивного совершенствования)					
урок	время	предмет	зал	тренер	
ПОНЕДЕЛЬНИК					
1	16.50 - 17.20				
2	17.30 - 18.00	растяжка \ координация	№2	Лидия Сергеевна	
3	18.05 - 18.35	кикбокс	Долгёв	Александр Владимирович	
4	18.40 - 19.10	кикбокс кумитэ	№1	Роман Сергеевич	
5	19.15 - 19.45				
ВТОРНИК					
1	16.50 - 17.20	работа на снарядах	№1	Роман Сергеевич	
2	17.30 - 18.00	функциональный тренинг	№2	Александр Романович	
3	18.05 - 18.35	ката	Долгёв	Александр Владимирович	
4	18.40 - 19.10				
5	19.15 - 19.45				
ЧЕТВЕРГ					
1	16.50 - 17.20	дино кумитэ	№1	Роман Сергеевич	
2	17.30 - 18.00	функциональный тренинг	№2	Александр Романович	
3	18.05 - 18.35	бунай	Долгёв	Александр Владимирович	
4	18.40 - 19.10				
5	19.15 - 19.45				
ПЯТНИЦА					
1	16.50 - 17.20				
2	17.30 - 18.00	растяжка \ координация	№2	Лидия Сергеевна	
3	18.05 - 18.35	бунай	Долгёв	Александр Владимирович	
4	18.40 - 19.10	дино кумитэ	№1	Роман Сергеевич	
5	19.15 - 19.45				

УТГ 2 (учебно тренировочная группа)					
урок	время	предмет	зал	тренер	
ПОНЕДЕЛЬНИК					
5	19.15 - 20.00	кикбокс	Долгёв	Александр Владимирович	
6	20.00 - 20.45	кумитэ	№1	Александр Владимирович	
ВТОРНИК					
5	19.15 - 20.00	ката	Долгёв	Александр Владимирович	
6	20.00 - 20.45	функц. тренинг/растяжка	№2	Александр Владимирович	
ЧЕТВЕРГ					
5	19.15 - 20.00	кобудо	Долгёв	Александр Владимирович	
6	20.00 - 20.45	функц. тренинг/растяжка	№2	Александр Владимирович	
ПЯТНИЦА					
5	18.45 - 19.30	бунай	Долгёв	Александр Владимирович	
6	19.30 - 20.00	дино кумитэ	№1	Александр Владимирович	

ГВСМ (группа высшего спортивного мастерства/СК)					
урок	время	предмет	зал	тренер	
ПОНЕДЕЛЬНИК					
1	06.30 - 07.30	ОФП		самостоятельно	
2	14.30 - 15.00	СФП	№1	Александр Владимирович	
3	15.00 - 16.00	работа на снарядах/кумитэ	Долгёв	Александр Владимирович	
4	06.30 - 07.30	ОФП		самостоятельно	
5	16.00 - 16.30	СФП	№1	Александр Владимирович	
6	16.30 - 17.30	работа на снарядах/кумитэ	Долгёв	Александр Владимирович	
ВТОРНИК					
1	06.30 - 07.30	ОФП		самостоятельно	
2	14.30 - 15.00	СФП	№1	Александр Владимирович	
3	15.00 - 16.00	ката/кикбокс	№1	Александр Владимирович	
4	06.30 - 07.30	ОФП		самостоятельно	
5	16.00 - 17.00	ката/кикбокс	№1	Александр Владимирович	
6	17.00 - 17.30	СФП	ТЗ	Александр Владимирович	
СРЕДА					
1	06.30 - 07.30	ОФП		самостоятельно	
2	16.00 - 17.00	спарринговая	№1	Александр Владимирович	
ЧЕТВЕРГ					
1	06.30 - 07.30	ОФП		самостоятельно	
2	14.30 - 15.00	СФП	№1	Александр Владимирович	
3	15.00 - 16.00	кумитэ/дино кумитэ	№1	Александр Владимирович	
4	06.30 - 07.30	ОФП		самостоятельно	
5	16.00 - 17.00	кумитэ/дино кумитэ	№1	Александр Владимирович	
6	17.00 - 17.30	СФП	ТЗ	Александр Владимирович	
ПЯТНИЦА					
1	06.30 - 07.30	ОФП		самостоятельно	
2	14.30 - 15.00	СФП	№1	Александр Владимирович	
3	15.00 - 16.00	ката/бунай	Долгёв	Александр Владимирович	
4	06.30 - 07.30	ОФП		самостоятельно	
5	16.00 - 16.30	СФП	№1	Александр Владимирович	
6	16.30 - 17.30	ката/бунай	Долгёв	Александр Владимирович	

СПОРТ СТАРТ					
урок	время	предмет	зал	тренер	
ПОНЕДЕЛЬНИК					
1	18.35 - 19.10.	группа 1 (до 6 лет)			
		основы физической культуры	№ 1	Алина Александровна	
		группа 2 (6-7 лет)			
2	19.10 - 19.55	основы физической культуры	№ 1	Алина Александровна	
ВТОРНИК					
1	18.35 - 19.10.	группа 1 (до 6 лет)			
		основы физической культуры	№ 1	Алина Александровна	
		группа 2 (6-7 лет)			
2	19.10 - 19.55	основы физической культуры	№ 1	Алина Александровна	
ЧЕТВЕРГ					
1	18.35 - 19.10.	группа 1 (до 6 лет)			
		основы физической культуры	№ 1	Алина Александровна	
		группа 2 (6-7 лет)			
2	19.10 - 19.55	основы физической культуры	№ 1	Алина Александровна	
СПОРТ ЧАС					
Б	20.00 - 21.00		№ 2	Алина Александровна	
В	20.00 - 21.00		№ 2	Алина Александровна	

БУДО СОШ №4			
ИН	время	ГПП	сп.зал
18.00	19.00	ГПП	Алина Александровна
19.00	20.00	УТГ	
СР			
18.00	19.00	ГПП	сп.зал
19.00	20.00	УТГ	Алина Александровна
ПТ			
18.00	19.00	ГПП	сп.зал
19.00	20.00	УТГ	Алина Александровна
БУДО ШИРА			
11.30-12.20		тренировка 1	ГПП
12.30-14.10		тренировка 2	ГСС/СК Роман Сергеевич
15.30-17.00		тренировка 3	ГСС/СК Роман Сергеевич

БУДО СЕЛИВАНИХА			
ВТ	время	ГПП	тренер
18.30	19.30	ГПП	Евгений Сергеевич
19.30	20.30	УТГ	
ЧТ			
18.30	19.30	ГПП	Евгений Сергеевич
19.30	20.30	УТГ	
СБ			
18.30	19.30	ГПП	Евгений Сергеевич
19.30	20.30	УТГ	
БУДО АБАКАН			
ВТ	19.30 - 20.30	киюкусинкай	сп.зал
ЧТ	19.30 - 20.30	киюкусинкай	сп.зал
СБ	18.00 - 19.00	киюкусинкай	сп.зал
20.30-21.00 - специальная подготовка, назначается инструктором при подготовке к аттестации или соревнованиям.			

БУДО ЮЖНЫЙ			
ИН	время	киюкусинкай	тренер
19.00	20.00	Комарова 5а	Евгений Сергеевич
СР			
19.00	20.00	киюкусинкай	Комарова 5а
ПТ			
19.00	20.00	киюкусинкай	Комарова 5а
БУДО СОШ №1			
ИН	18.00 - 19.00	киюкусинкай	сп.зал
СР	18.00 - 19.00	киюкусинкай	сп.зал
ПТ	18.00 - 19.00	киюкусинкай	сп.зал
со 2 ноября 2022			

Предстоящие Учебно - тренировочные мероприятия		
3-4.01.	Учебно-тренировочные сборы. Подготовка к Первенству города и Краевому турниру по кумитэ. Спортсмены с 6 лет. Мишусинск, ШБК.	
9-13.01	Зимняя Школа ФКР. Екатеринбург.	

Предстоящие соревнования		
15.января	Первенство города Мишусинска по кюкусинкай (несовая категория). Спортсмены 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет, 16-17 лет. Мишусинск. СК Южный.	
29.января	Первенство Красноярского края по кюкусинкай (несовая категория). Спортсмены 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет. Мишусинск. СК Южный.	

Изменения в расписании	
9 января	НАЧАЛО ЗАНЯТИЙ В 2023 году.
14, 21, 28 января	расписание тренировок в Шира 11.00-12.00 - СК, ГСС 12.45-14.15 - СК, ГСС 12.00-14.15 - ГПП, УТГ 14.15-15.30 - перерыв 15.30-17.00 - СК, ГСС, УТГ