

График проведения всероссийских курсов повышения квалификации тренеров,
работающих со спортсменами женского пола
01 – 05 сентября 2022 г.

01 сентября – приезд

02 сентября – практические занятия (ДГЦ "Кузнечик")

8.40-9.00 – регистрация участников семинара в ДГЦ «Кузнечик»

09:00-13:00 – 1 часть

09:00-11:00 - формирование рабочей осанки

11:00-13:00 - акробатическая подготовка

13.00-15.00 - перерыв

15:00-18:00 – 2 часть

15:00-16:30 - хореографическая подготовка

16:30-18:00 - бревно

03 сентября – практические занятия (ДГЦ "Кузнечик")

09:00-13:00 – 1 часть

09:00-11:00 - батутная подготовка

11:00-12:30 - опорный прыжок

12:30-13:30 - ОФП/СФП

13.30-15.00 - перерыв

15:00-17:30 – 2 часть

15:00-17:30 - р/в брусья

04 сентября – теоретические занятия (пансионат «Звенигородский»)

09:00-11:00 – теоретические занятия

11:00-11:30 – перерыв

11:30-13:30 – теоретические занятия

13.30-15.00 - перерыв

15:00-17:00 – теоретические занятия

17:00-17:30 – перерыв

17:30-19:30 – теоретические занятия

05 сентября – теоретические занятия (пансионат «Звенигородский»)

09:00-11:00 – теоретические занятия

11:00-11:30 – перерыв

11:30-13:30 – теоретические занятия

13.30-15.00 - перерыв

15:00-17:00 – теоретические занятия

17:00-17:30 – перерыв

17:30-19:30 – теоретические занятия

Отъезд