

График проведения всероссийских курсов повышения квалификации тренеров,
работающих со спортсменами мужского пола
03 – 07 сентября 2022 г.

03 сентября – приезд

04 сентября – теоретические занятия (пансионат «Звенигородский»)

8.40-9.00 - регистрация участников семинара в пансионате «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

06 сентября – практические занятия (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

15:00-18:30 – 2 часть

15:00-16:00 - кольца

16:00-17:30 - опорный прыжок

17:30-18:30 - ОФП/СФП

07 сентября – практические занятия (ДГЦ "Кузнечик")

09:00-13:00 – 1 часть

09:00-10:30 - конь

10:30-12:00 - параллельные брусья

12:00-13:00 - стоечная подготовка

15:00-18:00 – 2 часть

15:00-16:30 - перекладина

16:30-18:30 - батутная подготовка

Отъезд