

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**