График проведения всероссийских курсов повышения квалификации тренеров

21 – 28 сентября 2019 г.

**Для тренеров, работающих со спортсменами мужского пола**

**21 сентября** – приезд

**22 сентября – практические занятия** (ДГЦ "Кузнечик")

08:00 – завтрак

**08:15 – регистрация участников** (пансионат «Звенигородский»)

**09:00-13:30** – 1 часть

1. формирование рабочей осанки (2 ч.)
2. ОФП/СФП (1 ч.)
3. Кольца (1 ч.)

14:00 – обед

**15:00-18:30** – 2 часть

1. опорный прыжок (1 ч.)
2. конь (1 ч.)
3. брусья (1 ч.)

19:00 – ужин

**23 сентября – практические занятия** (ДГЦ "Кузнечик")

08:00 – завтрак

**09:00-13:30** – 1 часть

1. стоечная подготовка (1 ч.)
2. перекладина (1.5 ч.)
3. акробатическая подготовка (1.5 ч.)

14:00 – обед

**15:00-18:00** – 2 часть

1. батутная подготовка (1.5 ч.)
2. основные направления правил соревнований на Олимпийский цикл 2020-2024 (1 ч.)

19:00 – ужин

**24 сентября – теоретические занятия** (пансионат «Звенигородский»)

08:00 – завтрак

**09:00-11:30** – теоретические занятия

11:30-11:45 – перерыв

**11:45-13:30** – теоретические занятия

14:00 – обед

**15:00-16:45** – теоретические занятия

16:45-17:00 – перерыв

**17:00-19:00** – теоретические занятия

19:00 – ужин

**25 сентября – теоретические занятия** (пансионат «Звенигородский»)

08:00 – завтрак

**09:00-12:00** – теоретические занятия

12:00-12:15 – перерыв

**12:15-13:30** – теоретические занятия

14:00 – обед

**15:00-17:30** – теоретические занятия

17:30-17:45 – перерыв

**17:45-19:00** – теоретические занятия

19:00 – ужин

**26 сентября** – отъезд

**Для тренеров, работающих со спортсменами женского пола**

**23 сентября** – приезд

**24 сентября – теоретические занятия**

08:00 – завтрак

**08:15 – регистрация участников** (пансионат «Звенигородский»)

**09:00-11:30** – теоретические занятия

11:30-11:45 – перерыв

**11:45-13:30** – теоретические занятия

14:00 – обед

**15:00-16:45** – теоретические занятия

16:45-17:00 – перерыв

**17:00-19:00** – теоретические занятия

19:00 – ужин

**25 сентября – теоретические занятия** (пансионат «Звенигородский»)

08:00 – завтрак

**09:00-12:00** – теоретические занятия

12:00-12:15 – перерыв

**12:15-13:30** – теоретические занятия

14:00 – обед

**15:00-17:30** – теоретические занятия

17:30-17:45 – перерыв

**17:45-19:00** – теоретические занятия

19:00 – ужин

**26 сентября – практические занятия** (ДГЦ "Кузнечик")

08:00 – завтрак

**09:00-13:00** – 1 часть

1. формирование рабочей осанки (2 ч.)
2. ОФП/СФП (1 ч.)

14:00 – обед

**15:00-18:00** – 2 часть

1. опорный прыжок (1 ч.)
2. бревно (1.5 ч.)

19:00 – ужин

**27 сентября – практические занятия** (ДГЦ "Кузнечик")

08:00 – завтрак

**09:00-13:30** – 1 часть

1. хореографическая подготовка (1.5 ч.)
2. брусья (2.5 ч.)

14:00 – обед

**15:00-18:00** – 2 часть

1. акробатическая подготовка (1.5 ч.)
2. батутная подготовка (1.5 ч.)

19:00 – ужин

**28 сентября** - отъезд