


УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий учебным отделом
 С.А. Котусов
 "09" февраля 2023 г.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
 по дополнительной общеразвивающей программе «Варкаут»

Объем программы: 20 часов
 Срок обучения 10 месяцев
 Форма обучения: очная
 Организация обучения: непрерывно
 Период обучения: 10 февраля 2023 г. – 30 декабря 2023 г.

Дата	Время начала	Время окончания занятий	Кол-во часов	Наименование модуля, темы	Форма занятия	Аудитория (№, название)	Преподаватель (ФИО)
14.02.2023	17:00	18:00	1	Инструктаж по технике безопасности. Основы работы на площадке здорового образа жизни. Особенности построения упражнений и программы тренировок.	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.
28.03.2023	17:00	18:00	1	Базовые силовые и гимнастические упражнения. Подтягивания, отжимания, вис, перехваты и лазания.	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.
14.03.2023	17:00	18:00	1	Специальные тренажеры площадки, упражнения и использование скалодрома и каната.	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.
28.03.2023	17:00	18:00	1	Гимнастические упражнения, на развитие координационных способностей	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.

11.04.2023	17:00	18:00	1	Силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Развитие силы	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.
25.04.2023	17:00	18:00	1	Силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Развитие силы	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.
23.05.2023	17:00	18:00	1	Гимнастические упражнения, на развитие координационных способностей	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.
06.06.2023	17:00	18:00	1	Гимнастические упражнения, на развитие координационных способностей	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.
15.06.2023	17:00	18:00	1	Силовые упражнения для мышц ног и туловища. Развитие силы	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.
19.09.2023	17:00	18:00	1	Гимнастические упражнения, на развитие координационных способностей	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.
03.10.2023	17:00	18:00	1	Силовые упражнения для мышц ног и туловища. Развитие силы	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.
17.10.2023	17:00	18:00	1	Гимнастические упражнения, на развитие координационных способностей	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.
31.10.2023	17:00	18:00	1	Силовые упражнения для мышц ног и туловища. Развитие скорости	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.
14.11.2023	17:00	18:00	1	Гимнастические упражнения, на развитие координационных способностей	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.
21.11.2023	17:00	18:00	1	Силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Развитие скорости	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.
28.11.2023	17:00	18:00	1	Силовые упражнения для мышц ног и туловища. Развитие скорости	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.
05.12.2023	17:00	18:00	1	Гимнастические упражнения, на развитие координационных способностей	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.
12.12.2023	17:00	18:00	1	Силовые упражнения для мышц рук и ног. Развитие силы	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.

19.12.2023	17:00	18:00	1	Гимнастические упражнения, на развитие координационных способностей	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.
26.12.2023	17:00	18:00	1	Гимнастические упражнения, на развитие координационных способностей	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Станкевич В.А.