|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Часы | Форма обучения | Форма контроля |
| 16.09.2019 | Вводное занятие | 2 | Учебное занятие |  |
| 18.09.2019 | Вводное занятие | 2 | Учебное занятие |  |
| 20.09.2019 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие |  |
| 23.09.2019 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие |  |
| 25.09.2019 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие |  |
| 27.09.2019 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие |  |
| 30.09.2019 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие |  |
| 02.10.2019 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие  |  |
| 04.10.2019 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие  |  |
| 07.10.2019 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие  |  |
| 09.10.2019 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие  |  |
| 11.10.2019 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие  |  |
| 14.10.2019 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие  |  |
| 16.10.2019 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Практика | Практический показ |
| 18.10.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 21.10.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 23.10.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 25.10.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 28.10.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 30.10.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 01.11.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 06.11.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 08.11.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 11.11.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 13.11.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 14.11.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 18.11.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 20.11.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 22.11.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 25.11.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 27.11.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 29.11.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 02.12.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 04.12.2019 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Практика | Промежуточный зачет |
| 06.12.2019 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 09.12.2019 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 11.12.2019 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 13.12.2019 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 16.12.2019 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 18.12.2019 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 20.12.2019 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 23.12.2019 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 25.12.2019 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 27.12.2019 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 30.12.2019 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 10.01.2020 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие |  |
| 13.01.2020 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 15.01.2020 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Практика | Практический показ |
| 17.01.2020 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 20.01.2020 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 22.01.2020 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 24.01.2020 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 27.01.2020 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 29.01.2020 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие |  |
| 31.01.2020 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 03.02.2020 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 05.02.2020 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 07.02.2020 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 10.02.2020 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 12.02.2020 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие |  |
| 14.02.2020 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 17.02.2020 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие |  |
| 19.02.2020 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 21.02.2020 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Практика  | Практический показ |
| 26.02.2020 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 28.02.2020 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 02.03.2020 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 04.03.2020 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие |  |
| 06.03.2020 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 11.03.2020 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 13.03.2020 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 16.03.2020 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 18.03.2020 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 20.03.2020 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие |  |
| 23.03.2020 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 25.03.2020 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 27.03.2020 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 30.03.2020 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 01.04.2020 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие |  |
| 03.04.2020 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 06.04.2020 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Практика  | Практический показ |
| 08.04.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 10.04.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 13.04.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 15.04.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 17.04.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 20.04.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 22.04.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 24.04.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 27.04.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 29.04.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 06.05.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 08.05.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 13.05.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 15.05.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 18.05.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 20.05.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 22.05.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 25.05.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 27.05.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 29.05.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 02.06.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 03.06.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 05.06.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 08.06.2020 | Комбинированные упражнения | 2 | Практика | Практический показ |
| 10.06.2020 | Разогрев и растяжка голеностопа | 2 | Учебное занятие |  |
| 15.06.2020 | Разогрев и растяжка голеностопа | 2 | Учебное занятие |  |
| 17.06.2020 | Разогрев и растяжка голеностопа | 2 | Учебное занятие |  |
| 19.06.2020 | Разогрев и растяжка голеностопа | 2 | Учебное занятие |  |
| 22.06.2020 | Разогрев и растяжка голеностопа | 2 | Учебное занятие |  |
| 24.06.2020 | Разогрев и растяжка голеностопа | 2 | Учебное занятие |  |
| 26.06.2020 | Разогрев и растяжка голеностопа | 2 | Учебное занятие |  |
| 29.06.2020 | Разогрев и растяжка голеностопа | 2 | Практика | Итоговый зачет |