**план индивидуальной подготовки спортсмена недельный микроцикл**

**учащейся** УТГ-1\_Добрынина Мария, Добрынина Александра\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| вид деятельности | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота  | воскресенье |
| Индивидуальная тренировка |  |  |  |  |  | 12:00-13:30 |  |
| Теория: Ознакомление с правилами FIG 2022-2024 гг.  |  |  | + | + |  | + |  |
| Общая физическая подготовка | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. |  |  |
| Специальная физическая подготовка (растяжка, гибкость) | 45 мин. | 25 мин. | 45 мин. | 45 мин. | 45 мин. |  |  |
| Хореография |  | 45 мин. |  |  |  |  |  |
| Акробатика |  |  | 25 мин. | 25 мин. |  |  |  |
| Сложность тела | 20 мин. |  |  |  | 20 мин. |  |  |
| Наклоны, волны | + | + |  | + | + |  |  |
| Подскоки и прыжки | + | + |  | + | + |  |  |
| Разновидности шагов, бега | + | + | + | + | + |  |  |
| Прыжки  | + |  |  |  | + |  |  |
| Повороты | + | + |  |  | + |  |  |
| Упражнения в равновесии статические и динамические | + |  |  |  | + |  |  |
| Упражнения с предметом | 5 мин. |  |  |  | 5 мин. |  |  |

**план индивидуальной подготовки спортсмена недельный микроцикл**

**учащейся** УТГ-1\_Берёза Кристины\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| вид деятельности | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота  | воскресенье |
| Индивидуальная тренировка |  |  |  |  |  | 13:30-15:00 |  |
| Ознакомление с правилами FIG 2022-2024 гг.  |  |  | + |  | + | + |  |
| Общая физическая подготовка | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. |  |  |
| Специальная физическая подготовка (растяжка, гибкость) | 45 мин. | 25 мин. | 45 мин. | 45 мин. | 45 мин. |  |  |
| Хореография |  | 45 мин. |  |  |  |  |  |
| Акробатика |  |  | 25 мин. |  | 25 мин. |  |  |
| Сложность тела | 20 мин. |  |  | 20 мин. |  |  |  |
| Наклоны, волны | + | + | + | + |  |  |  |
| Подскоки и прыжки | + | + | + | + |  |  |  |
| Разновидности шагов, бега | + | + | + | + | + |  |  |
| Прыжки  | + |  |  | + |  |  |  |
| Повороты | + | + |  | + |  |  |  |
| Упражнения в равновесии статические и динамические | + |  |  | + |  |  |  |
| Упражнения с предметом | 5 мин. |  |  | 5 мин. |  |  |  |

**план индивидуальной подготовки спортсмена недельный микроцикл**

**учащейся** УТГ-1\_Гуторова Диана\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| вид деятельности | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота  | воскресенье |
| Индивидуальная тренировка |  |  |  | 13:30-15:00 |  |  |  |
| Ознакомление с правилами FIG 2022-2024 гг.  |  |  |  | + | + | + |  |
| Общая физическая подготовка | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. |  | 20 мин. | 20 мин. |  |
| Специальная физическая подготовка (растяжка, гибкость) | 45 мин. | 25 мин. | 45 мин. |  | 45 мин. | 45 мин. |  |
| Хореография |  | 45 мин. |  |  |  |  |  |
| Акробатика |  |  |  |  | 25 мин. | 25 мин. |  |
| Сложность тела | 20 мин. |  | 20 мин. |  |  |  |  |
| Наклоны, волны | + | + | + |  |  | + |  |
| Подскоки и прыжки | + | + | + |  |  | + |  |
| Разновидности шагов, бега | + | + | + |  | + | + |  |
| Прыжки  | + |  | + |  |  |  |  |
| Повороты | + | + | + |  |  |  |  |
| Упражнения в равновесии статические и динамические | + |  | + |  |  |  |  |
| Упражнения с предметом | 5 мин. |  | 5 мин. |  |  |  |  |

**план индивидуальной подготовки спортсмена недельный микроцикл**

**учащейся** УТГ-1\_Чикарова Валерия\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| вид деятельности | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота  | воскресенье |
| Индивидуальная тренировка | 13:30-15:00 |  |  |  |  |  |  |
| Ознакомление с правилами FIG 2022-2024 гг.  | + |  |  |  | + | + |  |
| Общая физическая подготовка |  | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. |  |
| Специальная физическая подготовка (растяжка, гибкость) |  | 45 мин. | 25 мин. | 45 мин. | 45 мин. | 45 мин. |  |
| Хореография |  |  | 45 мин. |  |  |  |  |
| Акробатика |  |  |  |  | 25 мин. | 25 мин. |  |
| Сложность тела |  | 20 мин. |  | 20 мин. |  |  |  |
| Наклоны, волны |  | + | + | + |  | + |  |
| Подскоки и прыжки |  | + | + | + |  | + |  |
| Разновидности шагов, бега |  | + | + | + | + | + |  |
| Прыжки  |  | + |  | + |  |  |  |
| Повороты |  | + | + | + |  |  |  |
| Упражнения в равновесии статические и динамические |  | + |  | + |  |  |  |
| Упражнения с предметом |  | 5 мин. |  | 5 мин. |  |  |  |

**план индивидуальной подготовки спортсмена недельный микроцикл**

**учащейся** УТГ-1\_Лемехова Любовь\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| вид деятельности | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота  | воскресенье |
| Индивидуальная тренировка |  | 13:30-15:00 |  |  |  |  |  |
| Ознакомление с правилами FIG 2022-2024 гг.  |  | + |  |  | + | + |  |
| Общая физическая подготовка | 20 мин. |  | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. |  |
| Специальная физическая подготовка (растяжка, гибкость) | 45 мин. |  | 25 мин. | 45 мин. | 45 мин. | 45 мин. |  |
| Хореография |  |  | 45 мин. |  |  |  |  |
| Акробатика |  |  |  |  | 25 мин. | 25 мин. |  |
| Сложность тела | 20 мин. |  |  | 20 мин. |  |  |  |
| Наклоны, волны | + |  | + | + |  | + |  |
| Подскоки и прыжки | + |  | + | + |  | + |  |
| Разновидности шагов, бега | + |  | + | + | + | + |  |
| Прыжки  | + |  |  | + |  |  |  |
| Повороты | + |  | + | + |  |  |  |
| Упражнения в равновесии статические и динамические | + |  |  | + |  |  |  |
| Упражнения с предметом | 5 мин. |  |  | 5 мин. |  |  |  |

**план индивидуальной подготовки спортсмена недельный микроцикл**

**учащейся** УТГ-1\_Беззубоува Арина\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| вид деятельности | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота  | воскресенье |
| Индивидуальная тренировка |  | 15:00-16:30 |  |  |  |  |  |
| Ознакомление с правилами FIG 2022-2024 гг.  |  | + |  |  | + | + |  |
| Общая физическая подготовка | 20 мин. |  | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. |  |
| Специальная физическая подготовка (растяжка, гибкость) | 45 мин. |  | 25 мин. | 45 мин. | 45 мин. | 45 мин. |  |
| Хореография |  |  | 45 мин. |  |  |  |  |
| Акробатика |  |  |  |  | 25 мин. | 25 мин. |  |
| Сложность тела | 20 мин. |  |  | 20 мин. |  |  |  |
| Наклоны, волны | + |  | + | + |  | + |  |
| Подскоки и прыжки | + |  | + | + |  | + |  |
| Разновидности шагов, бега | + |  | + | + | + | + |  |
| Прыжки  | + |  |  | + |  |  |  |
| Повороты | + |  | + | + |  |  |  |
| Упражнения в равновесии статические и динамические | + |  |  | + |  |  |  |
| Упражнения с предметом | 5 мин. |  |  | 5 мин. |  |  |  |

**план индивидуальной подготовки спортсмена недельный микроцикл**

**учащейся** УТГ-1\_Сильченко Ульяна\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| вид деятельности | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота  | воскресенье |
| Индивидуальная тренировка |  |  |  |  |  | 15:00-17:30 |  |
| Ознакомление с правилами FIG 2022-2024 гг.  |  | + |  |  | + | + |  |
| Общая физическая подготовка | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. |  |  |
| Специальная физическая подготовка (растяжка, гибкость) | 45 мин. | 45 мин. | 25 мин. | 45 мин. | 45 мин. |  |  |
| Хореография |  |  | 45 мин. |  |  |  |  |
| Акробатика |  | 25 мин. |  |  | 25 мин. |  |  |
| Сложность тела | 20 мин. |  |  | 20 мин. |  |  |  |
| Наклоны, волны | + | + | + | + |  |  |  |
| Подскоки и прыжки | + | + | + | + |  |  |  |
| Разновидности шагов, бега | + | + | + | + | + |  |  |
| Прыжки  | + |  |  | + |  |  |  |
| Повороты | + |  | + | + |  |  |  |
| Упражнения в равновесии статические и динамические | + |  |  | + |  |  |  |
| Упражнения с предметом | 5 мин. |  |  | 5 мин. |  |  |  |