**план индивидуальной подготовки спортсмена недельный микроцикл**

**учащейся** УТГ-5\_Берёза София \_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| вид деятельности | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| Индивидуальная тренировка |  |  |  |  |  | 13:30-15:00 |  |
| Теория: Ознакомление с правилами FIG 2022-2024 гг. |  |  | + | + |  | + |  |
| Общая физическая подготовка | 20мин. | 20 мин. | 30 мин. | 30 мин. | 20 мин. |  |  |
| Специальная физическая подготовка (растяжка, гибкость) | 45 мин. | 45 мин. | 45 мин. | 45 мин. | 45 мин. |  |  |
| Хореография |  | 45 мин. |  |  | 45 мин. |  |  |
| Акробатика |  |  | 25 мин. | 25 мин. |  |  |  |
| Сложность тела | 15 мин. | 15 мин. | 15 мин. | 15 мин. | 15 мин. |  |  |
| Наклоны, волны | + | + |  | + | + |  |  |
| Подскоки и прыжки | + | + |  | + | + |  |  |
| Разновидности шагов, бега | + | + | + | + | + |  |  |
| Прыжки | + |  |  |  | + |  |  |
| Повороты | + | + |  |  | + |  |  |
| Упражнения в равновесии статические и динамические | + |  |  |  | + |  |  |
| Упражнения с предметом | 10мин. | 10 мин. | 20 мин. | 20 мин. | 10 мин. |  |  |

**план индивидуальной подготовки спортсмена недельный микроцикл**

**учащейся** УТГ-5\_Севостьянова Алина \_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 20мин. | 20 мин. | 30 мин. |  | 20 мин. | 30 мин. |  |
| Специальная физическая подготовка (растяжка, гибкость) | 45 мин. | 45 мин. | 45 мин. |  | 45 мин. | 45 мин. |  |
| Хореография |  | 45 мин. |  |  | 45 мин. |  |  |
| Акробатика |  |  | 25 мин. |  |  | 25 мин. |  |
| Сложность тела | 15 мин. | 15 мин. | 15 мин. |  | 15 мин. | 15 мин. |  |
| Наклоны, волны | + | + |  |  | + | + |  |
| Подскоки и прыжки | + | + |  |  | + | + |  |
| Разновидности шагов, бега | + | + | + |  | + | + |  |
| Прыжки | + |  |  |  | + |  |  |
| Повороты | + | + |  |  | + |  |  |
| Упражнения в равновесии статические и динамические | + |  |  |  | + |  |  |
| Упражнения с предметом | 10мин. | 10 мин. | 20 мин. |  | 10 мин. | 20 мин. |  |

**план индивидуальной подготовки спортсмена недельный микроцикл**

**учащейся** УТГ-5\_Шпырькова Руслана

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| вид деятельности | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| Индивидуальная тренировка |  | 16:30-18:00 |  |  |  |  |  |
| Ознакомление с правилами FIG 2022-2024 гг. |  | + | + |  |  | + |  |
| Общая физическая подготовка | 20мин. |  | 30 мин. | 20 мин. | 20 мин. | 30 мин. |  |
| Специальная физическая подготовка (растяжка, гибкость) | 45 мин. |  | 45 мин. | 45 мин. | 45 мин. | 45 мин. |  |
| Хореография |  |  |  | 45 мин. | 45 мин. |  |  |
| Акробатика |  |  | 25 мин. |  |  | 25 мин. |  |
| Сложность тела | 15 мин. |  | 15 мин. | 15 мин. | 15 мин. | 15 мин. |  |
| Наклоны, волны | + |  |  | + | + | + |  |
| Подскоки и прыжки | + |  |  | + | + | + |  |
| Разновидности шагов, бега | + |  | + | + | + | + |  |
| Прыжки | + |  |  |  | + |  |  |
| Повороты | + |  |  | + | + |  |  |
| Упражнения в равновесии статические и динамические | + |  |  |  | + |  |  |
| Упражнения с предметом | 10мин. |  | 20 мин. | 10 мин. | 10 мин. | 20 мин. |  |

**план индивидуальной подготовки спортсмена недельный микроцикл**

**учащейся** УТГ-5\_Назарова Валерия \_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| вид деятельности | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| Индивидуальная тренировка |  |  | 16:30-18:00 |  |  |  |  |
| Ознакомление с правилами FIG 2022-2024 гг. |  |  | + | + |  | + |  |
| Общая физическая подготовка | 20мин. | 20 мин. |  | 30 мин. | 20 мин. | 30 мин. |  |
| Специальная физическая подготовка (растяжка, гибкость) | 45 мин. | 45 мин. |  | 45 мин. | 45 мин. | 45 мин. |  |
| Хореография |  | 45 мин. |  |  | 45 мин. |  |  |
| Акробатика |  |  |  | 25 мин. |  | 25 мин. |  |
| Сложность тела | 15 мин. | 15 мин. |  | 15 мин. | 15 мин. | 15 мин. |  |
| Наклоны, волны | + | + |  |  | + | + |  |
| Подскоки и прыжки | + | + |  |  | + | + |  |
| Разновидности шагов, бега | + | + |  | + | + | + |  |
| Прыжки | + |  |  |  | + |  |  |
| Повороты | + | + |  |  | + |  |  |
| Упражнения в равновесии статические и динамические | + |  |  |  | + |  |  |
| Упражнения с предметом | 10мин. | 10 мин. |  | 20 мин. | 10 мин. | 20 мин. |  |