

**Согласовано:**

ООО "Всероссийская федерация  
художественной гимнастики"  
Директор \_\_\_\_\_ И.И. Царева

**Утверждаю:**

АНО "Международная академия  
спорта Ирины Винер"  
Директор \_\_\_\_\_ О.Д. Цыганкова

**2 смена 20 июня 2016 года - 25 июня 2016 года. ОФП, ГНП.  
Руководитель - заслуженный мастер спорта России Елена Александровна Посевина**

| Дни/Часы          | Содержание занятий   | Ак. час | Фамилия, имя /подпись преподавателя   |
|-------------------|--|---------|---|
| <b>20.06.2016</b> |  |         |   |
| 10.00-10.45       | Мастер-класс   | 1       | Посевина Елена Александровна, Донскова Ульяна Вячеславовна, Пухова Анастасия Игоревна, Бравикова Юлия Юрьевна                               |
| 11.00-12.00       | Техническая подготовка: хореография ( историко-бытовой танец )             | 1       | Донскова Ульяна Вячеславовна, Пухова Анастасия Игоревна, Бравикова Юлия Юрьевна   |
| 12.00-13.00       | Техническая подготовка (трудности тела)                                    | 1       | Посевина Елена Александровна, Бравикова Юлия Юрьевна  |
| 13.00-15.00       | Обед, отдых  |         |   |
| 15.00-16.00       | Физическая подготовка ( партер, акробатика)                                | 1       | Донскова Ульяна Вячеславовна, Пухова Анастасия Игоревна, Бравикова Юлия Юрьевна   |
| 16.00-17.00       | Техническая подготовка (трудности тела)                                    | 1       | Донскова Ульяна Вячеславовна, Пухова Анастасия Игоревна, Бравикова Юлия Юрьевна   |
| <b>21.06.2016</b> |  |         |   |
| 10.00-11.00       | Техническая подготовка: характерная хореография ( классический экзерсис )  | 1       | Захарова Марина Валентиновна  |
| 11.00-13.00       | Техническая подготовка (трудности тела)                                    | 2       | Посевина Елена Александровна, Бравикова Юлия Юрьевна  |
| 13.00-15.00       | Обед, отдых  |         |   |
| 15.00-16.00       | Классификационная программа  | 1       | Посевина Елена Александровна, Пухова Анастасия Игоревна   |
| 16.00-17.00       | Физическая подготовка ( партер, акробатика)                                | 1       | Донскова Ульяна Вячеславовна, Пухова Анастасия Игоревна   |
| <b>22.06.2016</b> |  |         |   |
| 10.00-11.00       | Техническая подготовка: хореография ( историко-бытовой танец )             | 1       | Донскова Ульяна Вячеславовна, Пухова Анастасия Игоревна, Бравикова Юлия Юрьевна   |
| 11.00-13.00       | Техническая подготовка (трудности тела)                                    | 2       | Посевина Елена Александровна, Бравикова Юлия Юрьевна  |
| 13.00-15.00       | Обед, отдых  |         |   |
| 15.00-16.00       | Физическая подготовка ( партер, акробатика)                                | 1       | Донскова Ульяна Вячеславовна, Пухова Анастасия Игоревна, Бравикова Юлия Юрьевна   |
| 16.00-17.00       | Техническая подготовка (трудности тела)                                    | 1       | Донскова Ульяна Вячеславовна, Пухова Анастасия Игоревна, Бравикова Юлия Юрьевна   |
| <b>23.06.2016</b> |  |         |   |
| 10.00-11.00       | Техническая подготовка: характерная хореография ( историко-бытовой танец ) | 1       | Захарова Марина Валентиновна, Посевина Елена Александровна, Донскова Ульяна Вячеславовна, Пухова Анастасия Игоревна, Бравикова Юлия Юрьевна |
| 11.00-13.00       | Техническая подготовка (трудности тела)                                    | 2       | Донскова Ульяна Вячеславовна, Пухова Анастасия Игоревна, Бравикова Юлия Юрьевна   |
| 13.00-15.00       | Обед, отдых  |         |   |
| 15.00-16.00       | Классификационная программа  | 1       | Донскова Ульяна Вячеславовна, Пухова Анастасия Игоревна, Бравикова Юлия Юрьевна   |
| 16.00-17.00       | Физическая подготовка ( партер, акробатика)                                | 1       | Донскова Ульяна Вячеславовна, Пухова Анастасия Игоревна, Бравикова Юлия Юрьевна   |
| <b>24.06.2016</b> |  |         |   |
| 10.00-12.00       | Техническая подготовка: хореография ( историко-бытовой танец )             | 2       | Донскова Ульяна Вячеславовна, Пухова Анастасия Игоревна, Бравикова Юлия Юрьевна   |
| 12.00-13.00       | Тренировочные элементы   | 2       | Донскова Ульяна Вячеславовна, Пухова Анастасия Игоревна, Бравикова Юлия Юрьевна   |
| 13.00-15.00       | Обед, отдых  |         |   |

|                   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|
| 15.00-17.00       | Классификационная программа   | 1 | Донскова Ульяна Вячеславовна, Пухова Анастасия Игоревна, Бравикова Юлия Юрьевна   |
| <b>25.06.2016</b> |   |   |   |
| 10.00-11.00       | Техническая подготовка: характерная хореография ( классический экзерсис ) | 1 | Захарова Марина Валентиновна  |
| 11.00-13.00       | Классификационная программа   | 2 | Донскова Ульяна Вячеславовна, Пухова Анастасия Игоревна   |
| 13.00-15.00       | Обед, отдых   |   |   |
| 15.00-18.00       | Классификационная программа, показательные выступления                    | 3 | Посевина Елена Александровна, Донскова Ульяна Вячеславовна, Пухова Анастасия Игоревна, Захарова Марина Валентиновна, Бравикова Юлия Юрьевна |

**Согласовано:**

Заслуженный мастер спорта России \_\_\_\_\_ Е.А. Посевина  
Заслуженный мастер спорта России \_\_\_\_\_ У.В. Донскова  
Мастер спорта, ст.тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ А.И. Пухова  
Хореограф \_\_\_\_\_ М.В. Захарова