

Согласовано:

ООО "Всероссийская федерация
художественной гимнастики "
Директор _____ И.И. Царева

Утверждаю:

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

5 смена 20 июля 2016 года - 25 июля 2016 года. ОФП, ГНП.

Руководители - заслуженные мастера спорта России Канаева Евгения Олеговна, Ольга Сергеевна Капранова

Дни/Часы	Содержание занятий	Ак. час	Фамилия, имя /подпись преподавателя
20.07.2016			
10.00-10.45	Мастер-класс	1	Канаева Евгения Олеговна, Меркулова Александра Сергеевна, Фронтинская Полина Андреевна, Бравикова Юлия Юрьевна, Зингель Яна Владимировна.
11.00-12.00 (1 п/гр)	Техническая подготовка: хореография (классический экзерсис)	1	Меркулова Александра Сергеевна.
11.00-12.00 (2 п/гр)	Физическая подготовка (партер, акробатика)	1	Фронтинская Полина Андреевна, Бравикова Юлия Юрьевна
12.00-13.00	Техническая подготовка (трудности тела)	1	Канаева Евгения Олеговна, Фронтинская Полина Андреевна
13.00-15.00	Обед, отдых		
15.00-16.00 (2 п/гр)	Техническая подготовка: хореография (классический экзерсис)	1	Меркулова Александра Сергеевна
15.00-16.00 (1 п/гр)	Физическая подготовка (партер, акробатика)	1	Фронтинская Полина Андреевна
16.00-17.00	Техническая подготовка (трудности тела)	1	Меркулова Александра Сергеевна, Бравикова Юлия Юрьевна
21.07.2016			
10.00-11.00	Техническая подготовка: характерная хореография (историко-бытовой танец)	1	Зингель Яна Владимировна, Меркулова Александра Сергеевна, Бравикова Юлия Юрьевна
11.00-13.00	Техническая подготовка (трудности тела)	2	Канаева Евгения Олеговна, Фронтинская Полина Андреевна
13.00-15.00	Обед, отдых		
15.00-16.00	Классификационная программа	1	Канаева Евгения Олеговна, Фронтинская Полина Андреевна
16.00-17.00	Физическая подготовка (партер, акробатика)	1	Меркулова Александра Сергеевна, Бравикова Юлия Юрьевна
22.07.2016			
10.00-11.00 (1 п/гр)	Техническая подготовка: хореография (классический экзерсис)	1	Меркулова Александра Сергеевна
10.00-11.00 (2 п/гр)	Физическая подготовка (партер, акробатика)	1	Фронтинская Полина Андреевна
11.00-13.00	Техническая подготовка (трудности тела)	2	Меркулова Александра Сергеевна, Бравикова Юлия Юрьевна
13.00-15.00	Обед, отдых		
15.00-16.00 (2 п/гр)	Техническая подготовка: хореография (классический экзерсис)	1	Меркулова Александра Сергеевна
15.00-16.00 (1 п/гр)	Физическая подготовка (партер, акробатика)	1	Фронтинская Полина Андреевна
16.00-17.00	Техническая подготовка (трудности тела)	1	Канаева Евгения Олеговна, Фронтинская Полина Андреевна
23.07.2016			
10.00-11.00	Техническая подготовка: характерная хореография (историко-бытовой танец)	1	Зингель Яна Владимировна, Канаева Евгения Олеговна, Меркулова Александра Сергеевна, Фронтинская Полина Андреевна, Бравикова Юлия Юрьевна
11.00-13.00	Техническая подготовка (трудности тела)	2	Меркулова Александра Сергеевна, Бравикова Юлия Юрьевна
13.00-15.00	Обед, отдых		
15.00-16.00	Классификационная программа	1	Канаева Евгения Олеговна, Фронтинская Полина Андреевна
16.00-17.00	Физическая подготовка (партер, акробатика)	1	Канаева Евгения Олеговна, Фронтинская Полина Андреевна
24.07.2016			
10.00-12.00 (1 п/гр)	Техническая подготовка: хореография (классический экзерсис)	2	Зингель Яна Владимировна
10.00-12.00 (2 п/гр)	Классификационная программа	2	Фронтинская Полина Андреевна, Бравикова Юлия Юрьевна

12.00-13.00	Тренировочные элементы	2	Меркулова Александра Сергеевна, Бравикова Юлия Юрьевна
13.00-15.00	Обед, отдых		
15.00-16.00 (1 п/гр)	Классификационная программа	1	Канаева Евгения Олеговна
15.00-16.00 (2 п/гр)	Техническая подготовка: хореография (классический экзерсис)	1	Меркулова Александра Сергеевна
16.00-17.00	Классификационная программа	1	Капанова Ольга Сергеевна, Меркулова Александра Сергеевна
25.07.2016			
10.00-11.00	Техническая подготовка: характерная хореография (историко-бытовой танец)	1	Зингель Яна Владимировна
11.00-13.00	Классификационная программа	2	Меркулова Александра Сергеевна, Бравикова Юлия Юрьевна
13.00-15.00	Обед, отдых		
15.00-18.00	Классификационная программа, показательные выступления	3	Канаева Евгения Олеговна, Капанова Ольга Сергеевна, Меркулова Александра Сергеевна, Фронтинская Полина Андреевна, Зингель Яна Владимировна, Бравикова Юлия Юрьевна

Согласовано:

Заслуженный мастер спорта России
Заслуженный мастер спорта России
Заслуженный мастер спорта России
Мастер спорта, тренер-преподаватель
Хореограф

_____ Е.О. Канаева
_____ О.С. Капанова
_____ А.С. Меркулова
_____ П.А. Фронтинская
_____ Я.В. Зингель