

План-график предсоревновательной подготовки мужских акробатических групп УТГ-3 - УТГ-5

№ п/п		1-я неделя						2-я неделя						3-я неделя						4-я неделя							
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
1	Ограничение времени общей разминки	[Blue]																									
2	Разминка индивидуальной работы	[Blue]																									
3	Использование стенда с оценками и местами	[Blue]																									
4	Выставление оценок тренером	[Blue]																									
5	Самооценка упражнения	[Blue]																									
6	Упражнения на восстановление	[Blue]																									
7	ОФП	[Blue]																									
8	Присутствие зрителей																										
9	Специальная балансовая разминка	*		*	*		*	*		*	*		*	*	*		*		*	*	*	*	*	*	*		
10	Целостное выполнение I упражнения 3-4 раза	I			I			I			I									I			I				
11	СФП для балансовой работы		▲			▲			▲			▲			▲			▲									
12	Специальная вальтажная разминка		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*	*	*	*		
13	Целостное выполнение II упражнения 3-4 раза		II			II			II			II									II	II					
14	СФП для вальтажной работы	▲			▲			▲			▲		▲			▲											
15	Целостное выполнение III упражнения 3-4 раза			III			III			III			III							III	III						
16	Вызов на оценку I упражнения								I			I												I	I	I	
17	Вызов на оценку II упражнения									II			II											II	II	II	
18	Вызов на оценку III упражнения										III			III											III	III	III
19	Выполнение упр. в состоянии утомления на оценку														I	II	III				I	II	III	I	II		
20	Целостное выполнение упражнения 4-5 раз														I	II	III	I	II	III							

