План дистанционных тренировок, этап подготовки ССМ/ ТЭ(СС) ст. тренер Коврижных Н.Н., тренер Емельянов С.А.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
09.00-09.30	разминка - кросс	разминка - кросс	разминка - кросс	разминка - кросс	разминка - кросс	разминка - кросс	Выходной
09.30-12.00	Тренировка на техническую подготовку гимнастки - Упражнения в стойке на руках (у опоры и без опоры); Акробатические подготовительные упражнения; Комплекс СФП - на перекладине	Тренировка на техническую подготовку гимнастки - Упражнения в стойке на руках (у опоры и без опоры); Акробатические Элементы - Медленные перевороты (вперёд, назад, боком); Комплекс СФП - на выносливость	Тренировка на техническую подготовку гимнастки - Упражнения в стойке на руках (у опоры и без опоры); Акробатические подготовительные упражнения; Комплекс СФП - на перекладине	Тренировка на техническую подготовку гимнастки - Упражнения в стойке на руках (у опоры и без опоры); Акробатические подготовительные упражнения; Комплекс СФП - на выносливость	Тренировка на техническую подготовку гимнастки - Упражнения в стойке на руках (у опоры и без опоры); Гимнастические подготовительные упражнения; Медленные перевороты (вперёд, назад, боком)	Тренировка на техническую подготовку гимнастки - Упражнения в стойке на руках (у опоры и без опоры); Акробатические подготовительные упражнения; Комплекс СФП - на перекладине	
16.00-16.30	Комплекс СФП - ОФП на силу мышц рук	Комплекс СФП - ОФП на силу мышц ног с резинками	Комплекс СФП - ОФП на силу мышц спины и пресса	Комплекс СФП - ОФП на силу мышц рук	Комплекс СФП - ОФП на силу мышц ног с резинками	Комплекс СФП - ОФП на силу мышц спины и пресса	
16.30-17.30	Хореография у опоры	Упражнения на осанку - упражнения "лодочки"	Упражнения в стойке на руках (уделить внимание на осанку и прямые руки)	Хореография у опоры	Упражнения на осанку - упражнения "лодочки"	Упражнения в стойке на руках (уделить внимание на осанку и прямые руки)	
17.30-18.00	Упражнения на гибкость	Упражнения на гибкость	Упражнения на гибкость	Упражнения на гибкость	Упражнения на гибкость	Упражнения на гибкость	
20.00-20.30	**Теория**	**Теория**	**Теория**	**Теория**	**Теория**	**Теория**	
	Читаем Всероссийский журнал "Гимнастика"	Просмотр видео выступлений ведущих гимнасток мира	Правила безопасного поведения на воде	Правила дорожного движения	Правила противопожарной безопасности	Планирование и заполнение спортивного дневника	
20.00-20.30	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	