План дистанционных тренировок, этап подготовки НП тренер Гармаш Г.Б., Молодых В.А., Рамазанов Р.М.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
08.00-09.00	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Выходной
15.00-18.00	Тренировка: комплекс гимнастических упражнений	Тренировка: комплекс гимнастических упражнений	Тренировка: комплекс гимнастических упражнений	Тренировка: комплекс гимнастических упражнений	Тренировка: комплекс гимнастических упражнений	Тренировка: комплекс гимнастических упражнений	
0:15	разминка комплекс ОРУ	разминка комплекс ОРУ	разминка комплекс ОРУ	разминка комплекс ОРУ	разминка комплекс ОРУ	разминка комплекс ОРУ	
0:30	Комплекс ОФП на силу мышц ног	Комплекс ОФП на силу мышц рук	Комплекс ОФП на выносливость	Комплекс ОФП на пресс и спину	Комплекс ОФП на скоростно-силовую	Комплекс ОФП на все группы мышц	
0:30	Упражнения на специальную техническую подготовку гимнаста(стойки на руках, перекаты, перемахи, упоры) формирование правильной осанки у гимнаста	Упражнения на акробатическую подготовку гимнаста (прыжки в доскок, кувырки, колеса, перекаты)	Упражнения на хореографическую подготовку гимнаста(наклоны, мостики, шпагаты, махи стоя и лежа ногами, удержание боковых равновесий, ласточка)	Упражнения на специальную физическую подготовку гимнаста (отжимания, подтягивания, приседания, лодочная)	Упражнения над скоростно-силовыми показателями гимнаста (бег ускорения 30 метров, челночный бег 1 мин)	Упражнения на выносливость (кросс 2 км, челночный бег 5 мин)	
0:30	Заминка (упражнения на гибкость)	Заминка (упражнения на гибкость)	Заминка (упражнения на гибкость)	Заминка (упражнения на гибкость)	Заминка (упражнения на гибкость)	Заминка (упражнения на гибкость)	
0:15	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
1:00	**Теория** Просмотр виде материалов посвященных спортивной гимнастике	**Теория** Правила безопасного поведения на воде	**Теория** Правила дорожного движения	**Теория** Правила противопожарной безопасности	**Теория** Просмотр виде материалов посвященных спортивной гимнастике	**Теория** Просмотр виде материалов посвященных спортивной гимнастике	
18:00-20:00	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	