План дистанционных тренировок, этап подготовки ТЭ(СС) тренер Павлов А.Л., Гармаш Г.Б., Молодых В.А,, Рамазанов Р.М.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
08.00-09.00	Зарядка Упражнения для формирования правильной осанки в стойке на руках	Зарядка Упражнения на Гибкость	Зарядка Упражнения на координацию	Зарядка разминка с резиной	Зарядка Упражнения на выносливость	Зарядка подкачка на полу: пресс, спина, боковые мышцы	Выходной
15.00-18.00	Тренировка на техническую подготовку гимнаста, Комплексы упражнений по ОФП и СФП, упражнения на растяжку и координацию	Тренировка на техническую подготовку гимнаста, Комплексы упражнений по ОФП и СФП, упражнения на растяжку и координацию	Тренировка на техническую подготовку гимнаста, Комплексы упражнений по ОФП и СФП, упражнения на растяжку и координацию	Тренировка на техническую подготовку гимнаста, Комплексы упражнений по ОФП и СФП, упражнения на растяжку и координацию	Тренировка на техническую подготовку гимнаста, Комплексы упражнений по ОФП и СФП, упражнения на растяжку и координацию	Тренировка на техническую подготовку гимнаста, Комплексы упражнений по ОФП и СФП, упражнения на растяжку и координацию	
0:15	разминка комплекс ОРУ, стойки на руках(повороты в стойке), лодочная, упражнения с резиной	разминка комплекс ОРУ, стойки на руках(повороты в стойке), лодочная, упражнения с резиной	разминка комплекс ОРУ, стойки на руках(повороты в стойке), лодочная, упражнения с резиной	разминка комплекс ОРУ, стойки на руках(повороты в стойке), лодочная, упражнения с резиной	разминка комплекс ОРУ, стойки на руках(повороты в стойке), лодочная, упражнения с резиной	разминка комплекс ОРУ, стойки на руках(повороты в стойке), лодочная, упражнения с резиной	
0:30	Комплекс ОФП на силу мышц ног	Комплекс ОФП на силу мышц рук	Комплекс ОФП скоростно-силовой	Комплекс ОФП упражнений с гантелями блинами и утяжелителями	Комплекс ОФП на выносливость	Комплекс ОФП на пресс, спину, боковые мышцы	
0:30	Специальная техническая подготовка гимнаста Упражнения в стойке на руках(ходьба, повороты, стойка на время без опоры) упоры-горизонты статика и перемещение дожимание со стойки на руках в упор лежа и из горизонта в стойку на руках, спичаги из разных ИП(уг	Хореографическая подготовка гимнаста Упражнения у шведской стенки(махи ногами, батманы, плие)Хореографические прыжки, складки ноги вместе, врозь, мосты, шпагаты, махи ногами лежа, равновесия) следить за амплитудой движения, прямыми ногами и руками	Подводящие упражнения для коня мах(упоры спереди и сзади удержание статики и переходы вперед и назад, круги двумя и томаса на полу с поворотами и без. Подводящие упражнения и СФП для колец(вращения руками и статика с гантелями разного веса, упражнения	Упражнения на навесной перекладине висы разным хватом (висы с сади и обратным хватом, хлесты, расхлесты, броски, подтягивания различными хватами, удержания, горизонты, продевы подъёмы разгибом и подъёмы с переворотом) Упражнения на стоялках(стойки, упоры	Акробатические подготовительные упражнения(выпрыгивания и спрыгивания в доскок, сальто вперед и назад с места в доскок, курбеты со стойки, перевороты вперёд быстрые и медленные, фляки, рандаты, толчки руками в стойку на возвышенность, вальсеты) Бег ускорение	Комплекс СФП с гантелями, утяжелителями, гимнастической палкой и набивным гимнастическим мечем. Кросс 5 км. Челночный бег 5 мин.	
0:30	Заминка, растяжка (упражнения на гибкость)	Заминка, растяжка (упражнения на гибкость)	Заминка, растяжка (упражнения на гибкость)	Заминка, растяжка (упражнения на гибкость)	Заминка, растяжка (упражнения на гибкость)	Заминка, растяжка (упражнения на гибкость)	
0:15	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
1:00	**Теория**	**Теория**	**Теория**	**Теория**	**Теория**	**Теория**	
	техника выполнения элементов на гимнастических снарядах (вольные, конь, кольца)	техника выполнения элементов на гимнастических снарядах (опорный прыжок, брусья, перекладина)	Изучения правил ФИЖ. Изучение Правил из обязательных и произвольных программ МС, КМС, 1 взр, 2 взр, 3 взр разряды	Правила безопасного поведения на воде	Правила дорожного движения	Правила противопожарной безопасности	
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	