Оперативный план Республиканского государственного казенного учреждения «Республиканская комплексная спортивно-адаптивная школа для лиц с ограниченными возможностями «Надежда» по настольному теннису на период введения режима

«Повышенная готовность»

Осуществляется в рамках годичного плана, по удаленной системе ведения тренировочного процесса с 17 марта по 29 марта 2020 года.

**Тренер: Дотдуев Ахат Сагитович**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | День недели | Наименование спортивно-тренировочного мероприятия | Дата, группа, время | Краткое описание тренировочного занятия, место проведения. |
| 1 | Среда | Общая физическая подготовка | 18.03.  Первая группа с 14:00  Вторая группа с 14:00 | В домашних условиях. Общие физические упражнения. Разминка, пробежка. |
| 2 | Понедельник | Общая теоретическая подготовка | 23.03.  Первая  группа с 14:00  Вторая группа с 14:00 | В домашних условиях. Профилактика и предупреждение спортивных травм. |
| 3 | Среда | Общая техническая подготовка | 23.03  Первая группа с 14:00  Вторая группа с 14:00 | В домашних условиях. Набивание теннисного мяча ракеткой. |

Оперативный план Республиканского государственного казенного учреждения «Республиканская комплексная спортивно-адаптивная школа для лиц с ограниченными возможностями «Надежда» по бочче на период введения режима

«Повышенная готовность»

Осуществляется в рамках годичного плана, по удаленной системе ведения тренировочного процесса с 06 апреля по 30 апреля 2020 года.

**Тренер: Дотдуев Ахат Сагитович**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | День недели | Наименование спортивно-тренировочного мероприятия | Дата, группа, время | Краткое описание тренировочного занятия, место проведения. |
| 1 | Понедельник | Общая теоретическая подготовка | 06.04  Первая группа с 14:00  Вторая группа с 14:00 | В домашних условиях. История развития настольного тенниса. |
| 2 | Среда | Общая техническая подготовка | 08.04  Первая группа с 14:00  Вторая группа с 14:00 | В домашних условиях. Набивание мячей об стенку. |
| 3 | Понедельник | Общая физическая подготовка | 13.04.  Первая группа с 14:00  Вторая группа с 14:00 | В домашних условиях. Общие физические упражнения. Разогрев мышц. |
| 4 | Среда | Общая теоретическая подготовка | 15.04  Первая группа с 14:00  Вторая группа с 14:00 | В домашних условиях. Влияние физических упражнений на разные виды мышц. |
| 5 | Понедельник | Общая физическая подготовка | 20.04  Первая группа с 14:00  Вторая группа с 14:00 - 16:00 | В домашних условиях. Физическая подготовка. Разминка. |
| 6 | Среда | Общая техническая подготовка | 22.04  Первая группа с 14:00  Вторая группа с 14:00 | В домашних условиях. Техника владения мячом, включает прием и подачу мяча. |
| 7 | Понедельник | Общая теоретическая  подготовка | 27.04  Первая группа с 14:00  Вторая группа с 14:00 | В домашних условиях. Определение понятия спорт. Спорт высших достижений в сфере настольного тенниса. |
| 8 | Среда | Общая физическая  подготовка | 29.04  Первая группа с 14:00  Вторая группа с 14:00 | В домашних условиях. Физические основы занятий физическими упражнениями. |

Оперативный план Республиканского государственного казенного учреждения «Республиканская комплексная спортивно-адаптивная школа для лиц с ограниченными возможностями «Надежда» по бочче на период введения режима

«Повышенная готовность»

Осуществляется в рамках годичного плана, по удаленной системе ведения тренировочного процесса с 01 мая по 31 мая 2020 года.

**Тренер: Дотдуев Ахат Сагитович**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | День недели | Наименование спортивно-тренировочного мероприятия | Дата, группа, время | Краткое описание тренировочного занятия, место проведения. |
| 1 | Среда | Общая техническая подготовка | 06.05  Первая группа с 14:00  Вторая группа с 14:00 | В домашних условиях. Имитация ударов. Слева-направо, справа-налево, и по диагонали. |
| 2 | Понедельник | Общая теоретическая подготовка | 13.05  Первая группа с 14:00  Вторая группа с 14:00 | В домашних условиях. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности. |
| 3 | Среда | Общая физическая подготовка | 18.05  Первая группа с 14:00  Вторая группа с 14:00 | В домашних условиях. Форма и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| 4 | Понедельник | Общая техническая подготовка | 25.05  Первая группа с 14:00  Вторая группа с 14:00 | В домашних условиях. Прыжки на скакалке. |
| 5 | Среда | Общая теоретическая подготовка | 27.05  Первая группа с 14:00  Вторая группа с 14:00 | В домашних условиях. Характеристика избранного вида спорта. Влияние занятий данного вида спорта на организм. |