УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора РГКУ «РКСАШ

«Надежда»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Кохан

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.

Оперативный план Республиканского государственного казенного учреждения «Республиканская комплексная спортивно-адаптивная школа для лиц с ограниченными возможностями «Надежда» по гандболу 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: Цеков Ренат Хасанович**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | День недели | Наименование спортивно-тренировочного мероприятия | Дата, группа, время | Краткое описание тренировочного занятия, место проведения. |
| 1 | Вторник | Общая физическая подготовка | 17.03.  /СО/  с 14-00  до 16-00 | В домашних условиях. Общие физические упражнения. Разминка, приседания, пробежка. |
| 2 | Четверг | Общая теоретическая подготовка | 19.03.  /СО/  с 14-00  до 16-00 | В домашних условиях. Профилактика и предупреждение спортивных травм. |
| 3 | Вторник | Общая техническая подготовка | 24.03.  /СО/  с 14-00  до 16-00 | В домашних условиях. Подбросы и ловля мяча в разных положениях. (Стоя, на ходу, на бегу, сидя) |
| 4 | Четверг | Общая физическая подготовка | 26.03.  /СО/  с 14-00  до 16-00 | В домашних условиях. Общие физические упражнения. Разминка, приседания, пробежка. |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора РГКУ «РКСАШ

«Надежда»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Кохан

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.

Оперативный план Республиканского государственного казенного учреждения «Республиканская комплексная спортивно-адаптивная школа для лиц с ограниченными возможностями «Надежда» по гандболу 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: Цеков Ренат Хасанович**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | День недели | Наименование спортивно-тренировочного мероприятия | Дата, группа, время | Краткое описание тренировочного занятия, место проведения. |
| 1 | Вторник | Общая теоретическая подготовка | 07.04.  /СО/  с 14-00  до 16-00 | В домашних условиях. История развития гандбола. |
| 2 | Четверг | Общая техническая подготовка | 09.04.  /СО/  с 14-00  до 16-00 | В домашних условиях. Набивание мячей об стенку. |
| 3 | Вторник | Общая физическая подготовка | 14.04.  /СО/  с 14-00  до 16-00 | В домашних условиях. Общие физические упражнения. Разогрев мышц, растяжка. |
| 4 | Четверг | Общая теоретическая подготовка | 16.04.  /СО/  с 14-00  до 16-00 | В домашних условиях. Влияние физических упражнений на разные виды мышц. |
| 5 | Вторник | Общая физическая подготовка | 21.04.  /СО/  с 14-00  до 16-00 | В домашних условиях. Физическая подготовка. Разминка, отжимания, приседания. |
| 6 | Четверг | Общая техническая подготовка | 23.04.  /СО/  с 14-00  до 16-00 | В домашних условиях. Техника владения мячом, набивание от пола. |
| 7 | Вторник | Общая теоретическая  подготовка | 28.04.  /СО/  с 14-00 | В домашних условиях. Определение понятия спорт. |
| 8 | Четверг | Общая физическая  подготовка | 30.04.  /СО/  с 14-00  до 16-00 | В домашних условиях. Разминка, бег на месте с высоким подниманием колен. |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора РГКУ «РКСАШ

«Надежда»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Кохан

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.

Оперативный план Республиканского государственного казенного учреждения «Республиканская комплексная спортивно-адаптивная школа для лиц с ограниченными возможностями «Надежда» по гандболу 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: Цеков Ренат Хасанович.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | День недели | Наименование спортивно-тренировочного мероприятия | Дата, время | Краткое описание тренировочного занятия, место проведения. |
| 1 | Вторник | Общая техническая подготовка | 05.05.  /СО/  с 14-00  до 16-00 | В домашних условиях. Имитация бросков.  Обоими руками поочередно. |
| 2 | Четверг | Общая теоретическая подготовка | 07.05.  /СО/  с 14-00  до 16-00 | В домашних условиях. Пути восстановления работоспособности после физической нагрузки. |
| 3 | Вторник | Общая физическая подготовка | 12.05.  /СО/  с 14-00  до 16-00 | В домашних условиях. Форма и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| 4 | Четверг | Общая техническая подготовка | 14.05.  /СО/  с 14-00  до 16-00 | В домашних условиях. Прыжки на скакалке. |
| 5 | Вторник | Общая теоретическая подготовка | 19.05.  /СО/  с 14-00  до 16-00 | В домашних условиях. Характеристика избранного вида спорта. Влияние занятий данного вида спорта на организм. |
| 6 | Четверг | Общая физическая подготовка | 21.05  /СО/  с 14-00  до 16-00 | В домашних условиях. Общие физические упражнения. Разогрев мышц, растяжка. |
| 7 | Вторник | Общая техническая подготовка | 26.05.  /СО/  с 14-00  до 16-00 | В домашних условиях. Набивание мячей об стенку. |
| 8 | Четверг | Общая теоретическая подготовка | 28.05.  /СО/  с 14-00  до 16-00 | В домашних условиях. Определение понятия «Физическая культура» |