

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: гандбол

Группа: ЭСО(16-17 лет)

Тренер-преподаватель: Черный Александр Александрович

Обратная связь с тренером-преподавателем:

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
14.04.2020	1 Теоретические сведения: правила гандбола. 2. разминка И.п. ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной (растяжка) Спина прямая И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой, наклоны вперед. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазом. 1-4 вправо 1-4 влево И.п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленным суставом. 1-4 вправо 1-4 влево 3. Основная часть 1.Перемещение с совмещением технических элементов: - приставным шагом с имитацией передач -Упражнение упор присев, упор лежа. 4.Заключительная часть. Домашнее задание.	Руки держать прямо Спина прямая, локти отвести в стороны, смотрим вперед. Смотреть вперед, большая амплитуда Обратить внимание на правильную стойку и положением рук для передачи. 20 раз. Обратить внимание на правильность работы ног. Спина прямая. Правила гандбола
19.04.2020	1 Теоретические сведения: правила гандбола. 2. разминка И.п. ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной (растяжка) Спина прямая И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой, наклоны вперед. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазом. 1-4 вправо 1-4 влево	Руки держать прямо Спина прямая, локти отвести в стороны, смотрим вперед. Смотреть вперед, большая амплитуда

	<i>И.п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленным суставом.</i> <i>1-4 вправо</i> <i>1-4 влево</i> 3. Основная часть -передвижения гандболиста; - имитация передачи мяча одной рукой; -перемещение с совмещением технических элементов: - приставным шагом с имитацией передач - упражнения комплекса ОФП. 4.Заключительна часть. <i>Домашнее задание.</i>	
		Задание недельного двигательного режима.