

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
28.04.2020	<i>1. Теоретические сведения: правила гандбола.</i> <i>2. разминка</i> ОРУ на месте. ОРУ в движении на месте. 3. Основная часть - специальная разминка гандболиста; - перемещение с совмещением технических элементов: - приставным шагом с имитацией передач - Упражнение комплекса ГТО(тест на гибкость). - упражнение – имитация ведения мяча, передача. 4. Заключительная часть. Домашнее задание.	Обратить внимание на правильную стойку и положением рук для передачи. 20 раз. Обратить внимание на правильность работы ног. Спина прямая. Правила гандбола