

План

проведения тренировочного занятия по гандболу группы Т-2 тренера-преподавателя Деева В.В
Дата проведения 20.04. 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15-мин	Правила игры в гандбол		Использовать интернет	Тест фото
2	Общая физическая подготовка	15-мин	Упр .на развитие силы(отжимание .подтягивание.пресс)	5 подходов по 5-6 раз	Амплитуда движений.техника выполнения осанка	фото
3	Техническая подготовка	15-мин	Броски мяча на точность в цель	10-15 бросков	Точность поподания из различных ип.	фото
4	Самостоятельная подготовка	15-мин	Разработать свой комплекс упр.на развитие силы		Использовать интернет	фото

Тренер- преподаватель _____ Деев .В.В_/

План

проведения тренировочного занятия по гандболу группы Т-4 тренера-преподавателя Деева В.В

Дата проведения 28.04. 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15-мин	Гандбол олимпийский вид спорта		Использовать интернет	Тест фото
2	Общая физическая подготовка	15-мин	Комплекс упр.на развитие мышц пресса	30 раз за 30сек.	Пауза 1 мин.три подхода	фото
3	Техническая подготовка	15-мин	Закрепление броска мяча на точность	15-20 бросков в цель	Техника броска	фото
4	Самостоятельная подготовка	15-мин	Ксу способы разработать для гандболистов		Использовать интернет	фото

Тренер- преподаватель _____ / Деев В.В