

План-отчет дистанционного обучения по виду спорта ГАНДБОЛ с 20.04.2020 по 27.04.2020

Ф.И.О. тренера Гарькавый Андрей Васильевич

Группа	Дата	Тема занятия:	Вид деятельности		Какое задание выдано	Контроль		
			Работа с конспектом по ОФП, видео просмотр матча и т.д.	Работа с электронными ресурсами (указать ссылку)		Форма контроля	Дата контроля	Место размещения (Whats App, электр.почта, ВКонтакте и т.д.)
НП-3	20.04.2020	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; ОФП: силовые способности	Работа с конспектом, интернет платформами	Платформа РЭШ; sportcom.ru; YouTube; ru.wikipedia.org	Поднимание туловища из положения лежа, в положение сидя; Сгибание-разгибание рук в упоре лежа; Приседание со стулом	письменный опрос	20.04.2020	Whats App
	22.04.2020	Гигиенические знания, умения и навыки; ОФП: скоростные способности	Работа с конспектом, интернет платформами	Платформа РЭШ; sportcom.ru; YouTube; ru.wikipedia.org	Смена положения рук (движения согнутыми руками вперед-назад), ног (бег на месте) в максимальном темпе в течение 15 – 20 с; Прыжки со скакалкой в максимальном темпе в течение 20 - 30 с.	фотоотчет учащегося	22.04.2020	Whats App
	24.04.2020	Инструкторская практика: подача строевых команд и распоряжений; ОФП: координационные способности	Работа с конспектом, интернет платформами	Платформа РЭШ; sportcom.ru; YouTube; ru.wikipedia.org	Упражнения с различными предметами с включением простейших нестандартных заданий (необычные и.п., на ограниченной опоре и т.п.).	письменный опрос	24.04.2020	Whats App
ТЭ-4	20.04.2020	История развития ИВС – Гандбол; ОФП: силовые способности	Работа с конспектом, интернет платформами	Платформа РЭШ; sportcom.ru; YouTube; ru.wikipedia.org	Поднимание туловища из положения лежа, в положение сидя; Сгибание-разгибание рук в упоре лежа; Приседание со стулом	дневник самоконтроля учащегося	20.04.2020	Whats App
	21.04.2020	Гигиенические знания, умения и навыки; ОФП: скоростные способности	Работа с конспектом, интернет платформами	Платформа РЭШ; sportcom.ru; YouTube; ru.wikipedia.org	Смена положения рук (движения согнутыми руками вперед-назад), ног (бег на месте) в максимальном темпе в течение 15 – 20 с; Прыжки со скакалкой в максимальном тем-	дневник самоконтроля учащегося	21.04.2020	Whats App

					пе в течение 20 - 30 с.			
	22.04.2020	Инструкторская практика: подача строевых команд и распоряжений; ОФП: координационные способности	Работа с конспектом, интернет платформами	Платформа РЭШ; sportcom.ru; YouTube; ru.wikipedia.org	Упражнения с различными предметами с включением простейших нестандартных заданий (необычные и.п., на ограниченной опоре и т.п.).	дневник самоконтроля учащегося	22.04.2020	Whats App
	23.04.2020	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; ОФП: гибкость	Работа с конспектом, интернет платформами	Платформа РЭШ; sportcom.ru; YouTube; ru.wikipedia.org	Наклоны, повороты, «прогибание» туловища («мост»); полушпагаты и глубокие выпады с помощью. Упражнения на расслабление мышц. Стретчинг.	дневник самоконтроля учащегося	23.04.2020	Whats App
	24.04.2020	Основы спортивного питания; ОФП: общая выносливость	Работа с конспектом, интернет платформами	Платформа РЭШ; sportcom.ru; YouTube; ru.wikipedia.org	Передвижение любым способом и в любом направлении («Броуновское движение») в течение 2 – 4 мин	дневник самоконтроля учащегося	24.04.2020	Whats App
	25.04.2020	Место и роль ФК и спорта в современном обществе; ОФП: скоростно-силовые возможности ног (прыжки)	Работа с конспектом, интернет платформами	Платформа РЭШ; sportcom.ru; YouTube; ru.wikipedia.org	Прыжки с ноги на ногу (до 15). Прыжки в высоту с места (запрыгивание на возвышение, высотой до 60 см). Перепрыгивание препятствий высотой до 50 см.	письменный, голосовой опрос	25.04.2020	Whats App