

План-конспект занятия
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3
(Кудряшова Л.А.)

Отделение: Группа ТЭ-2

Дата: 11-23 мая 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: коврик

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
<i>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</i>				
1	<i>Прыжки на месте</i>	<i>1,5 мин</i>	<i>Отрыв ног на высоту не менее 10 см.</i>	
2	<i>Комплекс ОРУ</i>	<i>5:30мин</i>	<i>Каждое упражнение выполнять по 20-25 повторений Метод. Рекомендации даны в видео.</i>	<i>Видео №6 Ваттцан группы</i>
<i>ОФП (общая физическая подготовка)</i>				
3	<i>Тренировочный комплекс без предметов (кроль)</i>	<i>23 мин</i>	<i>Метод. Рекомендации даны в видео. Выполнить 2 подхода</i>	<i>Видео от 12.05.20 Ваттцан группы</i>
...				
<i>Закрепление материала – (Работа рук кролем с гантелями 2 мин)</i>				

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!

Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях!