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

Отделение: Группа НП-3

Дата: 7 мая 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь : коврик

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ (общеразвивающие упражнения)				
1	*Прыжки на месте*	*1,5 мин*	*Отрыв ног на высоту не менее 5 см.*	
2	*Комплекс ОРУ*	*5:30мин*	*Каждое упражнение выполнять по20 повторений Метод. Рекомендации даны в видео.*	*Видео№6 Ваттцап группы*
ОФП (общая физическая подготовка)				
3	*Тренировочный комплекс без предметов(спина)*	*13мин*	*Метод. Рекомендации даны в видео. Выполнить два подхода по 10 повторений*	*Видео№15 Ваттцап группы*
…				
Закрепление материала – (Работа рук на спине с гантелями 1 мин)				

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!

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