План-конспект занятия
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3
(Агапова Н.Г.)

Отделение: Группа СО

Дата: 13апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: возвышенность (невысокая)

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ (общеразвивающие упражнения)				
1	*Ходьба на месте*	*30с*		
2	*Комплекс ОРУ*	*4:30мин*	*Каждое упражнение выполнять по 5-7 повторений Метод. Рекомендации даны в видео.*	*Видео№1 Ваттцап*
ОФП (общая физическая подготовка)				
3	*Тренировочный комплекс № 1 без предметов*	*10мин*	*Метод. Рекомендации даны в видео.Выполнить один подход.*	*Видео№2 Ваттцап*
…				
Закрепление материала – *(Работа рук кролем без остановки 1 мин., стоя перед зеркалом)*				

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!

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