

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

Отделение: Группа ТЭ-4

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

Необходимый инвентарь: возвышенность (невысокая)

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ (обще развивающие упражнения)				
1	<i>Ходьба на месте</i>	<i>30с</i>	<i>Высоко держаться на стопе, высоко поднимать колени</i>	
2	<i>Комплекс ОРУ</i>	<i>6:30мин</i>	<i>Каждое упражнение выполнять по 25-30 повторений Метод. Рекомендации даны в видео.</i>	<i>Видео №1 Ваттцап группы</i>
ОФП (общая физическая подготовка)				
3	<i>Тренировочный комплекс № 1 без предметов</i>	<i>23мин</i>	<i>Метод. Рекомендации даны в видео. Выполнить два-три подхода.</i>	<i>Видео №2 Ваттцап группы</i>
...				
Закрепление материала – (Сгибание разгибание рук в упоре лежа с хлопком 15-20 раз-для девочек, сгибание разгибание рук в упоре лежа с выпрямлением рук вперед в воздухе 7-10 раз для мальчиков).				

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!

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