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

Отделение: Группа ТЭ-2

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*	*Высоко держаться на стопе*	
2	*Комплекс ОРУ*	*6:30мин*	*Каждое упражнение выполнять по20-25 повторений Метод. Рекомендации даны в видео.*	*Видео№1 Ваттцап группы*
ОФП (общая физическая подготовка)				
3	*Тренировочный комплекс № 1 без предметов*	*23мин*	*Метод. Рекомендации даны в видео. Выполнить два-три подхода.*	*Видео№2 Ваттцап группы*
…				
Закрепление материала – *(Сгибание разгибание рук в упоре лежа с хлопком15-20 раз)*				

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!

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