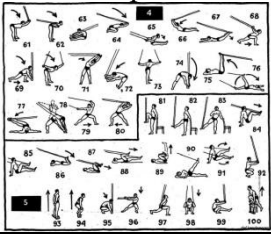


План-конспект занятия  
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3  
(Агапова Н.Г.)

Отделение: Группа ТЭ-1

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

Необходимый инвентарь: резина

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
<b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b>				
1	<i>Бег на месте</i>	<i>30с</i>	<i>Высоко держаться на стопе Высоко поднимать колени</i>	1
2	<i>Комплекс ОРУ</i>	<i>6:30мин</i>	<i>Каждое упражнение выполнять по 20-25 повторений Метод. Рекомендации даны в видео.</i>	<i>Видео №6 Ваттцап группы</i>
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>				
3	<i>Тренировочный комплекс резиной</i> 	<i>23мин</i>	<i>Метод. Рекомендации даны в видео. Выполнить 10-12- раз.</i>	<i>Видео от 13.05.20 Ваттцап группы</i>
...				
Закрепление материала – (Работа рук « кроль»)-1.5мин)				

**ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!**

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