

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

Отделение: Группа НП-3

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

Необходимый инвентарь: резина

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ (общеразвивающие упражнения)				
1	<i>Бег на месте</i>	<i>30с</i>	<i>Высоко держаться на столе Высоко поднимать колени</i>	
2	<i>Комплекс ОРУ</i>	<i>6:30мин</i>	<i>Каждое упражнение выполнять по 15 повторений Метод. Рекомендации даны в видео.</i>	<i>Видео №6 Ватцан группы</i>
ОФП (общая физическая подготовка)				
3	<i>Тренировочный комплекс резиной</i> 	<i>13мин</i>	<i>Метод. Рекомендации даны в видео. Выполнить 10-12- раз.</i>	<i>Видео от 13.05.20 Ватцан группы</i>
...				
Закрепление материала – (Работа рук « кроль»-1.5мин)				

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!

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