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

Отделение: Группа НП-1

Дата: 8 мая 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: партнер, коврик.

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ (общеразвивающие упражнения)				
1	*Прыжки на месте*	*30с*	*Высота прыжков не менее 5 см*	
2	*Комплекс ОРУ*	*6:30мин*	*Каждое упражнение выполнять по10 повторений Метод. Рекомендации даны в видео.*	*Видео№6 Ваттцап группы*
ОФП (общая физическая подготовка)				
3	*Тренировочный комплекс с партнером*	*13мин*	*Метод. Рекомендации даны в видео. Выполнять каждое задание30-40 сек. Контролировать степень растяжки партнера.*	*Видео№4 Ваттцап группы*
…				
Закрепление материала – *(ходьба в мостике вперед, назад 1-2м)*				

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!

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