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

Отделение: Группа НП-1

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 по10 повторений Метод. Рекомендации даны в видео.* | *Видео№1 Ватцап группы* |
| **ОФП (общая физическая подготовка)** | | | | |
| 3 | *Тренировочный комплекс № 1 без предметов* | *13мин* | *Метод. Рекомендации даны в видео.Выполнить один-два подхода.* | *Видео№2 Ватцап группы* |
| | | | | |
| | | | | |
| … | | | | |
| Закрепление материала – *(Упражнение на координацию-прыжки с разворотом на 360гр. (10 прыжков в одну сторону,10-в другую)* | | | | |

**ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!**

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