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

Отделение: Группа НП-3

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 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 два-три подхода.*	*Видео№2 Ватцап группы*
…				
Закрепление материала – *(Ходьба в мостике 3раза по 3 метра вперед и назад, отдых между подходами 20 с.)*				

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!

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