

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

Отделение: Группа ТЭ-4

Дата: 7 мая 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: коврик

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
<b><i>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</i></b>				
1	<i>Прыжки на месте</i>	<i>1,5 мин</i>	<i>Отрыв ног на высоту не менее 10 см.</i>	
2	<i>Комплекс ОРУ</i>	<i>5:30мин</i>	<i>Каждое упражнение выполнять по 25-30 повторений Метод. Рекомендации даны в видео.</i>	<i>Видео №6 Ваттцан группы</i>
<b><i>ОФП (общая физическая подготовка)</i></b>				
3	<i>Тренировочный комплекс без предметов(спина)</i>	<i>23мин</i>	<i>Метод. Рекомендации даны в видео. Выполнить 4-5 подходов</i>	<i>Видео №15 Ваттцан группы</i>
...				
<i>Закрепление материала – (Работа рук на спине с гантелями 3 мин).</i>				

**ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!**

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