

План-конспект занятия
МБУ ДО ДЮСШ 3

Тренер-преподаватель Голофеев Д.С.

Отделение: плавание

Группы: ЭНП 2-3

Дата: 13-30 апреля 2020 г.

Место проведения: дом, квартира.

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ (общеразвивающие упражнения)				
1	<i>Бег на месте(3 вида)</i>	<i>1,5 мин</i>	<i>Не отклоняться назад</i>	
2	<i>Комплекс ОРУ</i>	<i>5:30мин</i>	<i>Каждое упражнение выполнять по20 повторений Метод. Рекомендации даны в видео.</i>	<i>Видео№6 Ваттцап группы</i>
ОФП (общая физическая подготовка)				
3	<i>Тренировочный комплекс № 1 без предметов</i>	<i>13мин</i>	<i>Метод. Рекомендации даны в видео.Выполнить два-три подхода.</i>	<i>Видео№7 Ваттцап группы</i>
Закрепление материала – (отжимания в ИП-ноги на возвышенности-25раз)				

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