

План

проведения тренировочного занятия по спортивному туризму группы НП-3 тренера-преподавателя Волокитина А.В.
Дата проведения 8 июня 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	34мин	Основы спортивного туризма для начинающих – технические приемы (размещено на сайте от 26 марта 2020 г.)		использование интернет ресурсов. ЮТУБ. МОЯ АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА	Фото
2	Общая физическая подготовка	7мин	Приседание на одной ноге (правой , левой).		Выполнить по мере возможности.	фото
3	Техническая подготовка	7 мин	Вязка узлов: - дубовый узел - встречный узел - проводник восьмерка - брамшкотовый узел		Правильность вязания, использование интернет ресурсов sport.uopavl.ru	фото
4	Самостоятельная подготовка	12 мин	Общеразвивающие упражнения.		Правильность выполнения, использование интернет ресурсов sport.uopavl.ru	фото

Тренер- преподаватель _____ / _____ /