

План

проведения тренировочного занятия спортивный туризм группы нп-3 тренера-преподавателя Краснопоояса М.В.

Дата проведения 14.04.2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	16.00-16.15	Применение узлов для связывания двух веревок одинакового диаметра.	15мин.	Просмотр видеороликов, чтение теории.	Фото, видео или сообщение
2	Общая физическая подготовка	16.15-16.30	Приседания 20р. Прыжки вверх 20р.	15мин.	Выполнить по 3 подхода.	Фото, видео или сообщение
3	Техническая подготовка	16.30-16.45	Технические приёмы вязки узлов: прямой, встречный, грейпвайн.	15мин.	Использовать схемы вязки, видеоролики. https://www.youtube.com/watch?v=ONHW8z72zql&feature=emb_title https://www.youtube.com/watch?v=jDnzCzFEa-g&feature=emb_title https://www.youtube.com/watch?v=s7l_nVcovuk&feature=emb_title	Фото, видео или сообщение
4	Самостоятельная подготовка	16.45-17.00	Общеразвивающие упражнения.	15мин.	Упражнения на гибкость, силу, выносливость	Фото, видео или сообщение

--	--	--	--	--	--	--

Тренер- преподаватель _____ / Краснопояс М.В./