

## План

проведения тренировочного занятия по спортивному туризму группы НП-3 тренера-преподавателя Волокитина А.В.  
Дата проведения 13 апреля 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	Распределение обязанностей в группе.		использование интернет ресурсов sport.uopavl.ru	Фото, тест.
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Прыжки в длину с места. Прыжок в высоту с места в верх		Выполнить 5 раз по 2 серии.	фото
3	Техническая подготовка	15 мин	Вязка узлов: - дубовый узел - прямой узел - проводник восьмерка		Правильность вязания, использование интернет ресурсов sport.uopavl.ru	фото
4	Самостоятельная подготовка	15 мин	Общеразвивающие упражнения, измерение длины тела, массы (см)		Правильность выполнения, использование интернет ресурсов sport.uopavl.ru	фото

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

### План

проведения тренировочного занятия по спортивному туризму группы НП-3 тренера-преподавателя Волокитина А.В.

Дата проведения 15 апреля 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	Что такое туристическое снаряжение		использование интернет ресурсов sport.uopavl.ru	Фото, тест.
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Наклон вперед из положения сидя. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Выполнить 3 серии по 7-10 раз	фото
3	Техническая подготовка	15 мин	Вязка узлов: - саморазвязывающийся узел - узел штык		Правильность вязания, использование интернет ресурсов sport.uopavl.ru	фото
4	Самостоятельная подготовка	15 мин	Общеразвивающие упражнения в движении. Измерение окружности груди (см)		Правильность выполнения	фото

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## План

проведения тренировочного занятия по спортивному туризму группы НП-3 тренера-преподавателя Волокитина А.В.  
Дата проведения 16 апреля 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	Туристский бивуак		использование интернет ресурсов sport.uoravl.ru	Фото, тест.
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Приседание на одной ноге. Поднимание туловища за 30 сек. кол-во раз		3-5 раз на каждой ноге. 2 раза повторить после 2 мин. отдыха	фото
3	Техническая подготовка	15 мин	Вязка узлов: - стремя - двойной проводник		Правильность вязания, использование интернет ресурсов	фото
4	Самостоятельная подготовка	15 мин	Общеразвивающие упражнения . Измерение частоты сердечных сокращений. (Ч.С.С. ударов в минуту)		Правильность выполнения	фото

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## План

проведения тренировочного занятия по спортивному туризму группы НП-3 тренера-преподавателя Волокитина А.В.  
Дата проведения 20 апреля 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	Команды при работе с веревками		использование интернет ресурсов sport.uopavl.ru	Фото, тест.
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Подтягивание . Вис на перекладине.		3 подхода по 5-10 раз	фото
3	Техническая подготовка	15 мин	Вязка узлов: - шкотовый узел - брамшкотовый узел		Правильность вязания, использование интернет ресурсов	фото
4	Самостоятельная подготовка	15 мин	Общеразвивающие упражнения на месте		использование интернет ресурсов sport.uopavl.ru	фото

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

### План

проведения тренировочного занятия по спортивному туризму группы НП-3 тренера-преподавателя Волокитина А.В.

Дата проведения 22 апреля 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	Повторение тем - туристский бивуак - распределение обязанностей в группе		использование интернет ресурсов sport.uopavl.ru	Фото, тест.
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Прыжки в длину с места. Прыжок в высоту с места вверх		2 подхода по 5 раз	фото
3	Техническая подготовка	15 мин	Вязка узлов на правильность и быстроту: -дубовый узел - прямой узел - проводник восьмерка		Правильная техника вязания узла, каждый узел завязать за 20 сек.	фото
4	Самостоятельная подготовка	15 мин	Общеразвивающие упражнения		использование интернет ресурсов sport.uopavl.ru	фото

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## План

проведения тренировочного занятия по спортивному туризму группы НП-3 тренера-преподавателя Волокитина А.В.

Дата проведения 23 апреля 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	Повторение тем - туристическое снаряжение - команды при работе с веревками		использование интернет ресурсов sport.uopavl.ru	Фото, тест.
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Наклон вперед из положения сидя. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Выполнить 3 серии по 7-10 раз	фото
3	Техническая подготовка	15 мин	Вязка узлов на правильность и быстроту: - саморазвязывающийся узел - штык узел - проводник восьмерка		Правильная техника вязания узла, каждый узел завязать за 20 сек.	фото
4	Самостоятельная подготовка	15 мин	Общеразвивающие упражнения		использование интернет ресурсов sport.uopavl.ru	фото

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## План

проведения тренировочного занятия по спортивному туризму группы НП-3 тренера-преподавателя Волокитина А.В.  
Дата проведения 27 апреля 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	Какие узлы используются для вязки петель. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра		использование интернет ресурсов	Фото, тест.
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Самоконтроль физического развития обучающегося		Используем тест расположенный на интернет ресурсе <a href="http://sport.uoravl.ru">sport.uoravl.ru</a>	Фото, тест
3	Техническая подготовка	15 мин	Вязка узлов. Узлы для связывания двух веревок разного диаметра.		Использование интернет ресурса, правильность выполнения	фото
4	Самостоятельная подготовка	15 мин	Общеразвивающие упражнения в движении		Правильность выполнения использование интернет ресурсов	фото

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## План

проведения тренировочного занятия по спортивному туризму группы НП-3 тренера-преподавателя Волокитина А.В.  
Дата проведения 30 апреля 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	Подведение итогов по тестам		использование интернет ресурсов sport.uoravl.ru. Ответы указываются в тестах	Фото, тест.
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Подведение итогов и доработка выполнения упражнений на лучший результат по самоконтролю физического развития обучающегося		Правильность техники выполнения, отметить лучший результат в бланке для самоконтроля физического развития обучающегося расположенный на интернет ресурсе sport.uoravl.ru	Фото, тест
3	Техническая подготовка	15 мин	Вязание всех изученных узлов		Каждый узел нужно вязать за 20 сек.	фото
4	Самостоятельная подготовка	15 мин	Общеразвивающие упражнения		Правильность выполнения использование интернет ресурсов	фото

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

### План

проведения тренировочного занятия по спортивному туризму группы НП-3 тренера-преподавателя Волокитина А.В.  
Дата проведения 29 апреля 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов		использование интернет ресурсов	Фото, тест.
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Самоконтроль физического развития обучающегося		Правильность выполнения. Используем тест расположенный на интернет ресурсе <a href="http://sport.uoravl.ru">sport.uoravl.ru</a>	Фото, тест
3	Техническая подготовка	15 мин	Вязка узлов: - ткацкий узел - прямой узел - встречный узел		Использование интернет ресурса, правильность выполнения	фото
4	Самостоятельная подготовка	15 мин	Общеразвивающие упражнения		Правильность выполнения использование интернет ресурсов	фото

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

