**План**

проведения тренировочного занятия \_\_\_\_\_\_по спортивному туризму\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группы \_\_\_\_СОГ\_ тренера-преподавателя Миронец Т.А.

Дата проведения 13.04\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Тема | Время прове  дения | Содержание материала | Дози  ровка | Методические рекомендации | Отчет о выполненной работе (обратная связь) |
| 1 | Теоретические сведения | 30мин | Узлы в туризме: простой и двойной проводник, восьмерка, пря­мой, схватывающие узлы, встречный. | 6 узлов | Простой проводник [https://yandex.ru/video/preview?filmId=15631287579054976721&from=tabbar&reqid=1586940739297618-391098616599168180104113-sas1-7940-V&suggest\_reqid=82651950152381946968461910451905&text=встречный+узел&url=http%3A//www.youtube.com/watch%3Fv%3Ds7l\_nVcovuk&url\_](https://yandex.ru/video/preview?filmId=15631287579054976721&from=tabbar&reqid=1586940739297618-391098616599168180104113-sas1-7940-V&suggest_reqid=82651950152381946968461910451905&text=встречный+узел&url=http%3A//www.youtube.com/watch%3Fv%3Ds7l_nVcovuk&url_Проводник)  Двойной проводник  [https://yandex.ru/video/preview?filmId=9366534226694782068&from=tabbar&reqid=1586941097121738-937137386789361714201020-vla1-2440-V&suggest\_reqid=82651950152381946972471337355166&text=двойной+проводник+узел+как+вязать&url=http%3A//www.youtube.com/watch%3Fv%](https://yandex.ru/video/preview?filmId=9366534226694782068&from=tabbar&reqid=1586941097121738-937137386789361714201020-vla1-2440-V&suggest_reqid=82651950152381946972471337355166&text=двойной+проводник+узел+как+вязать&url=http%3A//www.youtube.com/watch%3Fv%25)  Проводник восьмёрка  [https://yandex.ru/video/preview?filmId=17647745305257713803&from=tabbar&reqid=1586941241768925-469203147178353818002818-sas1-8369-V&suggest\_reqid=82651950152381946973269130319066&text=узел+проводник++восьмёрка+как+вязать&url=http%3A//www.youtube.com/watch%](https://yandex.ru/video/preview?filmId=17647745305257713803&from=tabbar&reqid=1586941241768925-469203147178353818002818-sas1-8369-V&suggest_reqid=82651950152381946973269130319066&text=узел+проводник++восьмёрка+как+вязать&url=http%3A//www.youtube.com/watch%25)  Прямой узел  <https://yandex.ru/video/preview?filmId=7990733618861638804&from=tabbar&suggest_reqid=82651950152381946967652098853784&text=прямой+узел+как+вязать&url=http%3A//www.youtube.com/watch%3Fv%3DEvsOO_GJ6Wc&url_pos=6>  Схватывающий узел  <https://yandex.ru/video/preview?filmId=10709364775424652599&from=tabbar&text=схватывающие+узлы&url=http%3A//www.youtube.com/watch%3Fv%3DAx_DWkiANxM&url_pos=1>  Встречный узел <https://yandex.ru/video/preview?filmId=15631287579054976721&from=tabbar&reqid=1586940739297618-391098616599168180104113-sas1-7940-V&suggest_reqid=82651950152381946968461910451905&text=встречный+узел&url=http%3A//www.youtube.com/watch%3Fv%3Ds7l_nVcovuk&url_> | + |
| 2 | Общая  физическая подготовка | 15 мин | Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для формирования правильной осанки | По 12 раз каждое | Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.  Из различ­ных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. | + |
| 3 | Техническая подготовка | 30 мин | Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, пря­мой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. | 6 узлов | Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, пря­мой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.   |  |  | | --- | --- | | **простой проводник** | **двойной проводник** | | https://cf.ppt-online.org/files/slide/u/UdyZTAIcVfG7o2KxuFa0JHXwWs1gkq6DnirpjQ/slide-13.jpg | http://900igr.net/up/datas/231188/014.jpg | | **Проводник восьмёрка** | **схватывающие узлы** | | https://cf.ppt-online.org/files/slide/u/UdyZTAIcVfG7o2KxuFa0JHXwWs1gkq6DnirpjQ/slide-14.jpg | https://cf.ppt-online.org/files/slide/u/UdyZTAIcVfG7o2KxuFa0JHXwWs1gkq6DnirpjQ/slide-15.jpg | | **пря­мой** | **встречный** | | https://cf.ppt-online.org/files/slide/u/UdyZTAIcVfG7o2KxuFa0JHXwWs1gkq6DnirpjQ/slide-10.jpg | https://cf.ppt-online.org/files/slide/k/kzyn6vM9qEWSUX0Pr1jLsAZ2muJpxRBe3D5loV/slide-7.jpg | | + |
| 4 | Самостоятельная подготовка | 15 мин | Узлы: бриллиантовый, грейпвайн и другие по желанию. | 3 любых узла | Бриллиантовый  <https://yandex.ru/video/preview?filmId=16682171847067668330&from=tabbar&reqid=1586941655750629-757908342971441809601804-vla1-2338-V&suggest_reqid=82651950152381946977680036404731&text=бриллиантовый+узел&url=http%3A//www.youtube.com/watch%3Fv%3DFZTzTm0al20&>  Грейпвайн  <https://yandex.ru/video/preview?filmId=14282248290016454856&from=tabbar&parent-reqid=1586941648046212-121379426200298952500356-production-app-host-vla-web-yp-46&text=грейпвайн+узел+как+вязать&url=http%3A//www.youtube.com/watch%3Fv%3DjOHed7Ewh2I&url_pos=5> | + |

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_Миронец Т.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/