

План

проведения тренировочного занятия по спортивному туризму группы НП-3 тренера-преподавателя Волокитина А.В.
Дата проведения 06 мая 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	18мин	Прием – сдергивание перил. (размещено на сайте от 05.05.2020 г.)		использование интернет ресурсов vk.com Центр туризма и экскурсий Краснодарского края	Фото
2	Общая физическая подготовка	12 мин	Прыжки в длину с места.		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.		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 06 мая 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	18мин	Прием – сдергивание перил. (размещено на сайте от 05.05.2020 г.)		использование интернет ресурсов vk.com Центр туризма и экскурсий Краснодарского края	Фото
2	Общая физическая подготовка	12 мин	Прыжки в длину с места.		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.		Правильность выполнения, использование интернет ресурсов sport.uopavl.ru	фото

Тренер- преподаватель _____ / _____ /

