

План

проведения тренировочного занятия по спортивному туризму группы нп-1 тренера-преподавателя Романова Р.А.
Дата проведения 15 апреля 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин.	История развития спортивного туризма в России		https://www.youtube.com/watch?v=oPltaKII84o	Фото, скриншот или видео в группу WhatsApp
2	Общая физическая подготовка	15 мин.	https://www.youtube.com/playlist?list=PLKWIVr7j7e-CJ0JOISWSwUO0n1h1gPnj1	15 упр. по 10 раз	Перерыв между упражнениями 1 мин.	Фото, скриншот или видео в группу WhatsApp
3	Техническая подготовка	15 мин	Узел проводник восьмёрка.		https://www.youtube.com/watch?v=Z0nRV2oU0Ww	Фото, скриншот или видео в группу WhatsApp
4	Самостоятельная подготовка	15 мин.	Регламент группы спортивных дисциплин «Дистанции-пешеходные»		http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf	Фото, скриншот или видео в группу WhatsApp

Тренер - преподаватель _____ / Р.А. Романов /

План

проведения тренировочного занятия по спортивному туризму группы нп-1 тренера-преподавателя Романова Р.А.

Дата проведения 17 апреля 2020г.

17.04.2020 Романов НП-1 Спортивный туризм. Тема: Организация, восстановление и снятие перил. Задание: Узел карабинная удавка.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин.	Организация, восстановление и снятие перил.		http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf	Фото, скриншот или видео в группу WhatsApp
2	Общая физическая подготовка	15 мин.	https://www.youtube.com/playlist?list=PLKWIVr7j7e-CJ0JOISWSwUO0n1h1gPnj1	15 упр. по 10 раз	Перерыв между упражнениями 1 мин.	Фото, скриншот или видео в группу WhatsApp
3	Техническая подготовка	15 мин	Узел карабинная удавка.		https://www.youtube.com/watch?v=hwwhdEKQ_wQ	Фото, скриншот или видео в группу WhatsApp
4	Самостоятельная подготовка	15 мин.	Регламент группы спортивных дисциплин «Дистанции-пешеходные»		http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf	Фото, скриншот или видео в группу WhatsApp

Тренер - преподаватель _____ / Р.А. Романов /

План

проведения тренировочного занятия по спортивному туризму группы нп-1 тренера-преподавателя Романова Р.А.

Дата проведения 22.04.2020

НП-1 Спортивный туризм Романов. Тема: Движение по навесной переправе. Подъём (спуск) по наклонной навесной переправе. Задание: Комплекс ОРУ.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин.	Движение по навесной переправе. Подъём (спуск) по наклонной навесной переправе.		https://www.youtube.com/watch?v=mdrK6N3pUwo	Фото, скриншот или видео в группу WhatsApp
2	Общая физическая подготовка	15 мин.	https://www.youtube.com/playlist?list=PLKWIVr7j7e-CJ0JOISWSwUO0n1h1gPnj1	15 упр. по 10 раз	Перерыв между упражнениями 1 мин.	Фото, скриншот или видео в группу WhatsApp
3	Техническая подготовка	15 мин	Узел стремя одним концом.		https://www.youtube.com/watch?v=TXJsGJSVB9s	Фото, скриншот или видео в группу WhatsApp
4	Самостоятельная подготовка	15 мин.	Регламент группы спортивных дисциплин «Дистанции-пешеходные»		http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf Пункт 7.9	Фото, скриншот или видео в группу WhatsApp

Тренер - преподаватель _____ / Р.А. Романов /