

План

проведения тренировочного занятия _____ по спортивному туризму _____ группы ____СОГ_ тренера-преподавателя Миронец Т.А.
Дата проведения 25.05.2020г

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	30мин	Броды через равнинные и горные реки	По возможности	Броды через равнинные и горные реки. Страховка и самостраховка во время брода. https://survinat.ru/2018/05/perepravy-cherez-gornye-reki-vbrod-po-brevnu/ Переправа через реку: подготовка и организация https://turclub-pik.ru/blog/pereprava-cherez-reku-podgotovka-i-organizaciya/	+
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Упражнения для ног:	По 6 раз	Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениям Например https://www.cosmo.ru/health/sport/effektivnye-uprazhneniya-dlya-nog-v-domashnih-usloviyah/	+
3	Техническая подготовка	30 мин	Техника использования различных узлов.	По 4 раза каждый.	 <p>«Восьмёрка» «Штык» «Проводник»</p>	+
4	Самостоятельная подготовка	15 мин	Просмотреть интернет источники по данной теме. ОРУ.	По желанию	Переправы через горные реки вброд, по бревну, подвесная переправа, способы наведения переправы и организация страховки. https://survinat.ru/2010/01/pereprava-vbrod/ Переправы через горные реки https://survinat.ru/2011/10/perepravy-cherez-gornye-reki/ Основные правила переправы через реки https://lik-o-dil-es.blogspot.com/2018/04/osnovnye-pravila-perepravy-cherez-reki.html	+

Тренер- преподаватель _____ / _____ Миронец Т.А. _____ /