


# 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. <a href="https://survinat.ru/2018/05/perepravy-cherez-gornye-reki-vbrod-po-brevnu/">https://survinat.ru/2018/05/perepravy-cherez-gornye-reki-vbrod-po-brevnu/</a> Переправа через реку: подготовка и организация <a href="https://turclub-pik.ru/blog/pereprava-cherez-reku-podgotovka-i-organizaciya/">https://turclub-pik.ru/blog/pereprava-cherez-reku-podgotovka-i-organizaciya/</a>	+
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 <a href="https://www.cosmo.ru/health/sport/effektivnye-uprazhneniya-dlya-nog-v-domashnih-usloviyah/">https://www.cosmo.ru/health/sport/effektivnye-uprazhneniya-dlya-nog-v-domashnih-usloviyah/</a>	+
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	<p>Рис. 9. Общий вид навесной переправы</p> <p>Переправы через горные реки вброд, по бревну, подвесная переправа, способы наведения переправы и организация страховки. <a href="https://survinat.ru/2010/01/pereprava-vbrod/">https://survinat.ru/2010/01/pereprava-vbrod/</a> Переправы через горные реки <a href="https://survinat.ru/2011/10/perepravy-cherez-gornye-reki/">https://survinat.ru/2011/10/perepravy-cherez-gornye-reki/</a> Основные правила переправы через реки <a href="https://lik-o-dil-es.blogspot.com/2018/04/osnovnye-pravila-perepravy-cherez-reki.html">https://lik-o-dil-es.blogspot.com/2018/04/osnovnye-pravila-perepravy-cherez-reki.html</a></p>	+

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