

План

проведения тренировочного занятия _____ по спортивному туризму _____ группы ____СОГ_ тренера-преподавателя Миронец Т.А.
Дата проведения 01.06.2020г

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	30мин	Международная кодовая таблица сигналов.	1 таблица	Международная кодовая таблица сигналов. https://survinat.ru/2010/10/kodovaya_tablica/	+
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.	5 узлов	Туристические узлы. Схемы с названиями, назначение, инструкции вязания для детей https://handsmake.ru/uzly-turisticheskie-nazvaniya-shemy-kak-vyazat.html	+
4	Самостоятельная подготовка	15 мин	Знаки международной аварийной сигнализации	Выучить знаки международной авиационной аварийной жестовой сигнализации	Знаки международной аварийной сигнализации (используются для подачи сигналов с земли воздушным судам) https://gigabaza.ru/doc/78895.html	+

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