

План

проведения тренировочного занятия по спортивному туризму группы НП-3 тренера-преподавателя Волокитина А.В.
Дата проведения 1 июня 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	28мин	Какой тип костра применяется для освещения и при плохой погоде.		использование интернет ресурсов. ЮТУБ. МОЯ АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА	Фото
2	Общая физическая подготовка	7мин	Приседание на одной ноге (правой , левой).		Выполнить по мере возможности.	фото
3	Техническая подготовка	7 мин	Вязка узлов: - дубовый узел - прямой узел - проводник восьмерка		Правильность вязания, использование интернет ресурсов sport.uopavl.ru	фото
4	Самостоятельная подготовка	18мин	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 3 июня 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	44 мин	Палатка. Обзор самых популярных моделей. Постановка и сборка палаток. (размещено на сайте 02 апреля 2020г.) Каков порядок установки палатки.		использование интернет ресурсов. ЮТУБ. МОЯ АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА	Фото
2	Общая физическая подготовка	6 мин	Подтягивания . Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		Выполнить 1 раз по 2 серии.	фото
3	Самостоятельная подготовка	10 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 4 июня 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	30мин	Разведение огня трением.(размещено на сайте от 20 мая 2020г.)Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу.		использование интернет ресурсов. ЮТУБ. МОЯ АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА	Фото
2	Общая физическая подготовка	10 мин	Висы и упоры на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		Выполнить 3 раза по 2 серии.	фото
3	Техническая подготовка	10 мин	Вязка узлов: - стремя - двойной проводник		Правильность вязания, использование интернет ресурсов sport.uopavl.ru	фото
4	Самостоятельная подготовка	10 мин	Общеразвивающие упражнения.		Правильность выполнения, использование интернет ресурсов sport.uopavl.ru	фото

Тренер- преподаватель _____ / _____ /

