Занятие по туризму.

Объединение «Странник», 3-й год обучения.

24.04.2020 г.

Тема занятия: Общая физическая подготовка.

Форма проведения занятия: дистанционная.

Цели и задачи: Развитие общих физических качеств.

Тренировать скоростно-силовые качества организма.

Ход занятия:

Подведение итогов по предыдущей теме – он-лайн опрос по правилам регламента. Траверс группой.

Новый материал: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Домашнее задание:

Выполнить упражнения по ссылке:

<https://youtu.be/xHU798XYF9Y>

<https://youtu.be/SqRkkWZYiUg>