**Занятие по туризму.**

**Объединение «Странник», 3-й год обучения.**

25.05.2020 г.

Тема занятия: ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.

Форма проведения занятия: дистанционная.

Цели и задачи: Улучшение показателей скоростно-силовых качеств.

Выполнять упражнения на развитие ССК.

Ход занятия:

Подведение итогов предыдущей темы.

Новый материал: Техника выполнения упражнений на ССК.

Изучить и выполнить задания по ссылке:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8190483840340667856&url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-180472891_456239069&text=%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%83%D1%8E%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D1%83&path=sharelink>