Выписка из КТП «Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Туризм (рафтинг)»» Кулакова А. В.

для организации дистанционного обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия, согласно рабочей программе | Наименование разделов, тем | Задание | Датазанятия по расписанию | Ресурсы |
| **Группа №1** |
| 53 | Разбор экстренных ситуаций  | Прочитать нужные страницы книги, записать вопросы для разбора. Написать возникшие вопросы по WhatsApp | 12.04 | Книга : Л. А. Заремба «Водный туризм в СССР (спортивно-массовая работа в гребном спорте)»1986г. С. 32-36 |
| 54 | Работа со средствами спасения (измененная на - всевозможные виды средств спасения, и способы их применения) | Прочитать нужные страницы книги, записать вопросы для разбора. Написать возникшие вопросы по WhatsApp | 19.04 | Книга : Л. А. Заремба «Водный туризм в СССР (спортивно-массовая работа в гребном спорте)»1986г., с. 31-32 |
| 55 | Отработка киля и постановка рафта | Прочитать статью, посмотреть видео. Написать возникшие вопросы по WhatsApp  | 26.04 | <https://timetrial-ru.livejournal.com/9327.html>  |
| **Группа №2** |
| 18 | Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. | Посмотреть видео, повторить все движения, количество повторений-2 (сделать видеозапись выполнения упражнений). Видео отправить на WhatsApp | 08.04 | <https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fvscolu.ru%2Ffizicheskoe-razvitie%2Fuprazhneniya-dlya-povysheniya-silovoj-vynoslivosti-myshca-tulovishha-u-detej.html>  |
| 19 | Подвижные игры. Соревнования | Прочитать правила игр. Выбрать одну понравившуюся. | 15.04 | <https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey>  |
| 20 | Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. | Посмотреть видео, повторить все движения, количество повторений-2 (сделать видеозапись выполнения упражнений) Видео отправить на WhatsApp | 22.04 | <https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fvscolu.ru%2Ffizicheskoe-razvitie%2Fuprazhneniya-dlya-povysheniya-silovoj-vynoslivosti-myshca-tulovishha-u-detej.html> |
| 21 | Легкая атлетика | Отработать бег на длинные дистанции. Отработать умение выполнения упражнения в одном темпе. Без ускорония и замедления темпа. | 29.04 | Перед выполнением упражнения выполнить разминку с использованием знакомых упражнений. Бег на месте 15 минут.  |
| **Группа №3** |
| 18 | Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. | Прочитать статью и выполнить упражнения. Предварительно сделав разминку. | 09.04 | <https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Ftrenirofka.ru%2Fall%2Fdetskie-trenirovki.html>  |
| 19 | Подвижные игры. Соревнования | Прочитать правила игр. Выбрать одну понравившуюся. | 16.04 | <https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey> |
| 20 | Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. | Посмотреть видео, повторить все движения, количество повторений-2 (сделать видеозапись выполнения упражнений) Видео отправить на WhatsApp | 23.04 | <https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fvscolu.ru%2Ffizicheskoe-razvitie%2Fuprazhneniya-dlya-povysheniya-silovoj-vynoslivosti-myshca-tulovishha-u-detej.html> |
| 21 | Легкая атлетика | Отработать бег на короткие дистанции.  | 30.04 | Перед выполнением упражнения сделать разминку с использованием знакомых упражнений. Выполнить чулночный бег . Сделать подхода выполнения упражнения. Между подходами отдых 7 минут. |