**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Шелаболихинский центр детского творчества»**

**Учебно - тематический план на период обучения**

**с применением дистанционных технологий.**

Объединение **«Робинзоны»**

ФИО педагога **Харитонова Галина Николаевна**

Срок обучения **06.04.2020 по 30.04.2020**

**Учебный курс Пешеходный туризм**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата заня**  **тия** | **Тема занятия** | **Количест**  **во часов** | **Форма**  **занятия** | **Форма обучения** | **Средства ИКТ** | **Ссылка на образовательные ресурсы** | **Форма контроля** |
| 1. | 7.04 | Силовая подготовка. | 1 | Off-line | Учебная консультация. Самостоятельная работа Практиче- ская работа | Электронная почта, ютуб instagram  WhatsApp | Видео с комментариями занятия для укрепления мышц опорно-связочного аппарата  [https://www.youtube.com/watch?v=a9oZenzy7kw](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3Da9oZenzy7kw&sa=D&ust=1587020237263000) | Опрос. Видеоотчет |
| 2. | 9.04 | Силовая подготовка. | 1 | Off-line | Учебная консультация. Самостоятельная работа  Практиче- ская работа | Электронная почта, ютуб instagram | Видео с комплексом общеразвивающих упражнений  [https://www.youtube.com/watch?v=IkbVxrt-68E](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DIkbVxrt-68E&sa=D&ust=1587020237267000) | Опрос. Видеоотчет |
| 3. | 14.04 | Кроссовая подготовка. | 1 | Off-line | Учебная консультация. Самостоятельная работа  Практиче- ская работа | Электронная почта, ютуб instagram | Физическая активность дома. На пути к 10000 шагам  [https://www.youtube.com/watch?v=LNfyOJoVRT4](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DLNfyOJoVRT4&sa=D&ust=1587020237265000) | Опрос. Видеоотчет |
| 4. | 16.04 | Кроссовая подготовка. | 1 | Off-line | Учебная консультация. Самостоятельная работа  Практиче- ская работа | Электронная почта, ютуб instagram | Тренировка для новичка  [https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DpLT1ZiVBaK0&sa=D&ust=1587020237268000) | Опрос. Видеоотчет |
| 5. | 21.04 | **Подготовка к походу** | 1 | Off-line | Учебная консультация. Самостоятельная работа | Электронная почта, ютуб instagram | Рассматриваем возможные варианты для оптимального выбора комплекта личного снаряжения для походов на начальном уровне. <https://youtu.be/de2KtgWeRtc> | Опрос. Видеоотчет |
| 6. | 23.04 | Подъем, спуск с самострахов  кой на схватывающем узле | 1 | Off-line | Учебная консультация. Самостоятельная работа | Электронная почта, ютуб instagram | **Основы спортивного туризма для начинающих** - **технические приемы**  В видеоматериале рассматриваются основные технические элементы спортивного туризма: 1. Подъем. 2. Спуск. 3. Переправа по бревну. 4. Навесная переправа. 5. Переправа маятником. 6. Спуск и подъем по склону. 7. Упражнения, развивающие мелкую моторику. В уроке подробно рассматриваются правильность выполнения технических приемов, рассматриваются частые ошибки новичков. <https://youtu.be/XaKcpzH34Cs> | Опрос. Видеоотчет |
| 7. | 28.04 | Подъем, спуск с самострахов  кой на схватывающем узле | 1 | Off-line | Учебная консультация. Самостоятельная работа | Электронная почта, ютуб instagram | Опрос. Видеоотчет |
| 8. | 30.04 | Траверс склона с перестежкой | 1 | Off-line | Учебная консультация. Самостоятельная работа | Электронная почта, ютуб instagram | **Индивидуальная страховочная система (ИСС) для спортивного туризма.** Уровень знаний обучающихся - средний. Рассказывают про ИСС, их типы (для "залов", для "природы") и про элементы, размещенные на ИСС (карабины, спусковые устройства, жумар). <https://youtu.be/dKYBTwyYr9w> | Опрос. Видеоотчет |