*Приложение*

Основываясь на методические рекомендации для педагогов по проведению занятий с применением дистанционных образовательных технологий в учреждениях дополнительного образования Республики Башкортостан, разработанные Министерством образования и науки Республики Башкортостан и ГАУ ДПО «Институт развития образования Республики Башкортостан», в учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные туристы» были внесены корректировки, предусматривающие обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой*

 *«Юные туристы» (57 часов)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы, кейса | Количество часов | Формат занятия | Формы аттестации/контроля | Ссылка на электронный ресурс |
| Все-го | Теория/soft skills | Практика/самост. работаобучаю-щихся |
| 1 | Основы туристской подготовки | 26 | 17 | 9 | Кейс-технологии: презентации, теоретический материал в текстовых документах Microsoft Word, интернет-источники. | Тестирование, опрос, самостоятельная работа, практическое задание, демонстрационный контроль: фотографии | <https://www.youtube.com/watch?v=RCn1jo8e_-M&feature=emb_title> – Выбор района путешествия<https://www.youtube.com/watch?time_continue=20&v=Bm0jNULEgl0&feature=emb_title> – Привалы и ночлеги. Организация лагеря<https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=O0rPdVyk3bU&feature=emb_title> - Организация питания в походе<https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=R4ldVklRljE&feature=emb_title> - Ориентирование по местным признакам<https://infourok.ru/prezentaciya-po-ekologii-na-temu-osobo-ohranyaemie-prirodnie-territorii-rossii-i-respubliki-bashkortostan-2189960.html> - ООПО РБ |
| 2 | Физическая подготовка | 19 | 2 | 17 | Кейс-технологии: презентации, интернет-источники | Самостоятельное выполнение, нормативы выполнения физических упражнений | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=oqMIYe7n4nU&feature=emb_title> – Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений  |
| 3 | Специальная туристская подготовка (ШТМ)  | 12 | 8 | 4 | Кейс-технологии: презентации, теоретический материал в текстовых документах Microsoft Word, интернет-источники | Тестирование, практические задачи, опрос, самостоятельная работа | <https://www.youtube.com/watch?v=7XeTHKkIxE4> – Узлы туристские. Принцип завязывания<https://www.youtube.com/watch?v=Z1fYxAG8CCs> – Туристская полоса(знакомство с этапами)[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17071654135807964803&text- Туристская полоса препятствий](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17071654135807964803&text-%20Туристская%20полоса%20препятствий) |
| **Итого:** | **57** | **27** | **30** |  |  |  |

СОДЕРЖАНИЕ

1.Основы туристской подготовки. (26 часов)

*1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.*

*Теория:* особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Особенности бивака. Организация туристской бани. Сушка одежды. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях.

*Практика:* Практическое задание: выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Тестирование «Палатка и её составные части», «Костры». Заготовка дров. Строительство простейших необходимых сооружений.

*1.3. Питание в туристском многодневном походе.*

*Теория:* особенности организации питания в многодневном походе. «Карманное» питание. Витамины. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Особенности организации питания на туристских соревнованиях, слетах.

 *Практика:* Письменный опрос по правилам приготовления пищи на костре, составление меню и списка продуктов на 3-хдневный пеший поход.

*1.4. Подготовка к походу, путешествию.*

*Теория:* составление плана подготовки похода членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка похода. Составление сметы похода.

*Практика:* разработка графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов выходного дня.

*1.5. Подведение итогов туристского похода, путешествия.*

*Теория:* правила ремонта туристского снаряжения и инвентаря. Подготовка и составление отчета о проведенном походе, участии в соревнованиях. Выпуск стенгазеты.

 *1.6. Правильная организация движения группы на маршруте.*

 *Теория:* порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Режим движения. Темп движения.

 *Практика:* правильное построение группы, выбор темпа движения. Режим движения. Практическое выполнение задания «Режим и темп движения участников похода»

*1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.*

*Теория:* Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, мышиная лихорадка и т.д.). Международная кодовая таблица сигнальных знаков.

Правила поведения на воде. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- потеря ориентировки в сложных метеоусловиях;

- отставание одного из членов группы;

- потеря снаряжения;

- тяжелая травма или заболевание участника похода.

*1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры.*

*Теория:* знакомство с памятниками природы и культуры. Виды общественно-полезной деятельности в походе, путешествии. Природоохранная деятельность туриста.

*Практика:* виды различных краеведческих наблюдений, фото и видеосъемок и их фиксация. Краеведческие конкурсы на соревнованиях. Задания различных организаций на проведение природоохранных работ на местности. Тестирование «Природоохранная деятельность туриста»

*1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию.*

*Теория:* понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топокарт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства туристских соревнований.

*1.10. Способы ориентирования.*

*Теория:* понятие о технике ориентирования: приёмы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

*Практика:* определение сторон горизонта по местным признакам, тестирование «Способы ориентирования»

2. Физическая подготовка (19 часов)

*2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм, первая доврачебная помощь*

*Теория:* правила оказания первой доврачебной помощи при потере сознания, тепловом и солнечном ударах, обморожениях, переломах конечностей, кровотечениях.

*Практика:* практическое решение задач по оказанию первой доврачебной помощи при потере сознания, тепловом и солнечном ударах, обморожениях, переломах конечностей, кровотечениях. Тестирование «Доврачебная помощь»

*2.2. Общая физическая подготовка.*

*Практика:* выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде и полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражне­ния с сопротивлением. Упражнения с предметами.

*2.3. Специальная физическая подготовка.*

*Практика:* упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

3. Специальная туристская подготовка (Школа туристского мастерства) (12 часов)

*3.1. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях.*

*Теория:* дисциплина на практических занятиях и соревнованиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности. Правила поведения в лагере, при переезде группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Соблюдение мер безопасности на соревнованиях.

*3.2. Организация страховки. Командное снаряжение.*

*Теория:* организация страховки при переправе первого участника на различных технических этапах. Организация страховки и водные препятствия.

*3.3. Туристские узлы.*

*Теория:* туристские узлы, особенности и область применения. Классификация узлов. Применение узлов на командной дистанции. Полиспаст: устройство, назначение и применение. Организация полиспаста.

*Практика:* техника вязания узлов. Организация полиспаста для наведения навесной переправы. Тестирование «Туристские узлы».

*3.4. Технические этапы командной дистанции.*

*Теория:* знакомство с этапами пешей дистанции 3 класса: характеристика и параметры препятствий (этапов). Оборудование этапов. Транспортировка груза, рюкзака, лыж.

*3.5. Тактика и техника преодоления препятствий.*

*Теория:* правила прохождения технических этапов командной дистанции 2-3 классов.

*Практика*: виртуальноепрохождение различных технических этапов командной дистанции 2-3 классов. Преодоление, прохождение этапов на судейских перилах, с наведением и снятием перил:

- подъем, траверс, спуск на самостраховке и снятием перил;

- переправа по навесной переправе с наведением и снятием перил;

- подъем с наведением и снятием перил на командной страховке;

- переправа по параллельным перилам с наведением и снятием перил.

*3.6. Правила соревнований. Таблица штрафов. Методическое руководство.*

*Теория:* правила соревнований по туристскому многоборью. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Таблица штрафов. Методическое руководство для участников и судей.

Календарный учебный график с апреля 2020 года

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Юные туристы» *(57 часов)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Наименование темы* | *Кол-во часов* | *Дата проведения* |
| *план* | *факт* |
| 1 | 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги2.2. ОФП | 2 | 24.03 | 07.04 |
| 2 | 1.3. Питание в туристском многодневном походе 1.4. Подготовка к походу, путешествию2.2. ОФП | 3 | 26.03 | 09.04 |
| 3 | 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги2.2. ОФП | 2 | 31.03 | 14.04 |
| 4 | 1.3. Питание в туристском многодневном походе1.4. Подготовка к походу, путешествию 2.2. ОФП | 3 | 02.04 | 16.04 |
| 5 | 1.5. Подведение итогов туристского похода, соревнования 2.2. ОФП | 2 | 07.04 | 21.04 |
| 6 | 1.5. Подведение итогов туристского похода, соревнования 1.6. Правильная организация движения группы на маршруте2.2. ОФП | 3 | 09.04 | 23.04 |
| 7 | 1.6. Правильная организация движения группы на маршруте2.3. СФП | 2 | 14.04 | 28.04 |
| 8 | 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги1.3. Питание в туристском многодневном походе1.6. Правильная организация движения группы на маршруте | 3 | 16.04 | 30.04 |
| 9 | 1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры2.3. СФП | 2 | 21.04 | 07.05 |
| 10 | 1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях2.3. СФП | 3 | 23.04 | 12.05 |
| 11 | 2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм, первая доврачебная помощь2.3. СФП | 2 | 28.04 | 14.05 |
| 12 | 1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры1.9. Понятие соревнованиях по спортивному ориентированию2.2. ОФП | 3 | 30.04 | 19.05 |
| 13 | 1.9. Понятие соревнованиях по спортивному ориентированию1.10. Способы ориентирования 2.3. СФП | 3 | 07.05 | 21.05 |
| 14 | 1.10. Способы ориентирования2.2. ОФП | 2 | 12.05 | 26.05 |
| 15 | 2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм, первая доврачебная помощь 3. 5. Техника и тактика преодоления препятствий 2.3. СФП | 3 | 14.05 | 28.05 |
| 16 | 3.1. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях2.2. ОФП | 2 | 19.05 | 02.06 |
| 17 | 3.2. Организация страховки. Командное снаряжение3.5. Техника и тактика преодоления препятствий3.6. Правила соревнований. Таблица штрафов. Методическое руководство  | 3 | 21.05 | 04.06 |
| 18 | 1.3. Питание в туристском многодневном походе3.2. Организация страховки. Командное снаряжение | 2 | 26.05 | 09.06 |
| 19 | 1.6. Правильная организация движения группы на маршруте3.4. Технические этапы командной дистанции2.2. ОФП | 3 | 28.05 | 11.06 |
| 20 | 3.3. Туристские узлы2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм, первая доврачебная помощь | 2 | 02.06 | 16.06 |
| 21 | 3.3. Туристские узлы1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры | 3 | 04.06 | 18.06 |
| 22 | 3.3. Туристские узлы3.6. Правила соревнований. Таблица штрафов. Методическое руководство | 2 | 09.06 | 23.06 |
| 23 | 1.10. Способы ориентирования3.5. Техника и тактика преодоления препятствий | 2 | 11.06 | 25.06 |