*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» (62 часа)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы, кейса | Количество часов | | | Формат занятия | Формы аттестации/  контроля | Ссылка на электронный ресурс |
| Все-го | Теория/  soft skills | Практика/  самост. работа  обучаю-  щихся |
| 1 | Основы туристской подготовки | 25 | 19 | 6 | 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 | 21 | 2 | 19 | 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) | 15 | 8 | 7 | 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:** | | **61** | **29** | **32** |  |  |  |

СОДЕРЖАНИЕ

1.Основы туристской подготовки. (25 часов)

*1.1. Развитие спортивного туризма в России.*

*Теория:* история развития детско-юношеского туризма в стране, в республике, в районе и городе. Разрядные требования по спортивному туризму, ориентированию, многоборью.

*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»

*1.8. 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.

*Практика:* игры и упражнения с использованием карт. Виртуальное прохождение учебно-тренировочных дистанций.

*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 (21 час)

*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) (15 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.*

*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» (61 час)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Наименование темы* | *Кол-во часов* | *Дата проведения* | | *Примечание* |
| *План* | *Факт* |
| 1 | 1.1. Развитие спортивного туризма в России  1.10. Способы ориентирования | 2 | 25.03 | 08.04 |  |
| 2 | 2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм, первая доврачебная помощь  3.1. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 3 | 28.03 | 11.04 |  |
| 3 | 2.2. ОФП | 2 | 1.04 | до 15.04 | Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях |
| 4 | 1.3. Питание в туристском многодневном походе | 2 | 4.04 | 15.04 |  |
| 5 | 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги  1.6. Правильная организация движения группы на маршруте  1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры | 3 | 8.04 | 18.04 |  |
| 6 | 2.3. СФП | 2 | 11.04 | до 22.04 | Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях |
| 7 | 2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм, первая доврачебная помощь  3.2. Организация страховки. Командное снаряжение | 2 | 15.04 | 22.04 |  |
| 8 | 3.5. Техника и тактика преодоления препятствий  2.3. СФП | 3 | 18.04 | 25.04 |  |
| 9 | 2.3. СФП | 2 | 22.04 | до 29.04 | Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях |
| 10 | 1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию.  3.6. Правила соревнований. Таблица штрафов. Методическое руководство | 2 | 25.04 | 29.04 |  |
| 11 | 1.4. Подготовка к походу, путешествию  2.3. СФП  1.6. Правильная организация движения группы на маршруте | 3 | 29.04 | 02.05 |  |
| 12 | 2.3. СФП | 2 | 2.05 | до 06.05 | Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях |
| 13 | 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 2 | 6.05 | 06.05 |  |
| 14 | 2.2. ОФП | 2 | 13.05 | до 13.05 | Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях |
| 15 | 1.3. Питание в туристском многодневном походе | 2 | 16.05 | 13.05 |  |
| 16 | 1.4. Подготовка к походу, путешествию  1.5. Подготовка итогов похода, путешествия | 3 | 20.05 | 16.05 |  |
| 17 | 2.2. ОФП | 2 | 23.05 | до 20.05 | Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях |
| 18 | 1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры | 2 | 27.05 | 20.05 |  |
| 19 | 1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры  1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию.  3.4. Технические этапы командной дистанции | 3 | 30.05 | 23.05 |  |
| 20 | 2.3. СФП: | 2 | 3.06 | до 27.05 | Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях |
| 21 | 1.10. Способы ориентирования | 2 | 6.06 | 27.05 |  |
| 22 | 3.5. Техника и тактика преодоления препятствий | 3 | 10.06 | 30.05 |  |
| 23 | 2.3. СФП | 2 | 13.06 | до 03.06 | Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях |
| 24 | 3.3. Туристские узлы | 2 | 17.06 | 03.06 |  |
| 25 | 3.3. Туристские узлы  3.5. Техника и тактика преодоления препятствий | 3 | 20.06 | 06.06 |  |
| 26 | 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.  1.6. Правильная организация движения группы на маршруте  3.3. Туристские узлы | 3 | 24.06 | 10.06 |  |