**Мастер-классы по туризму в рамках программ дополнительного образования.**

**Данная методическая подборка мастер-классов адресована педагогам дополнительного образования**

**(для ознакомления с материалами мастер-классов необходимо нажать кнопку CtrL и щелкнуть ссылку)**

**Мастер-класс 1**.

Подготовка к походу. Данный видеоматериал позволит вам подготовить полный комплект личного снаряжения к походу. Рассматриваем возможные варианты для оптимального выбора комплекта одежды для походов на начальном уровне. Рассматриваем возможные варианты для оптимального выбора комплекта личного снаряжения для походов на начальном уровне.

<https://youtu.be/de2KtgWeRtc>

**Мастер-класс 2.**

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. Подробно рассматриваются правильность выполнения технических приемов, рассматриваются частые ошибки новичков.

<https://youtu.be/XaKcpzH34Cs>

**Мастер-класс 3.**

Особенности личного снаряжения. В данном видео мы делаем обзор основного личного туристского снаряжения. Вы сможете научиться правильно выбирать и оптимизировать снаряжение по весу, объёму и общей функциональности. Научитесь в домашних условиях правильно и компактно собирать рюкзак.

<https://youtu.be/-R76qNYGNOo>

**Мастер-класс 4.**

Рюкзаки. Выбор рюкзака. Подгоняем рюкзак по спине. Правильная укладка рюкзака. В видео занятии вы изучите, что такое рюкзак, какие виды рюкзаков часто встречаются. Научитесь правильно подгонять рюкзак по спине. Научитесь правильно укладывать рюкзак.

<https://youtu.be/UxZ-sNFQ9Hs>

**Мастер-класс 5.**

Индивидуальная страховочная система (ИСС) для спортивного туризма. Уровень знаний обучающихся - средний. В этом видеозанятии рассказывается про ИСС, их типы (для "залов", для "природы") и про элементы, размещенные на ИСС (карабины, спусковые устройства, жумар).

<https://youtu.be/dKYBTwyYr9w>

**Мастер-класс 6.**

Упражнения для развития моторики при работе с личным техническим снаряжением в спортивном туризме. В видео занятии педагоги продемонстрируют комплекс упражнений для развития моторики в домашних условиях.

<https://youtu.be/0X52VjxBvuw>

**Мастер-класс 7.**

Как проходил первый туристский всесоюзный слет пионеров и школьников 1973 год. Исторический экскурс. В этом фильме знакомим с первым всесоюзным туристским слетом пионеров и школьников, который был проведен в 1973 в Карпатах. Вы узнаете, с каким снаряжением участники проходили туристские дистанции в то время, как рисовали карту и о форме проведения контрольно-туристского маршрута - настоящего многодневного категорийного похода.

<https://youtu.be/JKFufu4OZ1w>

**Мастер-класс 8.**

Палатки. Обзор самых популярных моделей. Постановка и сборка палаток Материалы видеозанятия включают информацию о том, какие бывают туристские палатки, как они устанавливаются быстро и правильно, как собираются и крепятся. Педагоги расскажут о преимуществах и недостатках палаток.

<https://youtu.be/klvEcXmXc1g>

**Мастер-класс 9.**

Основы спортивного туризма для начинающих - элементы личного снаряжения. В данном ролике подробно рассматриваются элементы личного снаряжения для спортивного туризма: - индивидуальная страховочная система, - карабины, - зажимы, - какую форму и обувь лучше выбрать для учащихся.

<https://youtu.be/g2DRvBYiVFg>

**Мастер-класс 10.**

Узлы в спортивном туризме. В данном видео занятии показывается и рассказывается о самых популярных узлах в спортивном туризме. Перечень узлов: - Восьмёрка проводник 0:00:53 - Барелла 0:03:11 - Двойной булинь 0:05:02 - Двойная восьмёрка 0:07:00 - Штык 0:08:02 - Австрийский проводник 0:10:30

<https://youtu.be/xlBqjwxrsnw>

**Мастер-класс 11.**

Упражнения с основной верёвкой (технические приёмы для занятий спортивным туризмом). В данном видеозанятии будет продемонстрирован комплекс упражнений для работы с основной веревкой, расскажут о технических приёмах, при которых верёвка не будет путаться. <https://youtu.be/PtWnRWQo5NE>

**Мастер-класс 12.**

"Что у вас, ребята, в рюкзаках?" Участие школьников в Чемпионате по спортивному туризму. В рамках видеозанятия можно ознакомиться с опытом проведения и участия школьников в Чемпионате России по спортивному туризму в Геленджике (Красндарский край).

<https://youtu.be/46Kku7Bqgqg>

**Мастер-класс 13.**

Распределение обязанностей участников поход: какие бывают "должности" в походе. В данном видеозанятии рассказывается о том, какие "должности" есть в походе, как правильно распределить обязанности участников похода: - Командир 1:40 - Завпит 2:31 - Завхоз 3:43 - Медик 4:38 - Реммастер 5:07 - Летописец 5:50 - Штурман 6:38 - Технический фотограф 7:24 - Эколог 8:05 <https://youtu.be/TaUDvhI24lM>

**Мастер-класс 14.**

Алгоритм оказания первой помощи в походе. В данном видеозанятии пойдет речь о том, как начать оказывать первую помощь пострадавшему без угрозы для жизни.

<https://youtu.be/YnoqQIMJYbE>

**Мастер-класс 15.**

ОФП. Укрепляем мышцы корпуса. Впереди большой летний сезон по спортивному туризму, но к нему надо готовиться! Мы вместе прокачаем мышцы корпуса. Как говорится, тяжело в учении - легко в бою! Поехали!

<https://youtu.be/sqP2RuuxJcM>

**Мастер-класс 16.**

Комплекс упражнений для увеличения эластичности мышц. Во избежание травм мышц на тренировках по спортивному туризму, очень важно их растягивать. В этом видео вы увидите, как это сделать правильно.

<https://youtu.be/UiERu2yeToY>

**Мастер-класс 17.**

Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия. В данном видеозанятии вы познакомитесь со спортивным ориентированием, а также получите полезные навыки по работе с картой и компасом.

<https://youtu.be/WbOpLzG--cA>

**Мастер-класс 18.**

"Должность" участника туристского похода - Штурман. В данном видеозанятии вам расскажут о "должности" штурмана в походе.

<https://youtu.be/ZkG6_OUiLNg>

**Мастер-класс 19.**

Оказание первой помощи при травмах. В данном видеозанятии продемонстрируется как правильно накладывать шину при травмах. <https://youtu.be/rMd-XGf5jXc>

**Мастер-класс 20.**

Круговые тренировки. Специальная физическая подготовка по спортивному туризму. Данное занятие предлагает специальный комплекс упражнений, который поможет легче проходить дистанции.

<https://youtu.be/YEpXJ000mPk>

**Мастер-класс 21.**

Комплекс упражнений для развития баланса и равновесия. Важно крепко чувствовать опору под собой, и поэтому тебе нужно развивать чувство баланса и равновесия. На этом занятии мы прокачаем баланс вместе с тобой.

<https://youtu.be/PVEMjpIMZAE>

**Мастер-класс 22.**

Основы ориентирования на местности. Прием - движение по линейным ориентирам. "Ну куда тропиночка меня ты завела...". Вы увидите, как ориентироваться по линейным ориентирам, и как не потеряться в лесу.

<https://youtu.be/OGZsKF_xENM>

**Мастер-класс 23.**

"Должности" участников похода. "Должность" - ЗавХоз. В данном видеозанятии  будет рассказано, об особенностях "должности" Завхоз в организации походной группы.

<https://youtu.be/oEYBmqmchIA>

**Мастер-класс 24.**

Оказание первой помощи в походе. Транспортировка пострадавшего. На данном занятии рассказывается, как правильно оказывать первую помощь при ожогах, обморожениях, отравлениях.

<https://youtu.be/29xLa3frdSQ>

**Мастер-класс 25.**

Технические приемы туризма. Переправа по бревну. Педагоги дополнительного образования научат вас проходить этап "Бревно" для дистанции пешеходная личная, 3 и 4 классы.

<https://youtu.be/_-1Z9Fbki6w>

**Мастер-класс 26.**

Технические приемы туризма. Этап "Переправа по бревну в связках", дистанции 3 и 4 классов. В данном видеозанятии будут рассматрены самые быстрые варианты прохождения этапа "Бревно в связках" на соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях 3 и 4 классов.

<https://youtu.be/FBQaQ6bCio0>

**Мастер-класс 27.**

Техники спортивного туризма. Прием "Движение точным азимутом". Вы узнаете, что такое азимут и что это за прием в спортивном туризме. Это так просто!

<https://youtu.be/PMZN3R6PmVo>

**Мастер-класс 28.**

"Должность" участника туристского похода - РемМастер В данном видеозанятии вы познакомитесь с особенностями "должности" участника туристского похода - реммастер.

<https://youtu.be/034MkK4xZhI>

**Мастер-класс 29.**

Личное снаряжение для похода. Какую обувь и альпинистские кошки выбрать для категорийных походов. Вы узнаете, какая обувь предпочтительна для походов той или иной категории сложности, какие кошки есть - мягкие, жесткие, для натечного для и т.д.

<https://youtu.be/aETvvUqXnrs>

**Мастер-класс 30.**

Техника спортивного туризма. Прием "сдёргивание перил". Почему перила так сложно сдергиваются во время туристских соревнований? Скорее всего, тут кроется ошибка?

<https://youtu.be/l2sZjpN6q3s>

**Мастер-класс 31.**

Техника спортивного туризма. Преодоление навесной переправы с восстановлением и наведением перил. Вы узнаете как красиво и правильно пройти навесную переправу.

<https://youtu.be/0N0XMGS-bCQ>

**Мастер-класс 32.**

Техника спортивного туризма. Приём "бег в мешок" в ориентировании на местности. В народе говорят "на ловца и зверь бежит", но почему ориентировщик бежит в Мешок? Эту тайну нам предстоит раскрыть в этом видеозанятии.

<https://youtu.be/bJPFxTKl3QY>

**Мастер-класс 33.**

"Должность" участника в туристском походе "Заведующий питанием". В данном видеозанятии вы познакомитесь с особенностями "должности" завпита в туристском походе.

<https://youtu.be/87bTwPvXAx0>

**Мастер-класс 34.**

Снаряжение в туристском походе. Походный тент. Из ролика мы узнаем, какие тенты надо выбирать для похода и как их устанавливать.

<https://youtu.be/ErYkQBT-JGs>

**Мастер-класс 35.**

Технический прием "Спуск в связке". В данном занятии показан самый быстрый способ спуска в связке.

<https://youtu.be/Ahm-LwMJ1tc>

**Мастер-класс 36.**

Преодоление навесной переправы в связке. Разбираем, как преодолеть навесную переправу в связках с восстановлением перил и наведением перил.

<https://youtu.be/hdMswWKwt6Q>