

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Ачхой – Мартановский Дом детско – юношеского туризма и экскурсий»

Принята на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1
от « 27 » 08 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор МБУ ДО
«Ачхой – Мартановский ДДЮТиЭ»
А.Б. Масаева
Приказ № 102-08
от « 31 » 08 2020г

Дополнительная общеобразовательная программа
Физкультурно – спортивной направленности
«Юные велотуристы»
Уровень программы: Стартовый

Возраст обучающихся: 12- 15 лет
Срок реализации программы: 1 год.

Составитель
Педагог дополнительного образования
Яндуркаев А.Т.

с. Ачхой – Мартан
2020/2021 учебный год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юные велотуристы» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон « Об образовании в российской федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г;
- приказ министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
- Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014г N33660);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания В Российской Федерации на период до 2025 года»
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки и науки России от 11.12. 2006г №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования».

1.1. Направленность программы - туристско – краеведческая.

Направленность Одним из реальных путей решения перечисленных проблем является туризм, который становится важнейшим государственным делом, направленным на решение социально - экономических, рекреационнооздоровительных, духовно-нравственных, просветительно-образовательных и культурных задач, стоящих перед обществом. Туризм – это не только путешествия и отдых, но и возможность по-настоящему познать себя и мир, свою страну, повысить свой интеллектуальный уровень и духовный потенциал. Практическая значимость Занятия туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков, которое происходит в процессе организации коллективной походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

1.2. уровень освоения программы.

Настоящая программа имеет стартовый уровень.

Стартовый уровень – первый год обучения, объем 144 часа. Охватывает круг первоначальных знаний и навыков. Предполагает максимальную спортивно-техническую результативность в подготовке юного велотуриста, предусматривая два этапа по одному году каждый.

Обучающиеся успешно завершившие 1-й год обучения и желающие в дальнейшем заниматься велотуризмом, переходят на второй год обучения. Обучающиеся, получившие на 1-ом году обучения достаточные для себя знания и навыки, считаются завершившими обучение по программе стартового уровня.

1.3. Актуальность программы.

На сегодняшний день важными приоритетами государственной политики в сфере образования становится поддержка и развитие детского туризма через туристско-краеведческие кружки.

Основными принципами туристско-краеведческой деятельности являются:

- Создание постоянного коллектива туристско-краеведческого объединения – одного из эффективных инструментов позитивного воздействия на личность подростка;

- Формирования чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством подростков к походам и экспедициям, к краеведческой поисково-исследовательской работе, расширение кругозора воспитанников.

1.4. Отличительные особенности программы.

Настоящая дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юные велотуристы» составлена на основе программы кружков, вошедших в сборник типовых программы для системы дополнительного образования МОиН РФ Федерального агентства по образованию «Юные велотуристы» (М. ФЦДЮТиК, 2007г.) авторской программы Казанцев Владимир Васильевич, зам. директора Дома детского и юношеского туризма и экскурсий «Родина» Восточного округа г.Москвы. Под редакцией Ю.С. Константинова, доктор педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации.

В отличие от существующих программ настоящая программа:

- разделена на два уровня – стартовый и базовый;
- учебно-тематический план 2-го года обучения увеличен до 216 часов.

1.5. Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей 12-15 лет.

Группа первого года обучения комплектуется из учащихся 5-6 классов, не имеющих специальных знаний и навыков практической работы.

В группе второго года обучения деятельность обучающихся имеет определенную направленность, что требует от них некоторых специальных знаний, умений и навыков. Программа рассчитана на учащихся 7-8 классов.

Зачисление осуществляется по желанию ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и представлении справки о состоянии здоровья ребенка.

1.6. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы 2 года. Объем программы – 360 часов: первый год обучения – 144 часа, второй год обучения – 216 часов.

1.7. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в групповой форме, всем составом объединения из числа разного возрастного категория указанные в данной программе.

Занятия проводятся в виде лекции и практические занятия, соревнования, выездные экскурсии по разработанному маршруту.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек.

Режим занятий: первый год обучения – занятия проводятся два раза в неделю по два часа, второй год обучения – три раза в неделю по два часа.

Продолжительность занятий -45 минут, перерыв 10 минут.

1.8. Цель и задачи программы.

Цель программы - всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами спортивно-туристской, экскурсионно-краеведческой и трудовой деятельности.

Задачи программы:

Образовательные:

- Подготовка юных велотуристов многопрофильны и определяют комплексный подход к воспитанию и обучению воспитанников, позволяя сочетать умственное, патриотическое,

нравственное, эстетическое, физическое и трудовое воспитание учащихся с их техническим обучением.

Развивающие:

- Особое внимание уделяется развитию духовности воспитанников путем непосредственного и эмоционального соприкосновения с реальной жизнью в природной и социальной сфере;

Воспитательные:

- Воспитать познавательный интерес и осознанную мотивацию к занятиям юные велотуристы;
- Воспитать волевые качества, стремление к победе;
- Воспитывать чувство самоконтроля, бережного отношения к учебно-материальной базе;
- Воспитать чувства патриотизма и любви к своей Родине;
- Воспитать уважение к труду и людям труда.

1.9. Планируемые результаты освоения программы.

К концу первого года обучения, обучающиеся будут знать и уметь:

- Наличие прочных навыков владения основами пешеходного туризма.
- Наличие начальных навыков велотуризма; владение техникой езды на велосипеде без груза и с грузом в различных дорожных условиях.
- Знание современной вело-техники, умение разбирать, собирать и регулировать велосипед.
- Умение обращаться с основными инструментами и приспособлениями при работе с вело-техникой.
- Наличие начальных краеведческих навыков: умение наблюдать, фиксировать, изучать и делать собственные выводы при знакомстве с природной и социальной средой родного края.
- Умение выступать в простейших велосоревнованиях в качестве участников, приобретение навыков их судейства.
- Наличие навыков по полному самообслуживанию в походных условиях.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Знакомство с программой 1-го года обучения.	2	2		
2.	Начальная туристская подготовка				
2.1	Туризм в России. История и традиции.	2	2		
2.2	Родной край. Туристические возможности родного края.	4	2	2	
2.3	Подготовка к пешеходному походу	4	2	2	
2.4	Туристическое снаряжение для пешеходного похода	6	4	2	
2.5	Режим питания в походе	4	2	2	
2.6	Привалы и ночлеги	4	2	2	
2.7	Техника и тактика пешеходного похода	6	2	4	
2.8	Топография и ориентирование на местности	6	2	4	
2.9	Туристское снаряжение для походов	6	2	4	
2.10	Техника и тактика похода	6	2	4	

2.11	Обеспечение безопасности в пешеходном походе	4	2	2	
2.12	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	10	2	8	
2.13	Первая доврачебная медицинская помощь в походе	10	8	2	
2.14	Основы краеведческих наблюдений в походе	8	4	6	
2.15	Велосипед дорожный, шоссейный, горный, класса «Turing» и его устройство	10	6	4	
2.16	Основы правильной езды на велосипеде	26	4	22	
2.17	Велоигры и простейшие велосоревнования	24	4	20	
3	Итоговое занятия	2	2		
	Итого	144	56	88	

2.2. Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие.

Особенности работы объединения юных велотуристов. Какие нам предстоят походы (перспективы работы объединения). Знакомство с программой 1-го года обучения. Обзор туристско-краеведческой литературы.

2. Начальная туристская подготовка.

2.1. Туризм в России. История и традиции.

Беседа о туризме. Цели и задачи самостоятельного туризма. Виды туризма и их особенности. Чем интересен и полезен велосипедный туризм. Пешие и вело походы. Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Туристские традиции и законы. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество» / «Даймохк»/, основы направления движения.

2.2. Родной край. Туристские возможности родного края.

Географическое положение и природные особенности родного края (растительный и животный мир, почва, полезные ископаемые, рельеф, реки, озера, климат). Население края. Транспортные магистрали. Хозяйство края (промышленные предприятия и сельские хозяйства). История края (памятники истории и культуры).

Практические занятия.

Туристские походы по родному краю (наиболее интересные районы, маршруты походов, достопримечательности и музеи).

2.3. Подготовка к пешему походу.

Главная цель похода и его задачи. Район похода. Маршрут и картографические материалы. График похода. Личное и групповое снаряжение. Питание. Смета. Маршрутный лист. Основные обязанности в группе: командир, «завхоз» - заведующий хозяйством, «завпит» - заведующий питанием, санинструктор, реммастер – мастер по ремонту снаряжения и другие.

Практические занятия.

Определение района похода и основных пунктов маршрута. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе.

2.4. Туристические снаряжения для пешего похода.

Виды снаряжения. Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для однодневного и двухдневного пешего похода. Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.

Практические занятия.

Проведение смотра готовности снаряжения (личного и группового) к пешему походу выходного дня.

2.5. Режим питания в походе.

Требования к продуктам питания. Раскладка продуктовая. Подготовка, упаковка, учет и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в походе. Водно-солевой режим в походе. Общие кулинарные правила приготовления пищи в походных условиях. Соблюдение правил гигиены при приготовлении и приеме пищи. Меры безопасности при приготовлении пищи в походных условиях.

Практические занятия.

Подготовка к походу продуктов питания (закупка, расфасовка, упаковка, распределение), приготовление пищи на костре (на примусе, на горелке).

2.6. Привалы и ночлеги

Организация привалов (периодичность, продолжительность, выбор места, отдых на привале). Большой привал для приготовления обеда. Требования к месту бивака (дрова, вода, безопасность, эстетические и гигиенические условия). Организация бивачных работ. Виды палаток и технология их установки. Выбор места для установки палатки. Установка палаток и размещение в них. Виды и характеристика дров. Складирование дров. Работа с топором и пилой. Костер и его разведение. Типы и виды костров. Работа с костром. Дежурство у костра. Сушка одежды и обуви. Организация костровой площадки. Снятие бивака. Уборка территории лагеря. Выход на маршрут. Организация ночлега на снегу (зимой в полевых условиях). Организация ночлега в населенном пункте.

Практические занятия.

Организация учебной летней и зимней костровых площадок, установка палатки (летней двухскатной и каркасной; зимней типа «Зима»).

2.7. Техника и тактика пешего похода.

Виды и нормы нагрузок в пешеходном походе. Дисциплина. Строй туристской группы. Темп, интервал, ритм движения. Движение на равнине и в условиях сильно пересеченной местности. Естественные препятствия и способы их преодоления (бездорожье, завалы, овраги, густые заросли, заболоченные участки и т.п.). Организация простейших переправ.

Практические занятия.

Преодоление в лесу или на учебном полигоне различных естественных препятствий, организация переправы по бревну через ручей.

2.8. Топография и ориентирование на местности.

Компас и его устройство. Виды компасов. Правила обращения с компасом. Топографическая карта и топографические знаки. Масштаб. Виды масштабов. Измерение расстояний на карте и на местности. Рельеф и его изображение на карте. Азимут. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.

Практические занятия.

Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса, определение направлений по заданным азимутам и азимутов по заданным ориентирам; прохождение лесных азимутальных участков, зарисовка топографических знаков; топографические диктанты; работа с картой – различные упражнения, измерение расстояний по карте и на местности.

2.9. Туристические снаряжения для походов.

Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для похода. Требования к одежде. Особенности снаряжения для организации ночлега в полевых условиях.

Практические занятия.

Проведение смотра готовности личного и группового снаряжению к походу выходного дня. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.

2.10. Техника и тактика похода.

Виды и нормы нагрузок в походе. Дисциплина. Походный строй. Обязанности направляющего и замыкающего. Темп, ритм, режим движения.

Практические занятия

Техника ходьбы с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Естественные препятствия и техника их преодоления (бревно, канава, завал, овраг, изгородь, водные препятствия и т.п.).

Преодоление в лесу или на учебном полигоне различных естественных препятствий, организация полевого лагеря.

2.11. Обеспечение безопасности в пешеходном походе.

Безопасность — главное требование к организации и проведению похода. Личная ответственность руководителя за безопасность похода. Инструктаж по технике безопасности для участников похода. Основные типичные причины возникновения опасности в пешеходных походах и меры по их предупреждению.

Практические занятия.

Отработка учебных падений при спусках, проведение викторины по технике безопасности в вопросах и ответах.

2.12. Общая физическая подготовка туриста-спортсмена.

Физическая подготовка и ее значение для туриста. Утренняя физическая зарядка. Комплексы физической зарядки. Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, бегом, велоспортом. Кроссовая подготовка. Закаливание организма. Общая гигиена туриста. Нормы нагрузок в походах. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практические занятия.

Освоение комплекса утренней физической зарядки, проведение кроссов, учебное составление дневника самоконтроля.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры, эстафеты, походы. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Легкая атлетика.

2.13. Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе.

Личная гигиена участников похода и ее роль в предупреждении травм и заболеваний. Значение своевременного оказания первой медицинской помощи. Основные виды травм и заболеваний в пешеходном походе. Меры оказания первой помощи. Медицинская аптечка, ее состав. Комплектование, упаковка, транспортировка аптечки. Хранение медикаментов и их использование. Санинструктор и его роль в походе.

Первая доврачебная медицинская помощь при ушибе. Первая доврачебная медицинская помощь при переломе. Первая доврачебная медицинская помощь при укусе насекомых

Практические занятия.

Комплектование медицинской аптечки, учебное оказание первой доврачебной медицинской помощи при имитации простейших травм.

Приёмы транспортировки пострадавшего.

2.14. Основы краеведческих наблюдений в походе.

Сбор материалов по экономике, истории, культуре и природе района похода. Наблюдения и записи во время экскурсий и встреч в соответствии с поставленной задачей и разработанной методикой. Сбор документов и реликвий. Коллекционирование. Фонозапись. Приборы и оборудование для краеведческих наблюдений. Воспитание и развитие наблюдательности в походе.

Практические занятия.

Ведение записей в дневнике при наблюдениях по предложенной (разработанной) программе, простейшие зарисовки и фотографирования краеведческих объектов, памятников, достопримечательностей.

Ведение дневников наблюдений. Зарисовки. Фотографирование.

Составление типового паспорта достопримечательности.

2.15. Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство.

Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики. Понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей и узлов. Велосипед и его основные узлы: рама, передняя вилка (передняя амортизационная вилка), руль, вынос руля, колеса, втулки, каретка и вал каретки, узел передачи, трещотка, седло, тормоза клещевого типа с центральной или боковой тягой, тормоза консольного

типа, тормоза типа «Ви-брейк», дисковые тормоза, педали (педали с туклипсами и педали контактные). Уход за велосипедом и его хранение.

Практические занятия.

Разборка велосипеда и его основных узлов. Сборка. Регулировка. Смазка велосипеда.

2.16. Основы правильной езды на велосипеде.

Установка седла и руля по росту велосипедиста. Ведение велосипеда в руках. Ведение велосипеда одной рукой за седло. Посадка велосипедиста. Способы посадки на велосипед. Прямолинейное движение на велосипеде. Сохранение равновесия на велосипеде. Положение корпуса, рук и головы при езде на велосипеде. Работа ног – педалирование. Управление велосипедом. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Способы схода с велосипеда. Велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу. Особенности езды в группе.

Практические занятия.

(на учебном велодроме в лесу, на спортивной, школьной площадке, на стадионе).

Опускание и поднимание седла, руля под рост велосипедиста, ведение велосипеда, езда на велосипеде, выполнение поворотов, торможение; велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу. Групповая езда (езда в группе: плотной группой и в колонне по одному).

2.17. Велоигры и простейшие велосоревнования.

Учебный велодром на пришкольном участке или в лесу. Простейшее оборудование велодрома для проведения игр и соревнований. Методика проведения велоигр. Индивидуальные и групповые велоигры. Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор, колея, разворот в круге, восьмерка, ворота, качели, трамплин, яма, стоп-линия и другие фигуры. Веловикторина. Велоэстафета. Велокросс. Велоориентирование. Элементы триала. Элементы велотуристского многоборья.

Практические занятия (на учебном велодроме). Фигурное вождение велосипеда и велоигры. Простейшие велосоревнования. Езда в группе и велосипедные соревнования. Тренировочные заезды на маркированной трассе, в заданном направлении и по выбору. Отработка движения по разным дорогам на тренировках и в походах выходного дня

Упражнения на знание дорожных знаков. Изготовление знаков, необходимых для группы в походе. Прохождение тренировочной трассы, состоящей из 4-5 фигур.

3. Итоговое занятие.

2.3. Календарный учебный график.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Октябрь			Теория	2	Вводное занятие	В кабинете	
2	Октябрь			Теория	2	Туризм в России. История и традиции	В кабинете	
3	Октябрь			Теория	2	Родной край. Туристические возможности родного края. Географическое положение и природные особенности родного края (растительный и животный мир, почва, полезные ископаемые, рельеф, реки, озера, климат). Население края. Транспортные магистрали. Хозяйство края (промышленные предприятия и сельские хозяйства). История края (памятники истории и культуры).	В кабинете.	
4	Октябрь			Практика	2	Туристские походы по родному краю (наиболее интересные районы, маршруты походов, достопримечательности и музеи).	На местности	Зачет
5	Октябрь			Теория	2	Подготовка к пешеходному походу. Главная цель похода и его задачи. Район похода. Маршрут и картографические материалы. График похода. Личное и групповое снаряжение. Питание. Смета. Маршрутный лист. Основные обязанности в группе:	В кабинете.	
6	Октябрь			Практика	2	Определение района похода и основных	На территории	Зачет

						пунктов маршрута. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе.	села	
7	Октябрь			Теория	2	Туристическое снаряжение для пешеходного похода Виды снаряжения. Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для однодневного и двухдневного пешего похода.	В кабинете.	
8	Октябрь			Теория	2	Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.	В кабинете.	
9	Ноябрь			Практика	2	Проведение смотра готовности снаряжения (личного и группового) к пешему походу выходного дня.	На школьной площадке	Зачет
10	Ноябрь			Теория	2	Режим питания в походе. Требования к продуктам питания. Хранение продуктов в походе. Соблюдение правил гигиены при приготовлении и приеме пищи. Меры безопасности при приготовлении пищи в походных условиях.	В кабинете	
11	Ноябрь			Практика	2	Подготовка к походу продуктов питания (закупка, расфасовка, упаковка, распределение), приготовление пищи на костре (на примусе, на горелке).	На школьной площадке	Опрос
12	Ноябрь			Теория	2	Привалы и ночлеги. Организация привалов. Организация бивачных работ. Виды палаток и технология их установки. Выбор места для установки палатки. Установка палаток и размещение в них. Виды и	В кабинете	

						характеристика дров. Складирование дров. Работа с топором и пилой. Типы и виды костров. Работа с костром. Сушка одежды и обуви. Организация костровой площадки. Снятие бивака.		
13	Ноябрь			Практика	2	Организация учебной летней и зимней костровых площадок, установка палатки (летней двухскатной и каркасной; зимней типа «Зима»).	На территории школы	Опрос
14	Ноябрь			Теория	2	Техника и тактика пешеходного похода. Виды и нормы нагрузок в походе. Дисциплина. Походный строй. Обязанности направляющего и замыкающего. Темп, ритм, режим движения.	В кабинете	
15	Ноябрь			Практика	2	Техника ходьбы с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Естественные препятствия и техника их преодоления (бревно, канава, завал, овраг, изгородь, водные препятствия и т.п.).	На территории школы	
16	Ноябрь			Практика	2	Преодоление в лесу или на учебном полигоне различных естественных препятствий, организация полевого лагеря.	На территории школы	Зачет
17	Декабрь			Теория	2	Топография и ориентирование на местности. Компас и его устройство. Виды компасов. Правила обращения с компасом. Топографическая карта и топографические знаки. Масштаб. Виды масштабов. Измерение	В кабинете	

						расстояний на карте и на местности. Рельеф и его изображение на карте. Азимут. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.		
18	Декабрь			Практика	2	Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса, определение направлений по заданным азимутам и азимутов по заданным ориентирам; прохождение лесных азимутальных участков,	На территории школы	
19	Декабрь			Практика	2	Зарисовка топографических знаков; топографические диктанты; работа с картой – различные упражнения, измерение расстояний по карте и на местности.	В кабинете	Зачет
20	Декабрь			Теория	2	Туристское снаряжение для походов. Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для похода. Требования к одежде. Особенности снаряжения для организации ночлега в полевых условиях.	В кабинете	
21	Декабрь			Практика	2	Проведение смотра готовности личного и группового снаряжению к походу выходного дня.	На территории школы	
22	Декабрь			Практика	2	Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.	На территории школы	Зачет
23	Декабрь			Теория	2	Техника и тактика похода. Виды и нормы нагрузок в походе. Дисциплина.	В кабинете	

						Походный строй. Обязанности направляющего и замыкающего. Темп, ритм, режим движения.		
24	Декабрь			Практика	2	Техника ходьбы с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Естественные препятствия и техника их преодоления (бревно, канава, завал, овраг, изгородь, водные препятствия и т.п.).	На территории школы	
25	Январь			Практика	2	Преодоление в лесу или на учебном полигоне различных естественных препятствий, организация полевого лагеря.	На территории школы	Зачет
26	Январь			Теория	2	Обеспечение безопасности в пешеходном походе. Инструктаж по технике безопасности для участников похода. Основные типичные причины возникновения опасности в пешеходных походах и меры по их предупреждению.	В кабинете	
27	Январь			Практика	2	Проведение викторины по технике безопасности в вопросах и ответах.	В кабинете	Зачет
28	Январь			Теория	2	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена. Физическая подготовка и ее значение для туриста. Утренняя физическая зарядка. Комплексы физической зарядки. Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, бегом, велоспортом. Кроссовая подготовка. Закаливание организма.	В кабинете	

						Общая гигиена туриста. Нормы нагрузок в походах. Врачебный контроль и самоконтроль.		
29	Январь			Практика	2	Освоение комплекса утренней физической зарядки, проведение кроссов, учебное составление дневника самоконтроля.	В кабинете	
30	Январь			Практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.	В спортзале	
31	Январь			Практика	2	Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	В спортзале	
32	Январь			Практика	2	Подвижные игры, эстафеты, походы. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Легкая атлетика.	В спортзале	Зачет
33	Февраль			Теория	2	Первая доврачебная медицинская помощь в походе. Личная гигиена участников похода и ее роль в предупреждении травм и заболеваний. Оказания первой	В кабинете	

						медицинской помощи. Основные виды травм и заболеваний в пешеходном походе. Медицинская аптечка, ее состав. Комплектование, упаковка, транспортировка аптечки. Хранение медикаментов и их использование. Санинструктор и его роль в походе.		
34	Февраль			Теория	2	Первая доврачебная медицинская помощь при ушибе	В кабинете	
35	Февраль			Теория	2	Первая доврачебная медицинская помощь при переломе	В кабинете	
36	Февраль			Теория	2	Первая доврачебная медицинская помощь при укусе насекомых	В кабинете	
37	Февраль			Практика	2	Комплектование медицинской аптечки, учебное оказание первой доврачебной медицинской помощи при имитации простейших травм. Приёмы транспортировки пострадавшего	В кабинете	Зачет
38	Февраль			Теория	2	Основы краеведческих наблюдений в походе. Сбор материалов по экономике, истории, культуре и природе района похода. Наблюдения и записи во время экскурсий и встреч в соответствии с поставленной задачей и разработанной методикой.	В кабинете	
39	Февраль			Практика	2	Ведение записей в дневнике при наблюдениях по предложенной (разработанной) программе, простейшие зарисовки и фотографирования краеведческих	На местности	

						объектов, памятников, достопримечательностей.		
40	Февраль			Практика	2	Ведение дневников наблюдений. Зарисовки. Фотографирование.	На местности	
41	Март			Практика	2	Составление типового паспорта достопримечательности	В кабинете	Опрос
42	Март			Теория	2	Велосипед дорожный, шоссейный, горный, класса «Turing» и его устройство Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики. Понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей и узлов.	В кабинете	
43	Март			Теория	2	Велосипед и его основные узлы: рама, передняя вилка (передняя амортизационная вилка), руль, вынос руля, колеса, втулки, каретка и вал каретки, узел передачи, трещотка, седло, тормоза клещевого типа с центральной или боковой тягой, тормоза консольного типа, тормоза типа «Вибрейк», дисковые тормоза, педали (педали с туклипсами и педали контактные).	В кабинете	
44	Март			Теория	2	Уход за велосипедом и его хранение.	В кабинете	
45	Март			Практика	2	Разборка велосипеда и его основных узлов.	В кабинете	
46	Март			Практика	2	Сборка. Регулировка. Смазка велосипеда.	В кабинете	Опрос
47	Март			Теория	2	Основы правильной езды на велосипеде Установка седла и руля по росту велосипедиста. Ведение велосипеда в руках. Ведение велосипеда	В кабинете	

						одной рукой за седло. Посадка велосипедиста. Способы посадки на велосипед. Прямолинейное движение на велосипеде. Сохранение равновесия на велосипеде. Положение корпуса, рук и головы при езде на велосипеде. Работа ног – педалирование.		
48	Март			Теория	2	Управление велосипедом. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Способы схода с велосипеда. Велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу. Особенности езды в группе.	В кабинете	
49	Апрель			Практика	2	Велотренировки. Опускание и поднимание седла, руля под рост велосипедиста, ведение велосипеда, езда на велосипеде, выполнение поворотов, торможение;	На территории школы	
50	Апрель			Практика	2	Велотренировки. Способы посадки на велосипед. Прямолинейное движение на велосипеде.	На территории школы	
51	Апрель			Практика	2	Велотренировки. Прямолинейное движение на велосипеде. Сохранение равновесия на велосипеде. Положение корпуса, рук и головы при езде на велосипеде. Работа ног – педалирование.	На территории школы	
52	Апрель			Практика	2	Велотренировки. Тренировочные заезды на маркированной трассе, в заданном направлении и по	На территории школы	

						выбору.		
53	Апрель			Практика	2	Велотренировки. Отработка движения по разным дорогам на тренировках и в походах выходного дня.	На территории школы	
54	Апрель			Практика	2	Групповая езда (езда в группе: плотной группой и в колонне по одному).	На территории школы	
55	Апрель			Практика	2	Велотренировки в парке, в лесу	На территории школы	
56	Апрель			Практика	2	Велопрогулки.	На территории школы	
57	Май			Практика	2	Велосоревнования между группами.	На территории школы	
58	Май			Практика	2	Групповой велопробег	На территории школы	
59	Май			Практика	2	Сборка и разборка велосипеда.	На территории школы	Зачет
60	Май			Теория	2	Велоигры и простейшие велосоревнования Учебный велодром на пришкольном участке или в лесу. Простейшее оборудование велодрома для проведения игр и соревнований. Методика проведения велоигр.	В кабинете	
61	Май			Теория	2	Индивидуальные и групповые велоигры.	В кабинете	
62	Май			Практика	2	Велозстафета.	На территории школы	
63	Май			Практика	2	Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор, колея, разворот в круге, восьмерка, ворота, качели, трамплин, яма, стоп-линия и другие фигуры.	По выбранному маршруту	
64	Май			Практика	2	Фигурное вождение велосипеда и велоигры.	По выбранному	

						Простейшие велосоревнования.	маршруту	
65	Июнь			Практика	2	Веловикторина.	В кабинете	
66	Июнь			Практика	2	Велокросс.	По выбранному маршруту	
67	Июнь			Практика	2	Велоориентирование. Элементы триала.	По выбранному маршруту	
68	Июнь			Практика	2	Элементы велотуристского многоборья.	На территории школы	
69	Июнь			Практика	2	Езда в группе и велосипедные соревнования.	На территории школы	
70	Июнь			Практика	2	Упражнения на знание дорожных знаков. Изготовление знаков, необходимых для группы в походе.	На территории школы	
71	Июнь			Практика	2	Прохождение тренировочной трассы, состоящей из 4-5 фигур.	На территории школы	Зачет
72	Июнь			Практика	2	Итоговое занятия	На территории школы	Зачет

Раздел 3, Формы аттестации и оценочные материалы.

- **Виды контроля:**
- Входной: проверка знаний проводится в начале года в форме опроса в игровой форме.
- Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности учащихся в выполнении ими велоупражнений по темам, беседы.
- Промежуточный: опрос, соревнование (проводится по окончании 1-го и последующих годов, если программа рассчитана на несколько лет).
- **Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:**
- Методы:
- Открытое педагогическое наблюдение;
- Оценка продуктов творческой деятельности детей;
- Формы:
- Беседы, опрос. Проверка технической подготовки учащихся осуществляется путем соревнований внутри группы;
- Участие в соревнованиях.
- Представление лучших спортсменов на соревнования районного регионального уровней.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

На основании планируемых результатов разработана оценочная шкала (от 1 до 3 баллов), которая соответствует уровням освоения программы. По окончании учебного года, педагог определяет уровень освоения программы обучающихся, фиксируя их в таблице, тем самым прослеживая динамику обучения, развития и воспитания.

1. **Низкий уровень.** Обучающиеся неуверенно формулирует правила навыков владения основами пешеходного туризма. Не владеет начальными навыками велотуризма.
Личностные качества учащегося. Обучающийся обращается за помощью только тогда, когда совсем не может выполнить задание.
2. **Средний (допустимый) уровень.** Обучающийся уверенно формулирует правила ТБ, хорошо владеет техникой езды на велосипеде без груза с грузом в различных дорожных условиях.
Личностные качества учащегося. Обучающийся легко общается с людьми, при затруднении не всегда обращается за помощью. Работу выполняет охотно, но ошибки исправляет только при вмешательстве педагога.
3. **Высокий уровень.** Обучающийся отлично знает правила ТБ, Имеет знание современной велотехники, умение разбирать, собирать и регулировать велосипед. Наличие начальных краеведческих навыков: умение наблюдать, фиксировать, изучать и делать собственные выводы при знакомстве с природой и социальной средой родного края.
Личностные качества учащегося. Обучающийся легко общается с людьми, и сам готов помочь. Работу выполняет охотно, замечает свои ошибки и самостоятельно их исправляет.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы:

- Помещение: учебный кабинет, рассчитанный на учебную группу, парты, стулья из расчета на каждого учащегося.
- Оборудование для приготовления пищи (примуса, газовые плиты, горелки);
- Велосипеды.
- Туристический инвентарь: палатка каркасная – 4 местная;
- Компас жидкий;
- Курвиметр;
- Топор туристский;
- Пила;;.
- Лопата складная;
- Костровое оборудование ((тросик, таганок, сетка и т.п.);
- Радиостанция портативная;
- Навигационное устройство походного типа;
- Спутниковый трек;
- Индивидуальный медицинский пакет туриста⁴
- Перчатки туристские;
- Каска;

4.2. Кадровое обеспечение программы.

- Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Вводное занятие.	Групповая.	Презентация по теме.	Словесные

Знакомство с программой 2-го года обучения.	Теоретическая подготовка	Инструкции по ТБ	
Основы велотуризма	Групповая. Теоретическая подготовка	Презентация по теме. Дидактическое пособия: - Плакаты с изображением наглядного пособия по теме.	Словесные Наглядные.
Велопоходы по родному краю	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме родной край. Карты маршрута.	Словесные Наглядные
Специфика велотуризма. Особенности велопоходов с учащимися. Общественно полезная работа велотуристов.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме	Словесные Репродуктивный
Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов. Командир группы	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные
Шоссейный и горный велосипеды классов «Turing» и «Racing». Выбор велосипеда и его подготовка к походу. Механик Группы.	Групповая. Теоретическая подготовка	=====	Словесные
Снаряжение для велопоходов. Завхоз группы	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные
Питание в велопоходах. Завпит группы	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные
Привалы и ночлеги в велопоходах	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: топографические карты местности	Словесные Наглядные
Ориентирование на местности и топографическая подготовка. Топограф и штурман в группе.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Физическая подготовка велотуристов. Физорг в группе.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Правила дорожного	Групповая.	Презентация по теме.	Словесные

движения	Практическая работа.		Наглядные Репродуктивный
Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий.	Групповая. Практическая работа.	=====	Словесное. Упражнения
Тактика велопоходов	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме Дидактические пособия: аптечка.	Словесное Наглядные
Профилактика заболеваний. Санинструктор группы.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме Дидактические пособия по теме.	Словесное Наглядные
Обеспечение безопасности в велопоходе.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактическое пособи: слайды по теме. Велосипед.	Словесное. Наглядные. Упражнения
Занятия по спецкурсу "Родной край"	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактическое пособи: слайды по теме. Велосипед.	Словесное. Наглядные. Упражнения
Занятия по спецкурсу "Снаряжение"	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	=====	Словесное. Наглядные. Упражнения
Итоговое занятие	Групповая.	=====	Словесное

Список литературы.

Литература для педагога.

1. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1981г.
2. Булгаков А.А. Велосипедный туризм для всех. – М.: Профиздат, 1984г. Ваш велосипед. (Руководство пользователя). – СПб.: Геза Ком, 1998г. Велосипедный туризм. /Составитель Булгаков А.А. –М.: Ключ, 1998г. Велосипедный туризм. Глава из книги «Турист» (Серия «Библиотека туриста»). – М.: ФиС, 1974г. Стр. 250-267
3. Верба И.А., Голицин С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г., Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. – М.: ФиС, 1983
4. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. –М.: ФЦДЮТиК, 2004.
5. Ершов Ю.Н. Подготовка к дальнему велопоходу. Инструкция. –М.: Реклама, 1971.
6. Ильин В.С., Сапожников Ю.П. Основы специальной и физической подготовки велотуриста к путешествию. Методические рекомендации. –Уфа: УАИ, 1980.
7. Ильин В.С. и др. Обеспечение безопасности движения в велопутешествиях. Методические рекомендации. – Уфа: УАИ, 1981.
8. Казанцев В.В. Основные принципы формирования коллектива учащихся средствами и методами туристско-краеведческой деятельности. –М.: НИИ ОПВ АПН СССР, 1981.
9. Казанцев В.В. Снаряжение для велосипедных походов. Методические рекомендации. –М.: ЦЮТЭС, 1987.

10. Казанцев В.В. Велоигры и велосоревнования для школьников. Методические рекомендации. –М.: ЦДТЭС, 1988.
11. Казанцев В.В. Составление письменного отчета о туристском велосипедном походе школьников. Методические рекомендации. –М.: ЦДТЭС, 1990.
12. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. –М.: ФЦДЮТиК, 2006.

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям.

1. Вело-Темпо. Первый Российский велосипедный журнал. –М., №1-4 за 1997г. №1-2 за 1998г.
2. Вело: Спорт, Туризм, Стил жизни. Популярный иллюстрированный журнал. –М.: 1999.
3. Куликов В.М, Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
4. Крылатых Ю.Г. Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. –М.:ФиС, 1982.
5. Маслов А.Г. Константинов Ю.С. Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –М.: Академия, 2004.
6. Пустовалов В.И. Майборода В., Камеристый В. Справочник велосипедиста. –Харьков: Прапор, 1976.

Литература.

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),
2. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ),
3. Приказ Министерство образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
4. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки и науки России от 11.12.2016г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Сан.ПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014г. №33660).
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.