МУ «Отдел образования Ачхой-Мартановского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждениедополнительного образования
«Дом детско-юношеского туризма и экскурсий Ачхой-Мартановского муниципального района»

Принята
решением Педагогического совета
Протокол № 1
от 04.09. 2026 г.

Утверждена
Приказом № 378-од
от 08. 09. 2026 г.
Директор
_____А.Б. Масаева

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
475E732A72ED672F000F6A3E6A3D7D5E
Владелец: Масаева Асет Баудиевна
Действителен: с 27.04.2026 до 21.07.2027

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Велотуристы»

Направленность программы – «Туристско-краеведческая»
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория участников: 11 -14 лет
Срок реализации: 1 год.

Составитель:
Шептукаев Сайд-Эмин Селимович,
педагог дополнительного образования.

г. Ачхой – Мартан
2026 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования в МБУ ДО «Дом детско-юношеского туризма и экскурсий Ачхой-Мартановского муниципального района ».

Экспертное заключение (рецензия) от 25 августа 2026г.
Эксперт
Методист _____Багаева Л.С-С.

Содержание программы

№	Наименование содержания	Стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы		
1.1.	Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.	
1.2.	Направленность программы	
1.3.	Уровень освоения программы (состоит из 2 модулей)	
1.4.	Актуальность программы и профориентация	
1.5.	Отличительные особенности программы	
1.6.	Цель и задачи программы	
1.7.	Категория учащихся	
1.8.	Срок и реализации и объем программы	
1.9.	Формы организации образовательной деятельности ирежим занятий	
1.10.	Планируемые результаты и способы их проверки	
Раздел 2.Содержаниепрограммы		
2.1.	Учебный план	
2.2.	Содержание учебного плана	
Раздел 3. Формы аттестации оценочные материалы		
3.1.	Оценочные материалы	
3.2.	Критерии оценки достижения планируемых результатов программы	
Раздел 4.Воспитательнаядеятельность		
4.1	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	
4.2	Формы и методы воспитания	
4.3	Условия воспитания, анализ результатов	
Раздел 5. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы		
5.1.	Материально-технические условия реализации программы	
5.2.	Кадровое обеспечение программы	
5.3.	Учебно-методическое обеспечение	
Список литературы		
Приложения: календарный учебный график, оценочные материалы, протокол результатов аттестации обучающихся.		

Раздел 1.Комплексосновныххарактеристикдополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативно-правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велотуристы» разработано согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» редакция от 04.08.2026г. –Действует с 04.08.2026г.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р); (с изменениями на 1 июля 2025г.);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.4283-26. Санитарные правила…») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 N 86855) действует с 01.09.2026 до 01.09.2032

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09–3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

-Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

1.2. Направленность программы – туристско-краеведческая.

Содержание курса ориентировано на комплексное развитие личности обучающихся через интеграцию спортивной подготовки и основ велотуризма. Программа предусматривает освоение технических навыков управления велосипедом, а также формирование компетенций, необходимых для организации туристических походов и проведения экскурсионной деятельности.

1.3. Уровень освоения программы: - стартовый.

Данный этап направлен на формирование базовых навыков езды на велосипеде и развитие общей физической подготовки. Учебный материал представлен в доступной форме, а сложность практических заданий адаптирована для начинающих, что обеспечивает комфортное освоение программы всеми обучающимися.

1.4. Актуальность программы.

«Велотуризм является действенным инструментом физического и личностного развития подростков. Преодоление спортивных маршрутов и жизнь в полевых условиях способствуют укреплению здоровья, что крайне актуально в условиях дефицита двигательной активности у современных школьников. Кроме того, программа отвечает запросам родителей, стремящихся к всестороннему раскрытию способностей и потенциала своих детей».

1.5. Отличительные особенности. Особенностью данной программы является то, что программа ориентирована на применение широкого комплекса спортивно-оздоровительных и туристско-походных мероприятий.

Программа представляет собой самостоятельный, целостный блок. Дети могут осваивать всю программу, путём активных занятий туризмом и спортом, которые неразрывно взаимосвязаны друг с другом.

Программа создает условия для подготовки к Всероссийскому конкурсу «Отечество», Республиканскому слету юных туристов, Республиканским соревнованиям по велоориентированию и «Школа безопасности».

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что вовлечение детей и подростков в велоспорт способствует гармоничному развитию личности обучающихся. С одной стороны, занятия велоспортом тренируют волю, физическую выносливость, координацию движений, вырабатывают умения распределять физиологические ресурсы организма, с другой - развивают у них познавательные процессы - мышление, память, внимание, наблюдательность.

1.6. Цель программы: Развитие физических и духовно-нравственных качеств подростков средствами туристско-спортивной деятельности.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение правилам езды на велосипеде;
- обучение оказанию первой доврачебной помощи;
- обучение работать с картами, ориентироваться на местности, использовать данные знания при подготовке походов.

Воспитательные:

- воспитать духовно-нравственные качества личности, эстетический вкус;

- воспитать чувство личной ответственности за результат коллективной работы, умение работать в коллективе, чувства доброжелательности и отзывчивости;

- воспитать аккуратность, трудолюбие и желание добиться успеха собственным трудом.

Развивающие:

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;

- помочь ребёнку развиваться через социально-активное взаимодействие с людьми путём участия в соревнованиях по туристской технике и участию в походах, экскурсиях;

- создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции.

- укрепить здоровье и физическую выносливость, тренировать внимательность, поисковую активность и любознательность;

- создать условия для реализации индивидуальных способностей обучающихся.

1.7. Категория обучающихся.

Объединение «Велотуристы» комплектуется из обучающихся 10-14-летнего возраста. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению родителей (законных представителей).

1.8. Сроки реализации и объем программы

Программа занятий рассчитана на 1 год обучения. Объем программы - 144 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Форма организации деятельности обучающихся: групповые, индивидуальные, коллективные и др.

Формы проведения занятий: лекции, беседы, демонстрация, соревнования, эстафеты, велопробеги, велопоходы.

Большая часть учебного времени выделяется на практические упражнения. Теоретическая часть предполагает изучение обучающимися теоретических основ туристско-спортивной деятельности, при этом формой обучения являются лекции с элементами беседы и демонстрацией учебного материала.

Режим занятий: 1 год обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 5-10 минут.

Численный состав обучающихся в группе 15 – 20 чел.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты освоения программы:

Обучающиеся будут знать:

- историю, традиции, и виды велотуризма;

- туристические возможности родного края;
- правила дорожного движения при езде на велосипеде;
- меры безопасности и предупреждение травматизма в велосипедном спорте;
- технику безопасности при ремонте и обслуживании велосипеда;
- устройство, монтаж и регулировку велосипеда;
- основы правильной езды на велосипеде;
- основы техники веловождения;
- оказывать первую (доврачебную) помощь при травмах и ушибах;
- основы велотуризма;
- перечень и характеристику группового и личного туристского снаряжения;
- будут знать меню, упаковку и хранение продуктов, приготовление пищи в полевых условиях;
- ориентироваться на местности;
- устанавливать палатку, виды костров, разводить костёр, разбивать бивак, требования к месту бивака, размещать вещи в палатке.
- знать технику безопасности во время похода;
- основы краеведческих наблюдений в велопоходе.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять специальные упражнения, развивающие основные двигательные качества и упражнения, помогающие совершенствовать элементы техники движений;
- выполнять фигурное вождение велосипеда по отдельным препятствиям, передвижение на велосипеде по прямой линии, зигзагом;
- выполнять комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости и гибкости велотуриста;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах и ушибах;
- уметь вести краеведческие наблюдения в велопоходе вести дневник;
- уметь разбивать бивак, устанавливать палатку, разводить костёр, размещать вещи в палатке;
- будут уметь применять технику безопасности во время велопохода;
- будут уметь составлять сметы похода, распределяет средства.

Метапредметные результаты освоения программы:

- у обучающихся будут сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- у обучающихся будут сформированы и развиты чувство прекрасного, умение видеть мир по своему, замечать необычное в обычном;
- у обучающихся будут сформированы эстетический вкус и умение образно воспринимать окружающую действительность;
- у обучающихся будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.

Личностные результаты освоение программы:

- у обучающихся будет развита самостоятельность и личная ответственность, уважительное отношение к своему и чужому мнению;
- у обучающихся будет сформирована коммуникативная

компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности;

- у обучающихся будет развита инициативность и креативность при выполнении заданий, самостоятельность и ответственность за результаты своей деятельности.

Раздел 2. Содержание программы. Учебный (тематический) план

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Велотуризм: История и традиции, виды велотуризма. Понятие безопасности в велотуризме. Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности и предупреждение травматизма в велотуризме, в велопоходах, велосоревнованиях, вело-играх и т. д.	2	2	-	Знакомство с обуч-ся, беседа, краткий опрос, инструктаж
2.	Родной край. Туристские возможности родного края	2	2	-	Беседа, опрос, контроль, устная проверка знаний, практическое задание, тесты – задача с выбором ответа
3.	Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство. Устройство, монтаж и регулировка велосипеда. Техника безопасности при ремонте и обслуживании велосипеда.	10	4	6	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
4.	Основы правильной езды на велосипеде	12	4	8	Устный опрос, обсуждение реальных ситуаций на дороге, анализ ошибок велосипедистов, разбор нарушений

					ПДД. Выполнение практических заданий: демонстрация умения правильно установить седло и руль по росту, выполнить определённый манёвр (поворот, торможение) в условиях, приближенных к реальным.
5.	Учебно-тренировочные занятия. Основы техники веловождения	12	-	12	Тестирование по технической подготовке; базовые шаги, обязательные элементы и др.
6.	Правила дорожного движения	6	2	4	Беседа, опрос, педагогическ ий контроль, устная проверка знаний, практическое задание, тесты – задача с выбором ответа
7.	Первая (доврачебная) медицинская помощь. Дорожно-транспортное происшествие (ДТП)	8	4	4	Медицинский контроль, педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, внутри групповые соревнования
8.	Основы велопохода.	4	2	2	**Наблюдение** — за техникой езды, умением устранять мелкие поломки, взаимодействием в группе. **Устный опрос** — короткие беседы по теме занятия. **Самоанализ и самооценка** — обучающиеся оценивают свои успехи и ошибки.

9.	Туристское снаряжение велотуриста, перечень и характеристика группового и личного снаряжения	6	2	4	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, тест-задача с выбором ответа)
10.	Питание в велопоходе	2	1	1	Устный опрос, обосновать выбор продуктов для конкретного типа похода или обсудить риски питания всухомятку. Составление меню на несколько дней с расчётом продуктов на группу
11.	Привалы и ночлеги в велопоходах	2	1	1	**Устный опрос, дискуссии.** **Тестирование.** Воп росы, проверяющие понимание периодичности привалов, требований к месту бивака (наличие воды, дров, безопасность, гигиенические условия), видов костров, правил установки палатки и размещения снаряжения.
12.	Этапы организации и велопохода.	4	2	2	Устный опрос, наблюдение **Тестирование снаряжения.** Проверка велосипедов, личного и группового снаряжения на соответствие требованиям. **Тренировочные заезды.** Оценка физической готовности участников через пробные выезды. **Инструктажи.** Контроль знаний по технике

					безопасности, правилам дорожного движения, основам первой помощи.
13.	Основы краеведческих наблюдений в велопоходе	4	2	2	**Опрос и тестирование** — теоретические знания (о методах краеведческих исследований, приборах, истории или природе района похода). Ведение записей в дневнике.
14.	Проект: Природа глазами велотуриста Фотосъемка в велопоходе.	8	2	6	**Проектная деятельность** — эффективная форма итоговой аттестации. Обучающиеся разрабатывают тему исследования (например, «История мельницы на реке…», «Природные особенности поймы…»), собирают материал в походе, обрабатывают его и представляют в виде доклада, презентации, выставки или даже макета.
15.	Велопоход	6	-	6	Опрос. Практическое задание
16.	Защита проекта подведение его итогов	4	-	4	Опрос. Практическое Задание Фотовыставка.
17.	Общая физическая подготовка велотуриста	12	2	10	Практическая работа Тестирование по технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы и др.
18.	Работа младшего инструктора туризма	4	2	2	Опрос Практическая подготовка

19.	Ориентирование на местности и топографическая подготовка.	12	6	6	Опрос Наблюдение Теоретическая практическая подготовка Составление карты велопохода.
20.	Республиканские соревнования	10	2	8	Опрос, наблюдение Практическая работа Проведение туристских соревнований
21.	Обеспечение безопасности в велопоходе. Поисково-спасательная служба МЧС	8	2	6	Опрос, наблюдение Практическая работа тренировки.
22.	Итоговое занятие: Вело-туристический поход	6	-	6	Опрос, наблюдение Поход прохождение маршрута
20.	**Итого:**	**144**	**48**	**96**	

Содержание учебно-тематического плана.

«Велотуризм»

1. Велотуризм: История и традиции – 2ч.

Теория. Вводное занятие: Беседа о туризме. Знакомство с образовательной программой 1-го года обучения. Цели и задачи самодеятельного туризма. Виды туризма и их особенности. Чем интересен и полезен велосипедный туризм. Какие нам предстоят походы, соревнования, учебно-тренировочные занятия (перспективы работы объединения и.т.д.). Обзор туристско-краеведческой литературы.

Инструкция по технике безопасности при езде на велосипеде.

Понятие безопасности в велотуризме

Теория. Понятие безопасности в велотуризме, какими средствами она достигается. Понятие аварийной ситуации. Причины возникновения аварийной ситуации. Основные опасности, связанные со спецификой велосипедного похода. Меры предосторожности при движении на крутых поворотах и спусках, мокром грунте, на пересечении дорог, железнодорожных переездов и трамвайных рельсовых путей. Меры предосторожности при преодолении прочих препятствий. Дополнительные меры безопасности в велосипедном походе: яркая окраска одежды (оранжевая, желтая, красная или ярко-пестрая с элементами нескольких ярких цветов у всех участников похода), установка ограничителей интервала обгона, красных предупредительных флажков, Предупредительные знаки «Прочие опасности! «или«Осторожно, дети!».Сигнализация.

Практика. Имитация аварийных ситуаций, способов их преодоления. Анализ характерных аварийных ситуаций. Разбор аварийных случаев.

2. Родной край. Туристские возможности родного края – 2ч.

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

3. Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство. Устройство, монтаж и регулировка велосипеда. Техника безопасности при ремонте и обслуживании велосипеда – 10ч.

Теория. 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.

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

4. Основы правильной езды на велосипеде– 12ч.

Теория. Посадка велосипедиста. Способы посадки на велосипед. Способы управления велосипедом во время движения, поворота, торможения, остановки. Способы схода с велосипеда.

Практика. Установка седла и руля по росту велосипедиста. Ведение велосипеда в руках. Ведение велосипеда одной рукой за седло. Прямолинейное движение на велосипеде. Сохранение равновесия на велосипеде. Сохранение положения корпуса, рук и головы при езде на велосипеде. Работа ног - педалирование. Отработка действий по управлению велосипедом. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Способы схода с велосипеда. Велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу. Особенности езды в группе: плотной группой и в колонне по одному.

5. Учебно-тренировочные занятия. Основы техники веловождения– 12ч.

Практика. Учебно-тренировочный процесс. Обучение техники езды на велосипеде в команде. Совершенствование общей и специальной физической подготовки, совершенствование техники езды на велосипеде.

6. Правила дорожного движения - 6ч.

Теория. Правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов.

Место велосипедиста в потоке автотранспорта. Особенности движения группы велотуристов в потоке транспорта. Подача условных знаков о начале движения, повороте, остановке. Место руководителя и смена ведущего при движении группы велотуристов. Обязанности велосипедиста при движении по улицам населенных пунктов и шоссейным дорогам. Указательные, предупредительные и запрещающие знаки. Разметка дорог. Сигналы светофора и регулировщика. Проезд перекрестков и железнодорожных переездов. Анализ характерных нарушений Правил дорожного движения. Практика.

В помещении:

Разыгрывание различных дорожных ситуаций на макетах.

На местности:

Групповая езда на велосипедах в городских условиях

7. Первая (доврачебная) медицинская помощь. Дорожно-транспортное происшествие (ДТП) – 8 ч.

Теория. Прохождение медицинского осмотра участниками перед велопоходом. Гигиена в велопоходе. Комплектование медицинской аптечки. Заболевания и травмы, характерные для велопоходов. Их профилактика, симптомы и лечение в походных условиях. Первая помощь при травмах. Кровотечение и его виды. Остановка кровотечения. Обработка ран. Виды повязок и шин. Уход за пострадавшим. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от его состояния. Дорожно-транспортное происшествие (ДТП). Поведение участников и очевидцев ДТП, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи при ДТП и доставка пострадавшего в пункт медицинской помощи.

Практика. Учебное оказание первой (доврачебной) медицинской помощи при переломах, различные способы транспортировки пострадавшего в зависимости от его состояния.

8. Основы велопохода – 4 ч.

Теория. Маршруты велопоходов. Цели и задачи учебно-тренировочного велопохода, спортивного велопробега или туристско-краеведческого велолагеря. Его подготовка. Особенности проведения велотуристского мероприятия, его предположительные сроки, варианты маршрутов. Финансирование мероприятия.

Практика. Веловождение. Техника езды, устранение мелких поломок.

9. Туристское снаряжение велотуриста, перечень и характеристика группового и личного снаряжения – 6 ч.

Теория. Особенности велотуристского снаряжения. Основные общие требования к снаряжению и оборудованию: малый вес, объем, прочность, удобство пользования. Личное и групповое снаряжение.

Комплект личного снаряжения велотуриста, назначение предметов и их применение (велосипед, велорюкзак, спальный мешок, одежда, обувь, головные уборы, перчатки и т.д.). Комплект группового снаряжения для велопоходов на 10-15 человек, назначение предметов и их применение

(палатки, каны, костровое и или современное оборудование(горелка),топоры, пилы, и т.д).

Требования к обуви и одежде велотуриста. Размещение снаряжения и распределение груза на велосипеде. Нормы нагрузок на велосипед. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Функционал завхоза группы.

Практика. Комплектование личного и группового снаряжения. Проведение смотра готовности личного и группового снаряжения для велопохода. Правильное распределение груза на велосипедах.

10. Питание в велопоходе – 2 ч.

Теория. Режим питания и его особенности в велопоходе.Нормы расхода продуктов питания. Походный рацион и продуктовые раскладки. Калорийность продуктов. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей. Водно-селевой режим в походе. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Зав. группы по питанию, его обязанности. Организация работы дежурных по питанию. Подготовка, учет и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в походе. Причины и признаки их порчи. Методика приготовления различных блюд в походных условиях. Снаряжение и оборудование для приготовления пищи. Приобретение продуктов питания на маршруте. Заброска продуктов на маршрут.

Практика. Составление походного рациона и различных продуктовых раскладок на 1, 2,3 дня велопохода. Калорийность продуктов Расчет себестоимости рациона и его нормированность. Приготовление различных блюд на костре, на примусе. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

11. Привалы и ночлеги в велопоходах – 2ч.

Теория. Периодичность и продолжительность привалов. Выбор места для привала. Организация отдыха на привале. Большой привал для приготовления обеда. Работа группы на большом привале. Бивак. Основные требования к биваку. Организация полевого ночлега с учетом наступления темноты, трудностей с топливом и водой. Дополнительные требования к месту полевого ночлега: близость к трассе пути, наличие места для хранения машин. Техника бивачных работ. Установка велосипедов на ночь. Охрана велосипедов и прочего снаряжения. Использование велосипедов для установки палатки и тента. Осмотр и текущий ремонт велосипедов. Снятие с бивака. Уборка территории лагеря. Выход на маршрут.

Практика. Выбор места для привала. Выбор места для полевогоночлега с учетом наступления темноты, трудностей с топливом и водой. Установка и снятие лагеря с выездом на велосипедах, установка велосипедов для ночлега; установка палатки, тента с использованием велосипедов.

12. Этапы организации и велопохода – 4 ч.

Теория. Обязанности участников велопохода. Их права. Цели и задачи велопохода или иного велотуристского мероприятия. Комплектование

группы. Основные туристские и краеведческие специальности. Особенности разработки маршрута, проходящего в условиях равнинной местности, слабопересеченной и сильнопересеченной местности. Составление графика велопохода в зависимости от особенностей маршрута, района путешествия, рельефа, метеорологических условий, состояния дорожной сети, возраста, физической и спортивно-технической подготовки, а также опыта участников похода и его руководителей.

Радиальные маршруты. Запасные варианты основного маршрута. Аварийные варианты (варианты схода с маршрута). Резервные дни на маршруте.Резервированиевременидлявыполнениякраеведческихзаданийи наблюдений. Предпоходный сбор сведений о районе путешествия и маршруте. Связь с местными организациями. Картографические материалы. Оформлениепоходнойдокументации.Подготовкаматериально-технического обеспечения группы. Содержание и календарь пред походного цикла занятий и тренировок. Корректировка маршрута и график его прохождения в походе. Подведение итогов похода. Функционал командира группы.

Практика. Составление плана-графика велопохода по предложенной «нитке» маршрута, его запасных вариантов, работа с картографическими материалами и туристско-краеведческой литературой, оформление походной (заявочной и маршрутной) документации, составление паспорта велосипедного похода выходного дня.

13. Основы краеведческих наблюдений в велопоходе- 4ч.

Теория. 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. Ведение дневников наблюдений. Зарисовки. Фотографирование. Приборы и оборудование для краеведческих наблюдений. Воспитание и развитие наблюдательности в походе.

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

14. Проект: Природа глазами велотуриста – 8ч.

Теория. Определение задач фотосъемок и составление фотоплана (фотосценария). Выбор фотоаппаратуры, фото принадлежностей и фотоматериалов. Назначение и виды туристской фотографии. Основные правила съемки в походе. Уход за аппаратурой в походе (дополнительная батарейка для телефона). Функционал фото оператора в группе.

Практика. Составление фото сценария для съемки в велопоходе, подготовка фотоаппаратуры и фотоматериалов для съемки в походных условиях. Фотосъемка по сценарию

15. Велопоход – 6ч.

Практические занятия: управления велосипедом и ориентирования на местности оказания первой помощи и организации быта в походных условиях.

16. Защита проекта: Природа глазами велотуриста (фотовыставка), подведение его итогов – 4 ч.

Практическое задание. Выставка.

17. Общая физическая подготовка велотуриста – 12ч.

Теория. Значение физической подготовки для велотуриста. Понятие об общей физической и специальной физической подготовке велотуриста. Круглогодичная общая физическая подготовка. Виды спорта и их роль в повышении уровня физической подготовки велотуриста (гимнастика, спортивные игры, бег, лыжи, плавание, велоспорт). Развитие выносливости как одного из главных физических качеств велотуриста. Ежедневная утренняя физическая зарядка. Комплексы упражнений. Закаливание организма. Специальная физическая подготовка. Функционал физорга группы. Самоконтроль при занятиях спортом. Врачебный контроль.

Практика. Комплексы упражнений. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с предметами (гимнастическими палками, гантелями). Упражнения на развитие мышц туловища и шеи. Наклоны и повороты головы. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; тоже, с прыжком вверх. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Работа в тренажерном зале.

Проведение специальной физической подготовки, велокроссы, велопробеги, участие в соревнованиях по различным видам спорта.

18. Работа младшего инструктора туризма – 4 ч.

Теория. Помощник руководителя в группе. Положение о присвоении звания «Младший инструктор туризма». Права и обязанности младшего инструктора туризма. Подготовка и сдача экзамена на звание «Младший инструктор туризма». Стажировка. Подготовка младшего инструктора к занятиям. Формы и методы учебной работы младшего инструктора с учащимися. Воспитательная работа младшего инструктора. Младший инструктор - помощник руководителя в походе выходного дня.

Практика. Сдача экзамена на звание «Младший инструктор туризма», проведение занятий в туристском объединении, проведение занятий по подготовке похода выходного дня с учащимися, участие в походе выходного дня в качестве помощника руководителя группы.

19. Ориентирование на местности и топографическая подготовка – 12 ч.

Теория. Топографические условные знаки, их виды, форма, цвет, размер. Туристские условные знаки. Карта и ее виды. Топографическая карта. Масштаб карты и его виды. Особенности туристских картосхем. Кроки маршрута. Маршрутная лента. Калькирование, копирование и увеличение карты. Обращение с картой и ее хранение. Чтение карты и работа с ней. Подбор карт для велосипедного похода. Уточнение карты или ленты маршрута в пути. Рельеф местности и его изображение на картах. Азимут. Определение азимута. Движение по азимуту. Ориентирование на местности в велопоходе. Работа с курвиметром, компасом, компьютером, альтиметром, навигатором. Определение точки стояния на карте. Функционал штурмана (проводника) в группе. Функционал топографа в группе. Взаимодействие штурмана (проводника) и топографа в группе.

Практика. Составление карты велопохода и технического описания веломаршрута. Копирование и увеличение карты. Составление кроки, маршрутной ленты. Проведение спортивного и велосипедного ориентирования на местности.

20. Республиканские соревнования по ориентированию–10ч.

Теория. Цели и задачи велотуристских соревнований. Велотуристское многоборье. Оргкомитет, штаб, Главная судейская коллегия (ГСК) соревнований: состав, права и обязанности. Положение о соревнованиях велотуристов. Место и время соревнований. Участники. Документация. Программа соревнований. Зачетные и незачетные виды соревнований. Подготовка трасс и дистанций соревнований. Материально-техническое обеспечение соревнований. Финансирование соревнований. Подведение итогов и награждение победителей. Теоретическая и практическая подготовка судей по видам велотуристских соревнований.

Практика. Проведение велотуристских соревнований.

21. Обеспечение безопасности в велопоходе. Поисково-спасательная служба МЧС РФ – 8 ч.

Теория. Персональная ответственность руководителя туристскойгруппы учащихся за безаварийное прохождение маршрута. Разработка аварийных вариантов Контрольные сроки прохождения маршрута и их соблюдение. Выработка навыков безаварийного преодоления препятствий. Роль и значение Поисково-спасательной службы и отрядов МЧС России. Характеристика Поисково-спасательной службы МЧС РоссийскойФедерации (ПСС МЧС РФ). Обязанности группы по

взаимодействию с Поисково-спасательной службой и Поисково-спасательными отрядами МЧС РФ. Регистрация туристских групп в Поисково-спасательной службе МЧС РФ. Обязательность выполнения указаний Поисково-спасательной службы и Поисково-спасательных отрядов МЧС РФ. Организация поисково-спасательных работ.

Практика. Тренировки с груженым велосипедом на специально оборудованной полосе препятствий.

22. Итоговое занятие: Вело-туристический поход – 6 ч.

Практика. Прохождение маршрута

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является периодическая организация эстафет, соревнований, велопоходов, велопробегов это дает детям возможность оценить свои силы и знания.

Данная программа предусматривает следующие формы аттестации и виды контроля за процессом обучения:

Виды контроля:

Предварительный контроль проводится в первые дни обучения для выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы (метод: собеседование, проверка физических возможностей).

Текущий и промежуточный контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям. Проводится в форме беседы, педагогического наблюдения, выполнения спортивных нормативов, участия в велосоревнованиях, велоэстафетах.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение. Проводится в форме велопробега и велопохода.

Формы аттестации:

Тематическая аттестация проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях: велосоревнованиях и велопоходах.

Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей

тренировочной и соревновательной деятельности

Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению начальной подготовки велоспортсмена.

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Велотуристы» заносятся в протокол обучающихся результатов аттестации *(Приложение 3).*

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Низкий уровень. Обучающиеся неуверенно формулирует правила ТБ владения основами велотуризма. Не владеет начальными навыками велотуризма.

Личностные качества учащегося. Обучающийся обращается за помощью только тогда, когда совсем не может выполнить задание.

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.

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 помощь. Работу выполняет охотно, замечает свои ошибки и самостоятельно их исправляет.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Для проведения полноценного и успешного учебного процесса имеется: хорошо освещенный кабинет, соответствующий санитарно-Эпидемиологическим правилам и нормативам СанПин, оснащенный техническими средствами обучения:

Перечень оборудования (лаборатории) (инструменты, материалы и приспособления)

Таблица 4.1.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Палатка каркасная 4-местная	шт.	5
2	Оборудование для приготовления пищи (примуса, газовые плиты, горелки и т.д.)	шт.	3
3	Компас жидкостный	шт.	17
4	Курвиметр	шт.	2
5	Топор туристский	шт.	3
6	Пила	шт.	2
7	Лопата складная	шт.	2
8	Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.)	шт.	2
9	Радиостанции портативные	шт.	5
10	Навигационное устройство походного типа	шт.	2
11	Спутниковый трек	шт.	2
12	Трекинговые палки	шт.	17
13	Индивидуальный медицинский пакет туриста	шт.	17
14	Каска туристская	шт.	17
15	Перчатки туристские	шт.	17
16	Велосипед	шт.	17

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее профстандарту педагога дополнительного образования детей и взрослых.

4.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

1.Вело туризм: История и традиции, виды велотуризма понятие безопасности в велотуризме. Родной край. Туристские возможности родного края	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка.	Ноутбук с выходм в Интернет. Презентация по теме: «Виды туризма» Дидактический материал, топографическая и географическая карты, топографические знаки, информационный	Словесный Наглядный Репродуктивный

2. Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство. Устройство, монтаж и регулировка велосипеда. Техника безопасности при ремонте и обслуживании велосипеда.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Ноутбук с выходм в Интернет. Методическая разработка по теме: «Устройство, монтаж и регулировка велосипеда» Тематический материал, велосипеды, шлемы велосипедные, насосы велосипедные, жидкости технические, специальные приспособления для ремонта велосипеда (съемники разные, струбцины, растяжки, хлысты и зажимы), комплекты запасных частей, комплекты слесарных, мерительных и велосипедных инструментов, крепеж универсальный и специальный велосипедный, ключи велосипедные, дидактический материал, информационный стенд	Словесный Наглядный Репродуктивный
3.Основы правильной езды на велосипеде Учебно-тренировочные занятия. Основы техники веловождения	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Ноутбук с выходом в Интернет. Методическая разработка по теме: «Основы правильной езды на велосипеде». Велосипеды, шлемы велосипедные, насосы велосипедные, жидкости технические, специальные приспособления для ремонта велосипеда (съемники разные, струбцины, растяжки, хлысты и зажимы), комплекты запасных частей, комплекты слесарных, мерительных и велосипедных инструментов,	Словесный Наглядный Репродуктивный

		велосипедные, дидактический материал, информационный стенд	
4. Учебно-тренировочные занятия. Основы техники веловождения.	Практическая работа.	Велосипеды, шлемы велосипедные, насосы велосипедные, жидкости технические, специальные приспособления для ремонта велосипеда (съемники разные, струбцины, растяжки, хлысты и зажимы), комплекты запасных частей, комплекты слесарных, мерительных и велосипедных инструментов,	Словесный Наглядный
5. Правила дорожного движения Ориентирование на местности и топографическая подготовка.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Ноутбук с выходом в Интернет презентация по теме. «Основы ориентирования на местности» Тематический материал, дидактический материал, топографическая и географическая карты, топографические знаки, информационный стенд, ТСО, компас, курвиметр, спутниковый трек, инструктаж, туристское снаряжение.	Словесный Наглядный Репродуктивный
6. Первая (доврачебная) медицинская помощь. Дорожно-транспортное происшествие (ДТП) Обеспечение безопасности в велопоходе. Поисково-спасательная служба МЧС	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Ноутбук с выходом в Интернет. Презентация по теме: «Первая доврачебная медицинская помощь», «Обеспечение безопасности в велопоходе». Тематическая разработка. Тематический материал. ТСО, Инфостенд: «Первая медицинская помощь», «Правила санитарии и гигиены»,	Словесный Наглядный Репродуктивный

		инструктаж по ТБ, аптечка.	
7. Основы велопохода. Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Ноутбук с выходом в Интернет. Презентация по теме: «Основы велопохода». Тематический материал, компас, курвиметр, спутниковый трек, инструктаж, туристское снаряжение, палатки, рюкзак, дидактический материал. Велосипеды, шлемы велосипедные, инструктаж, топографическая и географическая карты, топографические знаки, ТСО, инструктаж. Средства безопасности и связи.	Словесный Наглядный Репродуктивный
8. Туристское снаряжение велотуриста, перечень и характеристика группового и личного снаряжения	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Ноутбук с выходом в Интернет. Презентация по теме: «Туристское снаряжение велотуриста». Тематическая разработка по теме. Туристический инвентарь: компас, курвиметр, спутниковый трек, инструктаж, туристское снаряжение, палатки, рюкзак. Дидактический материал: карточки с заданиями, плакат группового и личного снсряжения.	Словесный Наглядный Репродуктивный
9. Питание в велопоходе	Групповая,. теоретическая практическая работа.	Ноутбук с выходом в Интернет. Презентация по теме: «Питание в походе». Методическая разработка план – конспект занятия: «Питание в походе» Технические средства:	Словесные Наглядные Практическая работа.

		Перечень продуктов, нормативы по составлению меню.	
10. Привалы и ночлеги в велопоходах	Групповая, теоретическая практическая работа.	Ноутбук с выходом в Интернет Презентация по теме. "Правила организации и проведения туристского похода" Туристический инвентарь: палатка, рюкзак, личное снаряжение туриста, бинокль, костровое оборудование, оборудование для приготовления пищи – примус, спутниковый трек. Картографический материал, наглядный материал (фотографии) курвиметр, бивачное снаряжение , карандаш, линейка. - дидактические карточки с видами костров, туристических палаток, плакаты по туризму. Раздаточный материал на задания «Укладка рюкзака», «Правила поведения в походе», «Правила противопожарной безопасности» «дрова» из газет, карточки по основам знаний.	Словесные Наглядные Практическая работа.
11. Этапы организации и велопохода.	Групповая,. теоретическая практическая работа.	Ноутбук с выходом в Интернет Презентация по теме. "Правила организации и проведения туристского велопохода" Туристический инвентарь: палатка, рюкзак, личное снаряжение туриста, бинокль, костровое оборудование, оборудование для приготовления пищи –	Словесные Наглядные Практическая работа.

		примус, спутниковый трек. Картографический материал, наглядный материал (фотографии) курвиметр, бивачное снаряжение , карандаш, линейка. - дидактические карточки с видами костров, туристических палаток, плакаты по туризму. Раздаточный материал на задания «Укладка рюкзака», «Правила поведения в походе», «Правила противопожарной безопасности» «дрова» из газет, карточки по основам знаний.	
12. Основы краеведческих наблюдений в велопоходе.	Групповая, теоретическая практическая работа.	Ноутбук с выходом в Интернет Презентация по теме: «Краеведение» Методическая разработка по теме. Дидактический материал: бинокль, фотоаппарат, видеокамера, **- Дневники наблюдений.** листы с пустыми графами: дата, объект наблюдения, что замечено, выводы. **- Чек-листы.** «Что проверить при осмотре исторического здания», «Как описать растение по определителю», «Какие вопросы задать местному жителю». **- Приборы и оборудование.** простой термометр, барометр, лупу, определитель растений или насекомых.	Словесные Наглядные Практическая работа.
13. Проект. Природа глазами велотуриста. Фотосъёмка в	Групповая, теоретическая практическая	Ноутбук с выходом в Интернет Презентация по теме:	Словесные Наглядные Практическая

велопоходе.	работа.	«Природа и мы». Методическая разработка по теме: - **«Экологический светофор»** — карточки с ситуациями (развёл костёр в неположенном месте, сорвал редкий цветок, покормил птицу). - **«Что возьмём в поход?»** — карточки с изображениями снаряжения. - **«Маршрут-головоломка»** — на основе карты местности или фото составить оптимальный (с точки зрения экологии и безопасности) путь, рассчитать расстояния, найти интересные объекты. Плакаты с правилами поведения в природе. **Видеофрагменты** о природе изучаемого края — для предварительного чтения перед маршрутом.	работа.
14. Велопоход	Групповая практическая подготовка	Туристический инвентарь: палатка, рюкзак, личное снаряжение туриста, бинокль, костровое оборудование, оборудование для приготовления пищи – примус, спутниковый трек.	Опрос, беседа
15. Защита проекта подведение итогов	Групповая практическая работа	Ноутбук с выходом в Интернет Презентация по теме: «Природа и мы». (презентации, макеты, рисунки) ***Методическая разработка с вопросами:*** - Краткое объяснение, почему они выбрали именно такие решения. Обсуждение с детьми,	Краткое повторение всех этапов проекта. Обсуждение, какие задачи были выполнены на каждом этапе. Представление результатов:

		что им удалось лучше всего, и с какими, трудностями они столкнулись. - Обмен мнениями о том, как можно было бы улучшить проект. ***Рефлексия:*** Вопросы для размышления: - Что нового вы узнали? - Какие навыки вы приобрели? - Как этот проект может быть полезен в будущем? ***Оценка работы:*** - Совместное обсуждение, кто и как оценивал свою работу и работу других. - Признание вклада каждого участника. ***Подведение общих итогов***. Выводы о том, чему научились дети в ходе проекта. Пожелания на будущее: какие новые проекты можно реализовать.	
16. Общая физическая подготовка велотуриста	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Ноутбук с выходом в Интернет Презентация по теме. Дидактический материал, тематический материал. Велосипеды, коврики, физкультурное оборудование.	Словесный Наглядный Репродуктивный
17. Работа младшего инструктора туризма	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Ноутбук с выходом в Интернет. Презентация по теме: «Мы маленькие туристята» Тематический материал, компас, курвиметр, спутниковый трек, инструктаж, туристское снаряжение, палатки, рюкзак, дидактический материал, бинокль, фотоаппарат, фотопринадлежности,	Словесный Наглядный Репродуктивный

		видеокамера, радиостанция портативная, навигатор, прибор спутниковой навигации. Судейские материалы: секундомеры, протоколы, радиосвязь. Веревочные конструкции, карточки. Маркировочные материалы: ленты, таблички, номера участников. Средства безопасности и связи.	
18. Ориентирование на местности и топографическая подготовка.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Ноутбук с выходом в Интернет Презентация по теме: «Ориентирование на местности». Методическая разработка по теме. ***Дидактический материал:*** Схема топографического маршрута; Карта местности с заданными вариантами направлений, для определения азимута по карте, топографический диктант (карточки с напечатанными условными знаками, для расшифровки). ***Оборудование:*** Компас, транспортир, линейка, схема маршрута (лесной массив)	беседа, использование наглядности, игровые приёмы, соревновательные приёмы, практические упражнения, работа в группах и в парах.
19.Республиканские соренования.	Групповая, теоретическая практическая работа.	Методическая разработка по теме: - **Ролевая игра «Я — участник».** Карточки с маршрутом, карточки с знаками ПДД, карточки с эмблемами для команд.	Словесные, наглядные
20.Обеспечение безопасности в велопоходе. Поисково-спасательная служба МЧС.		Ноутбук с выходом в Интернет Презентация по теме: «Велосипедные походы и безопасность туристов»	Беседа с элементами опроса обучающихсяпо ранее изученному материалу.

		Методическая разработка: План – конспект занятия. «**Роль поисково-спасательной службы МЧС»** Карты. Компас. Правила дорожного движения (ПДД). Туристический инвентарь. Ремонтный набор.	Тренировки по отработке действий в различных аварийных ситуаций.
22. Итоговое занятие. Велотуристический поход	Групповая, индивидуальная, Практическая работа.	Ноутбук с выходом в Интернет. *Тематический материал:* инструктаж по ТБ, по ПДД. *Дидактический материал:* карточки с заданиями для прохождения маршрута, карточки с туристскими заданиями: эстафеты, ориентирование на местности с помощью карты и компаса, укладка рюкзака, установка палатки. *Игры эстафеты:* «Кто кого перетянет», «Бег сороконожек». Компас, курвиметр, спутниковый трек, инструктаж, туристское снаряжение, палатки, рюкзак, Велосипеды, шлемы велосипедные, насосы велосипедные, жидкости технические, специальные приспособления для ремонта велосипеда (съемники разные, струбцины, растяжки, хлысты и зажимы), комплекты запасных частей, комплекты слесарных, мерительных и велосипедных	Словесный Наглядный

		инструментов, крепеж универсальный и специальный велосипедный, ключи велосипедные. Бинокль, фотоаппарат, фотопринадлежности, видеокамера, радиостанция портативная, навигатор, прибор спутниковой навигации. Средства безопасности связи.	

Список литературы.

Литература для педагога.

1. АлексеевА.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
2. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006г.
3. Библиотека международной спортивной информации//http: //bmsi.ru/ Виртуальный ресурс ФизкультУРА // http://www.fizkult-ura.com/judoМеждународныйсоюзвелосипедистов.URL:http://www.uci.ch
4. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся/ П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015г.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018г.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта.–М.:Советский спорт, 2007г.
7. Захаров А.А. Велосипедный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008г.
8. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2006.
9. Куликов В.М, Константинов Ю.С.Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
10. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010г.
11. 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

12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.:
Физическая культура,2010г.
13. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся /[А.Т.Смирнов,
14. Б.О. Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов] ;подред. А.Т.Смирнова. - М., 2007.
15. Федерация велосипедного спорта России. URL:http://www.fvsr.ru

Литература, рекомендуемая обучающимся и родителям.

1. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код 0840005411Я), утвержденные зам. руководителя Федерального агентства по ФКиС, Президентом ТССР 2008г.
2. Паршикова А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование: Монография.–М.: «Советский спорт», 2003.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник /Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 201

Приложение №1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе **«Велотуристы»**

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия по факту	Дата проведения занятия по плану	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.			Теория	**2**	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Вело туризм: История и традиции, виды велотуризма Понятие безопасности в велотуризме	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Собеседование
Родной край. Туристские возможности родного края - 2ч.							
2.			Комб.	**2**	Туристские возможности в Чеченской Республике	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Беседа, опрос
Устройство, монтаж и регулировка велосипеда. Техника безопасности при ремонте и обслуживании велосипеда – 10 ч.							
3.			Комб.	**2**	Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Наблюдение , опрос. Практическое задание
4.			Комб.	**2**	Техника безопасности при ремонте и обслуживании велосипеда	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Наблюдение , опрос. Практическое задание
5.			Комб.	**2**	Устройство, монтаж и регулировка велосипеда.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Наблюдение , опрос. Практическое задание

6.			Комб.	**2**	Устройство велосипеда и название его деталей. Этапы сборки велосипеда и необходимый набор инструментов.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Наблюдение , опрос. Практическое задание
7.			Комб.	**2**	Основные правила по технике безопасности при эксплуатации и ремонте велосипеда.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Наблюдение , опрос. Практическое Задание
Основы правильной езды на велосипеде - 12ч.							
8.			Комб.	**2**	Посадка велосипедиста. Способы посадки на велосипед	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий.
9.			Комб.	**2**	Управление велосипедом во время движения	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий.
10.			Комб.	**2**	Техника входа в поворот, торможение и полная остановка велосипеда	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий.
11.			Комб.	**2**	Способы схода с велосипеда	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий.
12.			Комб.	**2**	Профилактика травматизма в велоспорте. Навыки оказания первой доврачебной помощи в различных ситуациях.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий.

13.			Комб.	**2**	Викторина по знанию правил дорожного движения «Дорожные знаки»	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Викторина
Учебно-тренировочные занятия. Основы техники веловождения -12 ч.							
14.			Комб.	**2**	Фигурное вождение велосипеда по отдельным препятствиям, передвижение на велосипеде по прямой линии, зигзагом.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Тест по технической подготовке
15.			Практика	**2**	Комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости и гибкости велоспортсмена.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Беседа, опрос Практическая работа: базовые шаги, обязательные элементы и др.
16.			Практика	**2**	Стартовый разгон, отработка ускорения и рывков, совершенствование техники педалирования.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Опрос практическая техническая подготовка
17.			Практика	**2**	Отработка техники переключения передач. Отрабатывание правил маневрирования.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание	Опрос практическая техническая подготовка
18.			Практика	**2**	Изучение основ техники управления велосипедом. Тренировки по веловождению.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Опрос практическая техническая подготовка
19.			Практика	**2**	Тренировки по веловождению.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Опрос практическая техническая подготовка
Правила дорожного движения 6 - ч.							
20.			Практика	**2**	Техника езды на велосипеде, преодоление естественных препятствий.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание	Беседа, опрос, практическое задание

21.			Теория	**2**	Особенности движения велогруппы: обязанности направляющего и замыкающего, построение группы на маршруте, интервал движения в группе.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Беседа, опрос, Устная проверка знаний.
22.			Практика	**2**	Сигналы светофора и регулировщика. Проезд перекрестков и железнодорожных переездов.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Тесты – задача с выбором ответа. Практическое задание.
Первая (доврачебная) медицинская помощь. Дорожно-транспортное происшествие (ДТП) - 8 ч.							
23.			Комб.	**2**	Травмы в велосипедном спорте. Внешние и внутренние факторы.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
24.			Комб.	**2**	Гигиена в велопоходе. Комплектование медицинской аптечки.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
25.			Комб.	**2**	Заболевания и травмы, характерные для велопоходов.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание	
			Комб.	**2**	Профилактика травматизма в велоспорте. Навыки оказания первой доврачебной помощи в различных ситуациях.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
Основы велопохода – 4 часа							
			Комб.	**2**	Особенности проведения велопохода, его предположительности, варианты маршрутов. Назначение предметов группового снаряжения и их применение.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Наблюдение, устный опрос
			Практика	**2**	Туристская палатка: установка и сборка палатки. Рюкзак: основные правила укладки вещей в рюкзак и распределения веса. Спальный мешок и каремат. Основные типы и правильная эксплуатация.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Наблюдение, устный опрос Самоанализ и самооценка

Туристское снаряжение велотуриста, перечень и характеристика группового и личного снаряжения – 6 ч.							
			Комб.	**2**	Особенности велотуристского снаряжения. Основные общие требования к снаряжению и оборудованию. Личное и групповое снаряжение.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание	Педагогический контроль, анализ тренировочных занятий
			Комб.	**2**	Комплект личного снаряжения велотуриста, назначение предметов и их применение. Требования к обуви и одежде велотуриста. Размещение снаряжения и распределение груза на велосипеде. Нормы нагрузок на велосипед. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Функционал завхоза группы.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Тест-задача с выбором ответа
			Практика	**2**	Комплектование личного и группового снаряжения. Проведение смотра готовности личного и группового снаряжения для велопохода. Правильное распределение груза на велосипедах.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Наблюдение Тренировочные занятия.
Питание в походе – 2 часа							
			Комб.	**2**	Режим питания и его особенности в велопоходе. Нормы расхода продуктов питания в велопоходе. Походный рацион и продуктовые раскладки. Подготовка, учет и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в походе.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Устный опрос Составление меню практическое задание
Привалы и ночлеги в велопоходах -2 часа							
			Комб.	**2**	Основные требования к биваку. Организация отдыха на привале, полевого ночлега с учетом наступления темноты, трудностей с топливом и водой. Бивак. Снятие с бивака. Уборка территории лагеря. Выход на маршрут.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Устный опрос, дискуссии. **Тестирование.** Во просы, проверяющие понимание периодичности привалов, требований к месту

							бивака (наличие воды, дров, безопасность, гигиенические условия), видов костров, правил установки палатки и размещения снаряжения.
Этапы организации велопохода – 4 ч.							
					Комплектование группы. Обязанности участников велопохода. Их права. Цели и задачи велопохода. Корректировка маршрута и график его прохождения в походе. Подведение итогов похода. Функционал командира группы	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
					Составлениеплана-графикавелопоходапо предложенной «нитке» маршрута, его запасныхвариантов,работас картографическимиматериаламиитуристско-краеведческой литературой, оформление походной (заявочной и маршрутной) документации, составление паспорта велосипедного похода выходного дня.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
Основы краеведческих наблюдений в велопоходе -4 ч.							
			Комб.	**2**	Наблюдения и записи во время экскурсий и встреч в соответствии с поставленной задачей и разработанной методикой.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Опрос тестирование
			Практика	**2**	Сбор документов и реликвий. Коллекционирование. Ведение дневников наблюдений. Зарисовки.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Опрос Ведение записи в дневнике
Проект: Природа глазами юного велотуриста (Фотосъемка в велопоходе) – 8 ч.							

			Теория	**2**	Определение задач фотосъемок и составление фотоплана (фотосценария).	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Устный опрос
			Комб.	**2**	Выбор фото аппаратуры, фото принадлежностей и фотоматериалов.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старо МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)е здание)	Практическая деятельность
			Практика	**2**	Назначение и виды туристской фотографии. Основные правила съемки в походе.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Устный опрос Сбор материала
			Практика	**2**	Уход за аппаратурой в походе (дополнительная батарейка для телефона). Функционал фото оператора в группе.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Практическая работа
Велопоход – 6 ч.							
			Практика	**6**	Туристический велопоход	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
Защита проекта: Природа глазами велотуриста – 4 ч.							
			Практика	**4**	Фотовыставка (Защита проекта «Природа глазами велотуриста)	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	Опрос, практическое задание. Фотовыставка.
Общая физическая подготовка велотуриста -12 ч.							
			Теория	**2**	Значение физической подготовки для велотуриста. Специальные упражнения, развивающие основные двигательные	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	

					Качества и упражнения, помогающие совершенствовать элементы техники движений.		
			Практика	**2**	Упражнения,направленныенаразвитие отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении спортивногоупражнения	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
			Комб.	**2**	Характер, дозировка и скорость выполнения упражнения	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
			Комб.	**2**	Упражнение для равновесия: ходьба по бревну, рельсу, гимнастической скамейке на различных высотах; ходьба по узкой опоре с различными движениями рук, наклонами, приседаниями; применение упражнений типа «ласточка»	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
			Практика	**2**	Скоростно-силовые качества. Силовая выносливость.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
			Практика	**2**	Скоростно-силовые качества. Силовая выносливость.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
Работа младшего инструктора туризма -4 ч.							
			Комб.	**2**	Положение о присвоении звания «Младший инструктор туризма». Права и обязанности младшего инструктора туризма. Подготовка и сдача экзамена на звание «Младший инструктор туризма».	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
			Комб.	**2**	Формы и методы учебной работы младшего инструктора с обучающимися. Воспитательная работа младшего	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3	

					инструктора.	(старое здание)	
Ориентирование на местности и топографическая подготовка – 12 ч.							
			Комб.	**2**	Топографические условные знаки, их виды, форма, цвет, размер.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
			Комб.	**2**	Карта и ее виды.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
			Комб.	**2**	Способы и виды ориентирования в туристском походе, путешествии. Определение своего местоположения на местности.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
			Комб.	**2**	Топографические условные знаки, их виды, форма, цвет, размер.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
			Комб.	**2**	Карта и ее виды.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
			Комб.	**2**	Способы и виды ориентирования в туристском походе, путешествии. Определение своего местоположения на местности.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
Республиканские соревнования по ориентированию – 10 ч.							
			Комб.	**2**	Отработка дистанций, установленных на местности и обозначенных на карте при помощи спортивной карты и компаса.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
			Комб.	**2**	Отработка дистанций, установленных на Местности и обозначенных на карте при помощи спортивной карты и компаса.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3	

						(старое здание)	
			Практика	**6**	Республиканские соревнования по ориентированию	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
Обеспечение безопасности в велопоходе. Поисково-спасательная служба МЧС – 8 ч.							
			Теория	**2**	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
			Комб.	**2**	Регистрация туристских групп в Поисково-спасательной службе МЧС РФ.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
			Комб.	**2**	Обязательность выполнения указаний Поисково-спасательной службы и Поисково-спасательных отрядов МЧС РФ.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
			Комб.	**2**	Организация поисково-спасательных работ.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	
Итоговое занятие. Велотуристический поход -6 ч.							
			Практика	**6**	Велотуристический поход.	МБОУ СОШ№6 г. Ачхой-Мартан ул. М. Мамакаева,3 (старое здание)	

Приложения №2

Оценочные и методические материалы

Тест 1.История развития детско-юношеского туризма в России

1.В каком году известный русский деятель народного образования, педагог В.Т. Вахтеров (1853-1924) издал книгу «Основы новой педагогики»?
А.1913Б.1923В.19732.
Для чего был введен специальный тариф №6900 от 9 марта 1902?
А. на получение льготного питания в образовательных экскурсиях
Б. на льготной проезд обучающихся в образовательные экскурсии
В. на льготный проход в музеи в образовательных экскурсиях
3. По каким районам РСФСР на метила проекты маршрутов «Комиссия образовательных экскурсий по России» в 1909 году:
4. Укажите месяц и год начала создания государственной системы детско-юношеского туризма?
А. январь1913Б.декабрь1918В.март1923
5. Кто предложил создать государственную систему детско-юношеского туризма?
А. Крупская Н.К.Б. Луначарский А.В.В. Макаренко А.С.
6. Напишите в ячейке, почему учреждения детско-юношеского туризма (экскурсионные станции) назывались Станциями?

_____

_____

7.Кто и когда организовал первую дальнюю школьную экскурсию?
А. Крупская Н.К. летом 1921 года Б. Коленкин А.А. летом 1920 года В. Макаренко А.С. летом 1922 года
8. Какую должность занимал А.В. Луначарский?
А. Народный комиссар просвещения РСФСР Б. Народный комиссар внутренних дел В. Министр просвещения РСФСР
9. В каком году Народный комиссариат просвещения РСФСР создал Центральную детскую экскурсионно -туристскую станцию (ЦДЭТС)?
А. 1920 Б.1926 В.1930 Г.1934
10. Какую должность занимала Надежда Константиновна Крупская?
А.Министр образования РСФСРБ. Заместитель Народного комиссара просвещения РСФСР В. Начальник отдела образования РСФСР
11. Какие задачи стояли перед детским туризмом в годы войны?
12. В каком году туризм с активными средствами передвижения включили в единую Всесоюзную спортивную классификацию, установили разрядные нормы по туризму, в том числе и юношеские разряды?
А.1922Б.1926В.1933Г.1949
13. Расшифруйте аббревиатуру «ВЛКСМ» ВЛКСМ
14. В 1954 году Центральный Комитет ВЛКСМ утверждает знак:
А.Юный путешественник СССРБ. Юный турист СССРВ. Турист РСФСР
15.Положениеоборганизациикакойэкспедициииобъявилив1972году газета «Пионерская правда» и ЦДЭТС?

А. Всесоюзная туристско- краеведческая экспедиция пионеров и школьников «Моя родина - СССР»

Б. Всесоюзная туристско- краеведческая экспедиция пионеров и школьников по изучению родного края

В.Всесоюзнаятуристско-краеведческаяэкспедицияпионеровишкольников «Отечество».

16.Какие Правила, выполнение которых считалось обязательным опубликовал в 1972 году Центральный Совет по Туризму и Экскурсиям ВЦСПС?

А. Правила поведения в лесу Б. Правила организации и проведения самостоятельных туристических походов и путешествий на территорииСССР В. Правила пожарной безопасности в природной среде

Количество баллов_____ Подпись судьи_____ Результативность обучения.

Обучающийся ответил на 7 вопросов из 16 (0-7 Низкий уровень баллов)
Обучающийсяответилна10вопросовиз16 (8-12 Среднийуровень баллов)
Обучающийся ответил на 13 и более вопросов (13- Высокий уровень 16 баллов)

Тест 2. Правила гигиены в многодневном походе.

За каждый правильный ответ – 1 балл.

1.Для защиты голеностопного сустава в пешеходном походе применяются…

А. Бахилы Б. Фонарики В. Резиновые сапоги

2. ***Перед едой следует…***

А. Проголодаться Б. Почистить зубы. В.Вымыть руки

3. ***Одежду в пешеходном походе следует подбирать так,чтобы…***

4. А. Было красиво Б. Не вспотеть В. Не замерзнуть

5. ***В конце ходового дня следует***…

А. Почистить рюкзак Б. Помыться В. Сделать доклад командиру группы

6. ***Для защиты от дождя в личное снаряжение входит…***

А. Кусок полиэтилена1,5х2м Б. Накидка от дождя В. Зонтик

7. ***Для обеззараживания воды в походе может применяться***…

А. Марганцовка Б. Спирт В. Йод

8. ***Для обработки лёгких ран применяется…***

А. Йод Б. Зеленка В. Перекись водорода

9. ***Какую воду можно пить на маршруте?***

А. Любую Б.Только родниковую В. Кипяченную газированную

10. ***Если вы чувствуете, что натираете мозоль на ноге, вы…***

А. Потерпите до ближайшего большого привала Б. Немедленно сообщите руководителю группы В. Немедленно сообщите медику группы

11. ***Посуду в походе нужно…***

А. Не мыть, потому что в походе-все стерильно!

Б. Хранить в тканевом мешочке, а не в полиэтиленовом

В. Мыть после каждого приема пищи

12. ***Выберите верное правило для похода:***

А. Группа должна пользоваться одним полотенцем на всю группу

Б. В группе должна быть одна зубная паста на всех

В. У каждого участника похода должны быть: полотенце, зубная щетка

Количество баллов: _____Подпись судьи:

_____

Карточка 1. Должности в походе

Прочитайте информацию на карточках и найдите для каждой свою пару – для каждой должности в походе ее характеристику. За каждый правильный ответ – 2 балла.

1. Командир

Выбирает место для костра. Убирает дёрн, поливает его водой. Перед уходом с привала разравнивает политые водой угли и золу, возвращает дерн на свое место и поливает водой

2. **Ответственный за питание**

Отвечает за поисково-краеведческую работу, изучает природные, исторические, культурные ценности района похода.

3. **Ответственный за снаряжение**

Отвечает за составление сметы похода, распределяет средства по расходным статьям, изучает информацию по транспорту, закупает проездные билеты или заказывает транспорт

4. **Санитар (медик)**

Работает с компасом и картой, помогает ориентироваться на маршруте, фиксирует в блокноте этапы прохождения группы. Его записи используются для составления отчѐта о прохождении маршрута

5. **Костровой**

Он выбирается из состава команды. Является помощником руководителя группы. Следит за выполнением обязанностей среди участников похода, следит за выполнением графика движения

6. **Ремонтных дел мастер**

Его работа связана с тем, чтобы запечатлеть самые интересные и захватывающие моменты, собрать материал для составления отчѐта о походе

7. **Краевед, летописец**

Составляет меню похода, закупает продукты, распределяет продукты по рюкзакам участников. Ведет учѐт продуктов. По мере расхода продуктов занимается их перераспределением среди участников.

8. **Фотограф**

Комплектует набор инструментов для ремонта группового и личного снаряжения, осуществляет ремонт группового снаряжения, контролирует его исправность.

9. **Штурман, хронометрист**

Следит за личной и общественной гигиеной, выбирает место для забора питьевой воды. С привала уходит последним, убедившись, что мусор убран и уничтожены все следы пребывания группы

10. **Казначей, транспортник**

Распределяет снаряжение среди участников, следит за его сохранностью и своевременным ремонтом. При уходе с привала контролирует, чтобы участники не оставили снаряжение.

Тема «Питание»

Конкурсная программа «Завтрак туриста»

1. **Цель.**

Проверка знаний по разделу «Питание» по следующим темам: составление меню, упаковка и хранение продуктов, приготовление пищи в полевых условиях. Развитие навыков совместной деятельности, необходимых для совершения туристского путешествия.

2. Участники. Состав команды –2-3 человека. 3.Проведение конкурсов.

Участники рассаживаются за столами командами. Конкурсы не должны занимать много времени, в основном 2- 4 мин. На задание – тесты контрольное время 1 мин. Вечер начинается с представления домашнего задания, как визитной карточки команды. Командам могут быть начислены штрафные баллы за мусор, шум.

4. Подведение итогов.

Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество баллов. В проведение игры принимают участие педагоги – руководители объединений, чьи команды принимают участие в игре. Задача педагогов – в процессе игры определить степень активности каждого учащегося, степень эффективности его взаимодействия с другими учащимися (степень коммуникативности). По итогам игры педагог может принять зачет у членов руководимого им объединения.

5. Конкурсная программа.

Содержание конкурсов.

«Домашнее задание» В качестве домашнего задания команда предоставляет жюри меню и рецепт приготовления туристского обеда из лесных припасов.

«Сластена»Участник каждой команды определяет на вкус количество ложек сахара в чае.

«Свари ужин» Участник каждой команды визуально определяет сыпучие продукты. **«Завтрак не проснувшись»** Участник каждой команды определяет на ощупь продукты, находящиеся в завязанном матерчатом мешочке.

«Слабо?» Участник каждой команды определяет на ощупь количество горошин находящихся в завязанном матерчатом мешочке.

«Официант» Пронести по кругу или определенной траектории, поднос с наполненной водой посудой. Побеждает тот, кто прольет меньше воды.

«По-братски» Участник каждой команды должен определить, в каких

емкостях (кружка, миска, котел, стакан, тарелка) находится одинаковое количество воды. **«Дежурные»** Побеждает тот из участников, кто отрежет самый тонкий кусочек от буханки хлеба.

«Мерная кружка» От участников конкурса требуется разлить определенный объем жидкости (воды) по определенным емкостям (кружкам),так, чтобы в каждой кружке оказалось одинаковое количество воды. Для большей остроты ощущений участникам можно завязать глаза.

«Картошка» Участник каждой команды должен как можно аккуратнее почистить картофелину.

«Меню» Каждый участник команды пишет в меню одно наименование. Время – одна минута. Еще один вариант: выбирают поочередно (эстафета) со стенда листочек с нужным наименованием. Количество «нужных» наименований ограничено.

Команда _____

«Собери аптечку» для пешеходного похода 1 категори и сложности в летнее время

Выберите15 необходимых медикаментов (зачеркните не нужное)

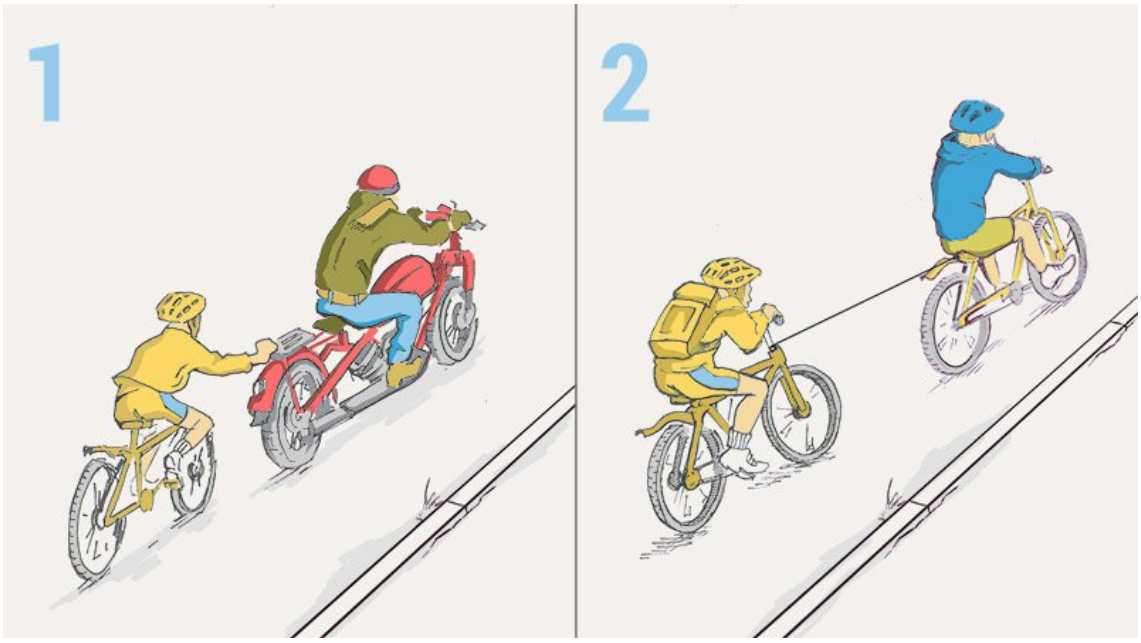
Хлорид натрия туалетная	Бинт стерильный	цитрамон
Пан-тенол	мыло	Сульфадиметоксинмет
Перманганат кальция	жгут	фурупупсин
Альбуцид	Зелень бриллиантовая	Раствор аммиака
Хлорид натрия	Туалетная бумага	Пиносол
Ацетилсалициловая кислота	Помада гигиеническая	Стрин-улез
Пинцет	пудра	педикулез
Отит	Стрептокалл	Ватин прошивной
Перекись водорода	Пластырь	Спирт этиловый
ацетон	скотч	Спирт метиловый
Троксемазин	но-шпа	валокордин

Правильные ответы (трафарет)

«Собери аптечку» (закрась те прямоугольники с правильными ответами)

Хлорид натрия туалетная	Бинт стерильный	цитрамон
Пантенол	мыло	Сульфадиметоксинмет
Перманганат кальция	жгут	фурупупсин
Альбуцид	Зелень бриллиантовая	Раствор аммиака
Хлорид натрия	Туалетная бумага	пиносол
Ацетилсалициловая к-та	Помада гигиеническая	стрингулез
Пинцет	пудра	педикулез
Отит	стрептокалл	Ватин прошивной
Перекись водорода	Пластырь	Спирт этиловый
ацетон	скотч	Спирт метиловый
Троксемазин	но-шпа	валокордин
Тест на знание ПДД		

Тест на знание ПДД



Нарушаются ли Правила в изображенных ситуациях?

Начало формы

- Только на первом рисунке.
- Только на втором рисунке.
- На обоих нарушаются.
- На обоих не нарушаются.



Кто из велосипедистов не нарушает правила?

Начало формы

- который едет по дороге
- который не едет по дороге



Кто должен уступить дорогу?

Начало формы

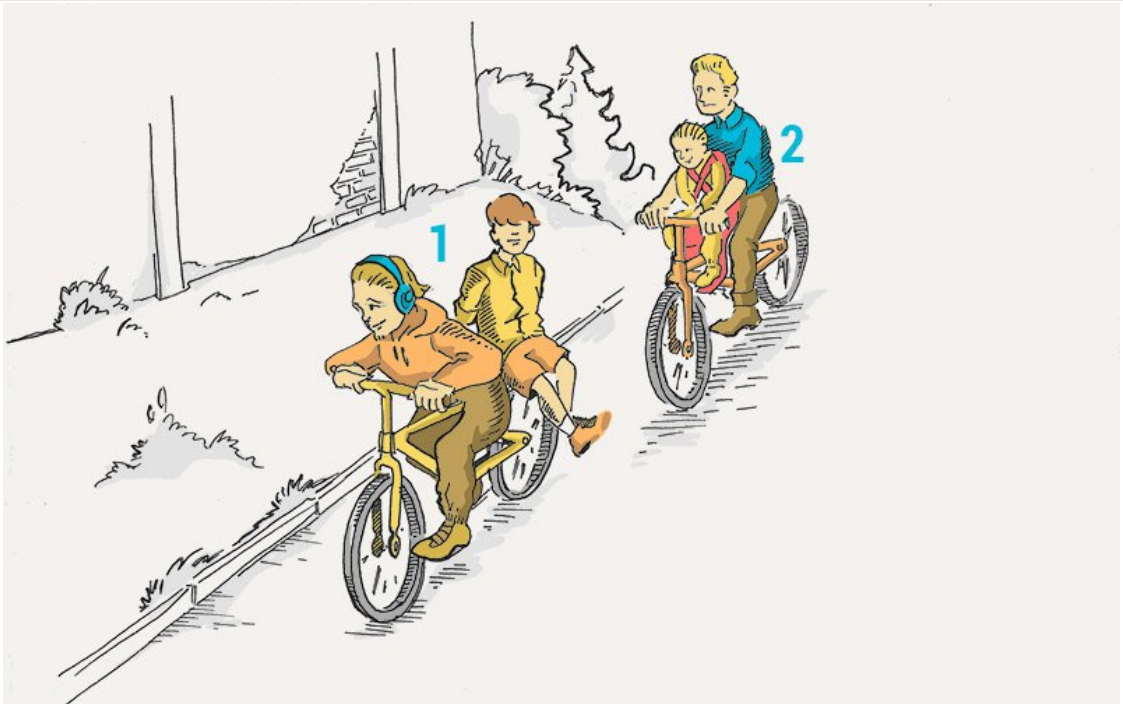
- Автомобиль
- Велосипедист



Какие грузы разрешается перевозить велосипедисту?

Начало формы

- Только такие, которые не мешают управлять велосипедом.
- Только такие, которые не создают препятствий другим участникам дорожного движения.
- Только такие, которые не нарушают устойчивости велосипеда.
- Все перечисленные выше грузы.
- Только грузы, перечисленные в первых двух ответах.

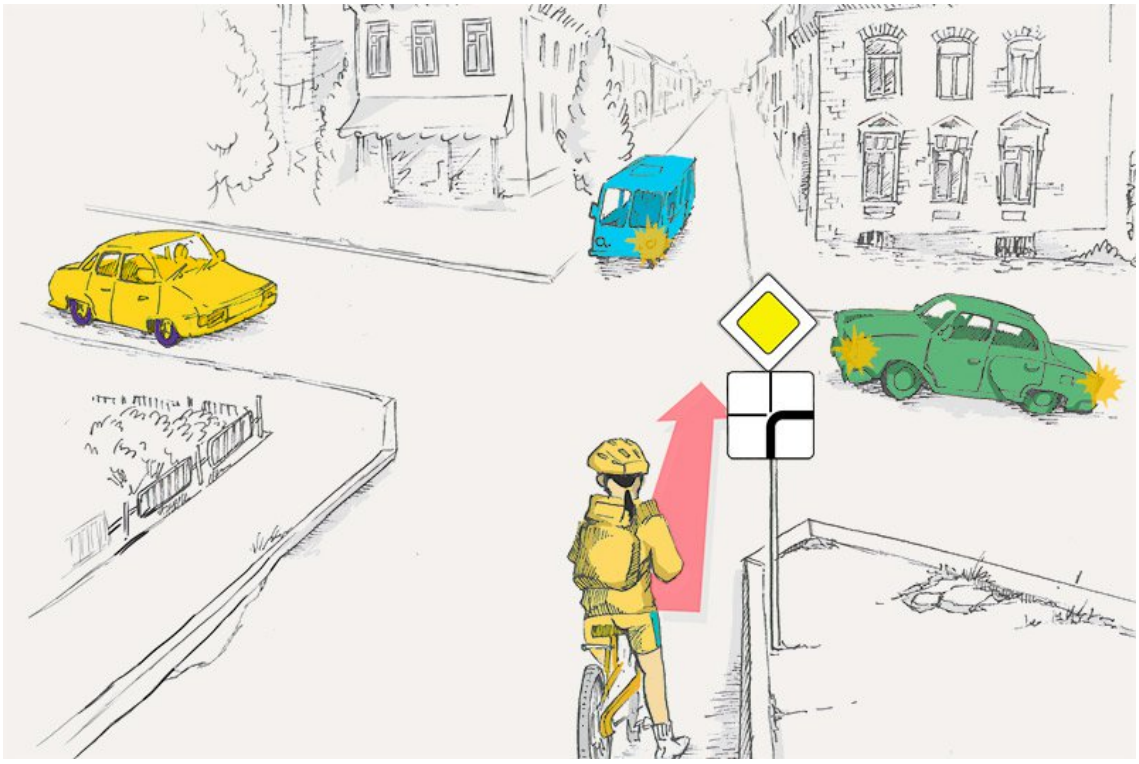


Кто из велосипедистов нарушает Правила при перевозке пассажиров?

Начало формы

- Первый.
- Второй

- Оба нарушают.
- Оба не нарушают.
- третий

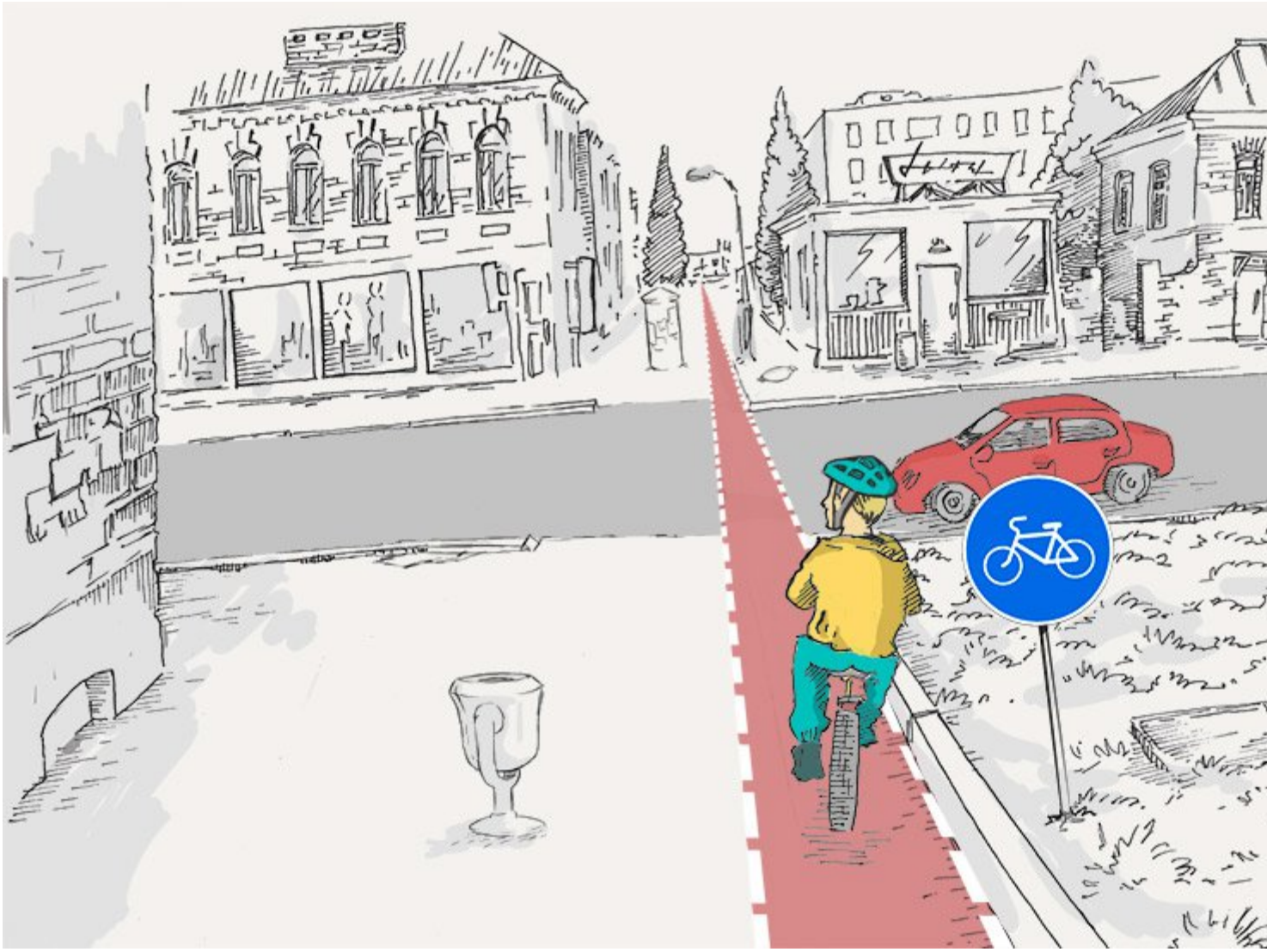


Конец формы

Конец формы



Конец формы

















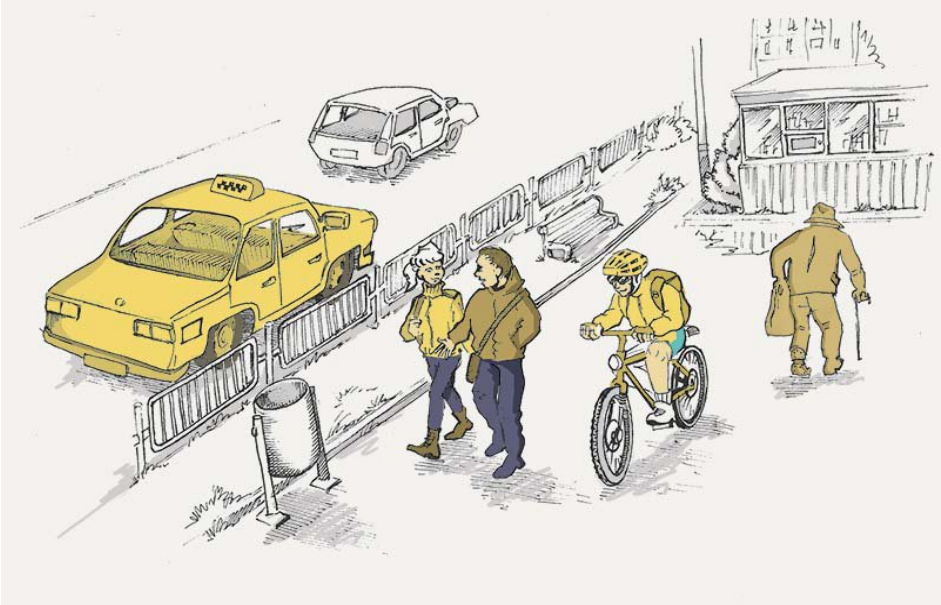
Конец формы

Конец формы

В каком порядке проедут перекресток транспортные средства?

Начало формы

- Желтый, Синий, Зеленый, Велосипедист
- Велосипедист, Зеленый, Желтый, Синий
- Зеленый, Велосипедист, желтый синий



Движение на велосипедах по тротуарам и пешеходным дорожкам:

Начало формы

- Разрешается.
- Запрещается.
- Разрешается только под присмотром взрослых.

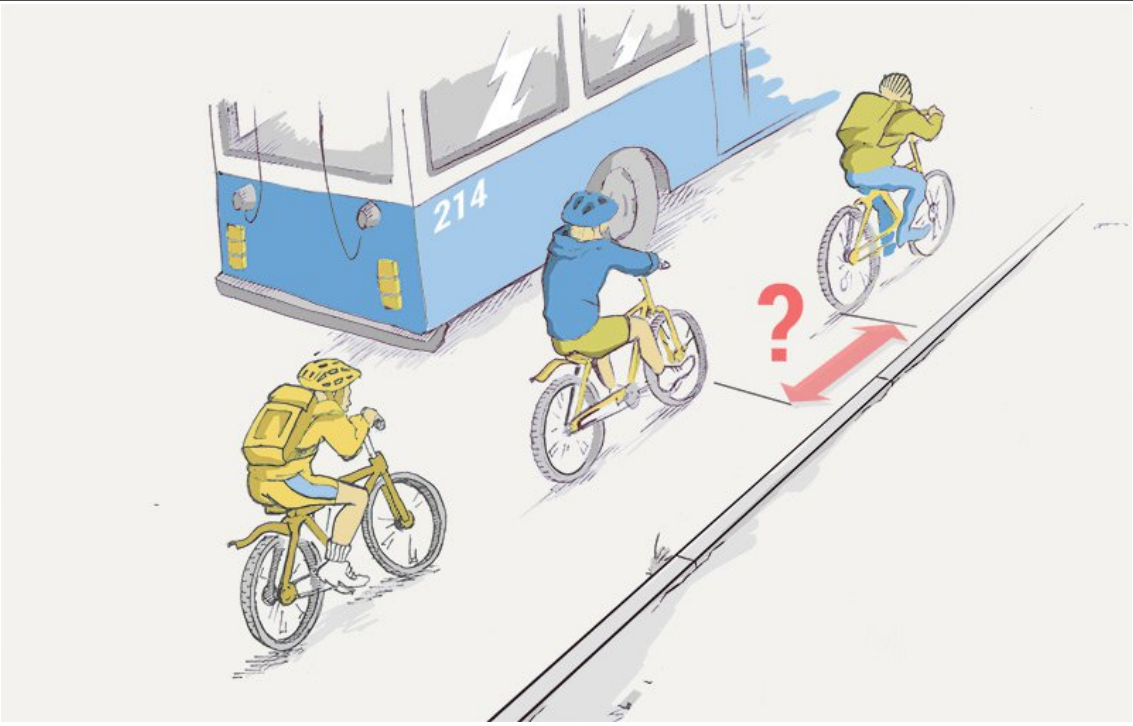


Кто имеет преимущество при проезде пересечения с велосипедной дорожкой?

Начало формы

- Водитель мотоцикла.
- Велосипедист

Конец формы



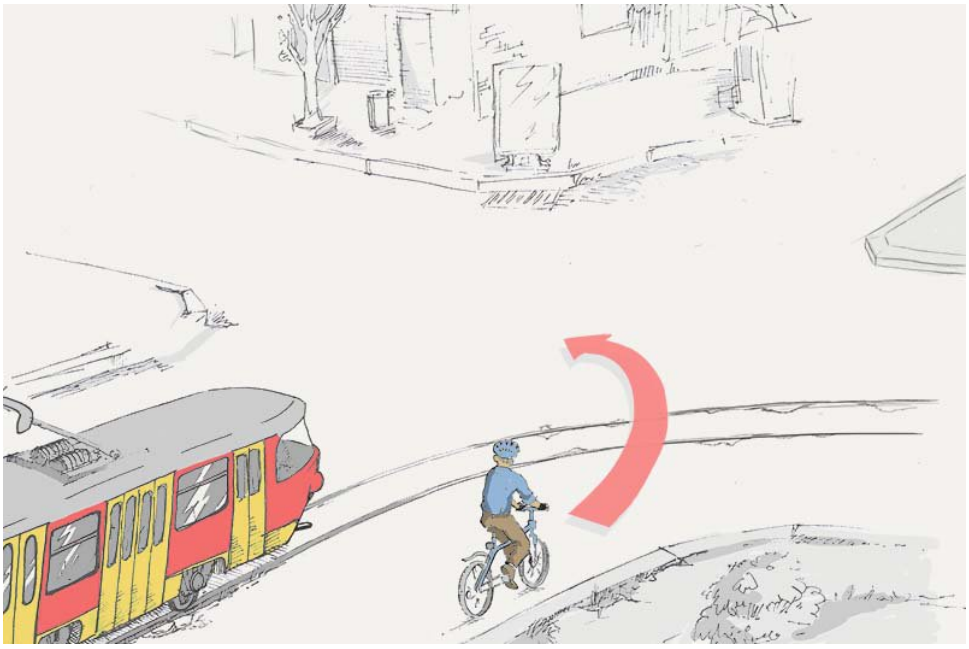
Конец формы

Конец формы

Какая дистанция должна быть между группами велосипедистов, движущихся в колонне?

Начало формы

- 20 - 40м.
- 80 - 100м.
- очень много



Можно ли велосипедисту повернуть налево?

Начало формы

- Да, сначала пропустить трамвай.
- Да, трамвай должен пропустить велосипедиста.
- Нет, нельзя.

Тест «Ориентирование на местности»

Вопрос 1. В солнечный полдень тень от предметов указывает направление на:

- А) юг;
- Б) север;
- В) запад;
- Г) восток.

Вопрос 2. Укажи пять способов определения сторон света на местности:

- А) направление ветра;
- Б) собственная тень;
- В) направление течения реки;
- Г) направление хоженых троп;
- Д) направление нехоженых рек;
- Е) компас;
- Ж) звёзды;
- З) направление движения поездов;
- И) местные приметы;
- К) часы.

Вопрос 3. По каким пяти местным приметам можно определить стороны света:

- А) стволам и коре деревьев;
- Б) кустам и сухой траве;
- В) лишайнику и мху;
- Г) направлению течения ручьёв;
- Д) склонам холмов и бугров;
- Е) наезженной колее;
- Ж) муравейникам;
- З) таянию снега;
- И) полыньям на водоёмах;
- К) скорости ветра.

Вопрос 4. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?

- А) по часам;
- Б) по луне;
- В) по Полярной звезде.

Вопрос 5. Выбери четыре приметы хоженой тропы:

- А) фантики от конфет, остатки пищи, окурки;
- Б) наличие следов птиц и зверей;
- В) сломанные ветки;

- Г) высокая трава;
- Д) следы от транспорта;
- Е) растущие на тропе грибы и ягоды;
- Ж) примятая трава.

Вопрос 6. С какой стороны горизонта муравейники обычно защищены камнем, пнём, деревом?

- А) с севера;
- Б) с востока;
- В) с запада;
- Г) с юга.

Вопрос 7. Годичные кольца на пнях шире с:

- А) востока;
- Б) запада;
- В) юга;
- Г) севера.

Вопрос 8. Если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы, то:

- А) нельзя сходить с трассы, лыжни;
- Б) можно сойти с трассы, чтобы найти следы товарищей;
- В) необходимо сойти с трассы и остановиться на развилке тропы.

Вопрос 9. Стороны света можно определить по:

- А) компасу;
- Б) манометру;
- В) термометру.

Вопрос 10. Что в лесу можно использовать для определения сторон света?

- А) поваленные деревья;
- Б) квартальные столбы;
- В) тропинки.

Ответы

Вопрос	**Ответ**
1	А) юг
2	Б, Е, Ж, И, К
3	А, В, Ж, З, И
4	В) по Полярной звезде
5	А, В, Д, Ж, Ж
6	Г) с юга

Вопрос	Ответ
7	В) юга
8	А) нельзя сходить с трассы, лыжни
9	А) компасу
10	Б) квартальные столбы

Тестовая работа по теме: Ориентирование на местности

1.Отметь, что такое горизонт?

а) все нас окружающее

б) видимое вокруг нас пространство

в) все постройки вокруг

г) вся природа вокруг

2.Отметь, верное определение линии горизонта:

а) линия, видная на горизонте

б) все видимое пространство

в) воображаемая линия, где поверхность Земли как бы сходится с небом

г) все нас окружающее

3.Укажи то, что НЕ относится к основным сторонам горизонта:

а) юг б) восток в) север г) юго-запад

4.Укажи то, что НЕ относится к промежуточным сторонам горизонта:

а) северо- восток

б) юго- восток

в) запад

г) северо- запад.

Тест по теме «Обеспечение безопасности в велопоходе»

1. С какого возраста, согласно ПДД, детям разрешается выезжать на дороги на велосипеде и участвовать в велосипедных туристических походах?

- с 10 лет
- с 12 лет
- с 14 лет

2. Какие велосипеды лучше брать в туристические походы?

- спортивные
- дорожные
- любые

3. Что, кроме обычного туристического снаряжения, обязательно нужно взять с собой в велосипедный поход?

- аптечку
- ремонтный набор
- компас

4. Какие дороги наиболее удобны для велосипедных походов?

- местного значения
- федерального значения
- городские

5. На каких участках дороги требуется особое внимание?

- ровные
- подъёмы и спуски
- поселковые

6. Можно ли ехать на велосипеде в походе в сумерках или при плохой видимости?

- да
- нет

7. Если велосипед ведётся в руках, какие правила дорожного движения распространяются на велосипедиста?

- правила, действующие для водителя
- правила, действующие для пассажира
- правила, действующие для пешехода

8. В каком составе удобнее всего совершать велосипедные походы?

- одному
- вдвоём
- группой 4–6 человек

9. Для какой цели следует устраивать технический привал?

- чтобы отдохнуть
- чтобы проверить состояние велосипеда
- чтобы подождать отстающих

10. Что из перечисленного не относится к мерам безопасности в велопоходе? * постоянно следить, за техническим состоянием велосипеда, * двигаться в сумерках или при плохой видимости * соблюдать дисциплину и безопасную скорость * брать с собой ремонтный набор.

Ответы

Вопрос	**Правильный ответ**
1	с 14 лет
2	дорожные
3	ремонтный набор
4	местного значения
5	подъёмы и спуски
6	нет
7	правила, действующие для пешехода
8	группой 4–6 человек
9	чтобы проверить состояние велосипеда
10	брать с собой ремонтный набор

Приложение № 3

Протокол

Результатов аттестации обучающихся

Вид аттестации_____

предварительная, промежуточная, итоговая

Творческое объединение_____

Образовательная программа и срок ее реализации _____,_____

№ группы _____год обучения _____кол – во обучающихся

Ф.И.О. педагога_____

Дата проведения аттестации_____

Форма проведения _____

Форма оценки результатов уровень (высокий, средний, низкий)

Члены аттестационной комиссии:

Результаты аттестации

№	Фамилия, имя ребенка	Результат аттестации
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Всего аттестовано обучающихся_____

Из них по результатам аттестации:

Высокий уровень_____

Средний уровень_____

Низкий уровень_____

Подпись педагога _____

Члены аттестационной комиссии:

Конец формы