

Министерство образования и науки Чеченской республики

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Республиканский центр детско-юношеского туризма и экскурсий»

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
от 05.09.2020г.  
Протокол № 48

Утверждена  
Приказ № 40 от 07.09.2020г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Юные велотуристы»**  
Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый, базовый.

Возраст обучающихся: 12-15 лет.  
Срок реализации программы: 2 года.

Метод кабинет  
ГБУ ДО РЦДЮТиЭ

г. Грозный  
2020г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендовано к реализации в ГБУ ДО «Республиканский центр детско-юношеского туризма и экскурсий»  
Экспертное заключение (рецензия) № 15 от «10» 08.2020г.  
Эксперт: Саламов С.С. Методист

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Раздел I** Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- 1.1. Направленность программы.
- 1.2. Уровень
- 1.3. Актуальность программы.
- 1.4. Отличительные особенности.
- 1.5. Категория учащихся.
- 1.6. Сроки реализации и объем программы.
- 1.7. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
- 1.8. Цель и задачи программы.
- 1.9. Планируемые результаты и способы их проверки.

### **Раздел II** Содержание программы

- 2.1. Учебный (тематический) план.
- 2.2. Содержание учебного плана.
- 2.3. Календарный учебный график.

### **Раздел III** Формы аттестации и оценочные материалы.

- 3.1. Формы аттестации и оценочные материалы
- 3.2. Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания

### **Раздел IV** Комплекс организационно-педагогических условий.

- 4.1. Материально-технические условия реализации программы.
- 4.2. Кадровое обеспечение программы.
- 4.3. Учебно-методическое обеспечение.

### **V** Литература

## **Раздел 1. комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **1.1. Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные велотуристы» – физкультурно-спортивная.

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов :

- Федеральный Закон от 29.12.2001г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

**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.

**Базовый уровень** – второй год обучения, объем 216 часов. Обучение направлено на расширение знаний и навыков овладения техникой и тактикой велотуризма. Знание материальной части велотуризма, наличие навыков и умений по основным туристским и краеведческим специальностям. В практической деятельности посильность занятий координируется с личностными возможностями обучающихся.

При завершении обучения базового уровня обучающиеся могут перейти на продвинутый уровень программы (профессионально-ориентированный).

### **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.
- 

### **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.

### **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.

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

### **Сроки реализации и объем программы.**

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

### **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.

### **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.

**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.

**К концу второго года обучения, обучающиеся будут знать и уметь:**

- Наличие навыков овладения техникой и тактикой велотуризма.
- Знание материальной части велотуризма, наличие навыков и умений по основным туристским и краеведческим специальностям.
- Умение общаться и выполнять функциональные задачи в коллективе.
- Обслуживать себя и оказывать помощь товарищам, умение находиться в позиции командира группы и подчиненного; умение ориентироваться на местности.
- Знание правил дорожного движения; умение оказывать первую медицинскую помощь при некоторых специфических травмах, возможных в велопоходе.
- Знание основ безопасности в велотуризме и умение правильно действовать в условиях экстремальной обстановки.
- Владение навыками судейства на дистанциях первого класса в велосипедном многоборье.

**Учебный (тематический) план**

**1 год обучения**

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие.</b> Знакомство с программой 1-го года обучения.	2	2		
2.	<b>Начальная туристская подготовка</b>				
2.1	Туризм в России. История и традиции.	2	2		
2.2	Родной край. Туристические возможности	4	2	2	

	родного края.				
2.3	Подготовка к пешеходному походу	4	2	2	
2.4	Туристическое снаряжение для пешеходного похода	6	2	4	
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		4	
2.12	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	10	2	8	
2.13	Первая доврачебная медицинская помощь в походе	10	2	8	
2.14	Основы краеведческих наблюдений в походе	8	2	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	<b>Итоговое занятия</b>	2	2		
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	

### Содержание учебного плана. 1 год обучения.

#### 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 самодеятельного 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). 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. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.

### ***Практические занятия.***

Проведение смотра готовности личного и группового снаряжению к походу выходного дня.

### **2.10. Техника и тактика похода.**

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

### ***Практические занятия***

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 и лыжных 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.

### **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.

### ***Практические занятия.***

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

### **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. Ведение дневников наблюдений. Зарисовки. Фотографирование. 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. 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 поднятие 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. Велозстафета. 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.

**3. Итоговое занятие.**

**Календарный учебный график 1 год обучения**

№	Месяц	Число	Время проведен	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие	В кабинете	

2	Сентябрь			Теория	2	Туризм в России. История и традиции	В кабинете	
3	Сентябрь			Теория	2	Родной край. Туристические возможности родного края.	В кабинете.	
4	Сентябрь			Практика	2	Родной край. Туристические возможности родного края.	В кабинете.	Зачет
5	Сентябрь			Теория	2	Подготовка к пешеходному походу	В кабинете.	
6	Сентябрь			Практика	2	Подготовка к пешеходному походу	На территории и села	Зачет
7	Сентябрь			Теория	2	Туристическое снаряжение для пешеходного похода	В спортзале	
8	Сентябрь			Практика	2	Туристическое снаряжение для пешеходного похода	На школьной площадке	
9	Октябрь			Практика	2	Туристическое снаряжение для пешеходного похода	На школьной площадке	Зачет
10	Октябрь			Теория	2	Режим питание в походе	В кабинете	
11	Октябрь			Практика	2	Режим питание в походе	В кабинете	Опрос
12	Октябрь			Теория	2	Привалы и ночлеги	В кабинете	
13	Октябрь			Практика	2	Привалы и ночлеги	В спортзале школы	Опрос
14	Октябрь			Теория	2	Техника и тактика пешеходного похода	В кабинете	
15	Октябрь			Практика	2	Техника и тактика пешеходного похода	На территории и школы	
16	Октябрь			Практика	2	Техника и тактика пешеходного похода	На территории и школы	Зачет
17	Ноябрь			Теория	2	Топография и ориентирование на местности	В кабинете	
18	Ноябрь			Практика	2	Топография и ориентирование на местности	На территории и школы	
19	Ноябрь			Практика	2	Топография и ориентирование на местности	На территории и школы	Зачет
20	Ноябрь			Теория	2	Туристское снаряжение для походов	В кабинете	
21	Ноябрь			Практика	2	Туристское снаряжение для походов	На территории и школы	
22	Ноябрь			Практика	2	Туристское снаряжение для походов	На территории и школы	Зачет
23	Ноябрь			Теория	2	Техника и тактика похода	В кабинете	
24	Ноябрь			Практика	2	Техника и тактика похода	В спортзале	
25	Декабрь			Практика	2	Техника и тактика похода	В спортзале	Зачет
26	Декабрь			Практика	2	Обеспечение безопасности в пешеходном походе	В спортзале	

27	Декабрь			Практика	2	Обеспечение безопасности в пешеходном походе	В спортзале	Зачет
28	Декабрь			Теория	2	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	В спортзале	
29	Декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	В спортзале	
30	Декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	В спортзале	
31	Декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	В спортзале	
32	Декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	В спортзале	Зачет
33	Январь			Теория	2	Первая доврачебная медицинская помощь в походе	В кабинете	
34	Январь			Практика	2	Первая доврачебная медицинская помощь в походе	В кабинете	
35	Январь			Практика	2	Первая доврачебная медицинская помощь в походе	В кабинете	
36	Январь			Практика	2	Первая доврачебная медицинская помощь в походе	В кабинете	
37	Январь			Практика	2	Первая доврачебная медицинская помощь в походе	В кабинете	Зачет
38	Январь			Теория	2	Основы краеведческих наблюдений в походе	В кабинете	
39	Январь			Практика	2	Основы краеведческих наблюдений в походе	В кабинете	
40	Январь			Практика	2	Основы краеведческих наблюдений в походе	В кабинете	
41	Февраль			Практика	2	Основы краеведческих наблюдений в походе	В кабинете	Опрос
42	Февраль			Теория	2	Велосипед дорожный, шоссейный, горный, класса «Turing» и его устройство	В кабинете	
43	Февраль			Теория	2	Велосипед дорожный, шоссейный, горный, класса «Turing» и его устройство	В кабинете	
44	Февраль			Теория	2	Велосипед дорожный, шоссейный, горный, класса «Turing» и его устройство	В кабинете	
45	Февраль			Практика	2	Велосипед дорожный, шоссейный, горный, класса «Turing» и его устройство	В спортзале	
46	Февраль			Практика	2	Велосипед дорожный, шоссейный, горный, класса «Turing» и его устройство	В спортзале	Опрос
47	Февраль			Теория	2	Основы правильной езды на велосипеде	В кабинете	
48	Февраль			Теория	2	Основы правильной езды на велосипеде	В кабинете	
49	Март			Практика	2	Основы правильной езды на велосипеде	На территории и школы	
50	Март			Практика	2	Основы правильной езды на велосипеде	На территории и школы	
51	Март			Практика	2	Основы правильной езды на	На	

						велосипеде	территори и школы	
52	Март			Практика	2	Основы правильной езды на велосипеде	На территории и школы	
53	Март			Практика	2	Основы правильной езды на велосипеде	На территории и школы	
54	Март			Практика	2	Основы правильной езды на велосипеде	На территории и школы	
55	Март			Практика	2	Основы правильной езды на велосипеде	На территории и школы	
56	Март			Практика	2	Основы правильной езды на велосипеде	На территории и школы	
57	Апрель			Практика	2	Основы правильной езды на велосипеде	На территории и школы	
58	Апрель			Практика	2	Основы правильной езды на велосипеде	На территории и школы	
59	Апрель			Практика	2	Основы правильной езды на велосипеде	На территории и школы	Зачет
60	Апрель			Теория	2	Велоигры и простейшие велосоревнования	На территории и школы	
61	Апрель			Теория	2	Велоигры и простейшие велосоревнования	На территории и школы	
62	Апрель			Практика	2	Велоигры и простейшие велосоревнования	По выбранному маршруту	
63	Апрель			Практика	2	Велоигры и простейшие велосоревнования	По выбранному маршруту	
64	Апрель			Практика	2	Велоигры и простейшие велосоревнования	По выбранному маршруту	
65	Май			Практика	2	Велоигры и простейшие велосоревнования	По выбранному маршруту	
66	Май			Практика	2	Велоигры и простейшие велосоревнования	По выбранному маршруту	
67	Май			Практика	2	Велоигры и простейшие велосоревнования	По выбранно	

							му маршрут у	
68	Май			Практика	2	Велоигры и простейшие велосоревнования	На территории и школы	
69	Май			Практика	2	Велоигры и простейшие велосоревнования	На территории и школы	
70	Май			Практика	2	Велоигры и простейшие велосоревнования	На территории и школы	
71	Май			Практика	2	Велоигры и простейшие велосоревнования	На территории и школы	Зачет
72	Май			Практика	2	Итоговое занятия	На территории и школы	Зачет

**Учебный (тематический) план  
2 год обучения**

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие.</b> Знакомство с программой 2-го года обучения.	2	2		
2.	<b>Основы велотуризма</b>				
2.1	Велопоходы по родному краю	14	4	10	
2.2	Специфика велотуризма. Особенности велопоходов с учащимися. Общественно полезная работа велотуристов.	18	8	10	
2.3	Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов. Командир группы	12	2	10	
2.4	Шоссейный и горный велосипеды классов «Turing» и «Racing». Выбор велосипеда и его подготовка к походу. Механик Группы.	18	10	8	
2.5	Снаряжение для велопоходов. Завхоз группы	14	10	4	
2.6	Питание в велопоходах. Завхоз питания группы	12	6	6	
2.7	Ориентирование на местности и	18	10	8	

	топографическая подготовка.				
2.8	Правила дорожного движения	14	6	8	
2.9	Физическая подготовка велотуристов. Физорг в группе.	12	6	6	
2.10	Привалы и ночлеги в велопоходах	14	4	10	
2.11	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий.	24	2	22	
2.12	Тактика велопоходов	22	2	20	
2.13	Профилактика заболеваний. Санинструктор группы.	10	10		
2.14	Обеспечение безопасности в велопоходе.	10	8	2	
3	Итоговое занятие	2	2		
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>92</b>	<b>124</b>	

**Содержание учебного плана.  
2 год обучения.**

**4. Вводное занятие.**

Знакомство с программой 2-го года обучения.

Какие нам предстоят походы (перспективы работы объединения). Обзор туристско-краеведческой литературы.

**5. Основы велотуризма**

**5.1. Вело походы по родному краю.**

Маршруты вело походов по родному краю. Цели и задачи летнего зачетного учебно-тренировочного велопохода, спортивного велопробега и туристско-краеведческого вело лагеря. Его подготовка. Особенности проведения летнего велотуристского мероприятия, его предположительные сроки, варианты маршрутов. Финансированные мероприятия.

**2.2 Специфика велотуризма. Особенности вело походов с учащимися.**

**Общественно полезная работа велотуристов.**

Руководящие документы, приказы, постановление по организации и проведению походов и иных туристских мероприятий(в частности - велосипедных) с учащимися. Наличие руководителя и заместителя руководителя в многодневном походе с опытом вело туристской подготовки. Цели велосипедных походов. Подбор группы и подготовка велопохода. Специфика вело походов: значительный километраж, широкое использование дорожной сети, специфическая транспортировка груза на вело багажниках, приобретение знаний и навыков по техническому обслуживанию вело машин, умение правильно реагировать и оценивать обстановку в различных дорожных условиях и в различных метеорологических условиях, овладение техникой езды на велосипеде с грузом. Необходимость знания Правил дорожного движения Российской Федерации. Необходимость знания материальной части велосипеда и умение производить его ремонт в полевых условиях с помощью походного рем. набора. Различие между велосипедным и другими видами туризма.

Формы и виды общественно-полезной работы велотуристов. Общественно полезная работа в своем коллективе, в школе, в внешкольном учреждении, на маршруте в походе, в

велопробеге, в вело лагере, в экспедиции. Законы об охране природы, памятников истории и культуры.

### ***Практические занятия***

Изучение руководящих документов по организации и проведении велопоходов

## **2.3 Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов.**

Необходимые сведения из Правил организации самостоятельных туристских походов и путешествия на территории Российской Федерации. Тщательная подготовка к велопоходу - основное условие успешного безаварийного велопохода. Их права. Цели и задачи велопохода или иного велотуристского мероприятия. Комплектования группы и распределение обязанностей. Основные туристские и краеведческие специальности. Особенности разработки маршрута, проходящего в условиях равнинной местности, слабопересеченной и сильнопересеченной местности. Составления графика велопохода в зависимости от особенностей маршрута, района путешествия, рельефа, метеорологических условий, состояние 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. Резервирование времени для выполнения краеведческих заданий и наблюдений. Пред походный сбор сведений о районе путешествия и маршруте. Связь с местными организациями. Картографические материалы. Оформление походной документации. Подготовка материально-технического обеспечения группы. Содержание и календарь пред походного цикла занятий и тренировок. Корректировка маршрута и график его прохождения в походе. Подведение итога похода. Функционал командира группы.

### ***Практическое занятие***

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

## **2.4 Шоссейный и горный велосипеды классов «Turing» и «Racing». Выбор велосипеда и его подготовка к походу.**

Велосипеды шоссейные и горные различных классов (туристского, спортивного и гоночного). Оборудование (детали и узлы) велосипеда любительского и профессионального уровня. Группы вело оборудования. Шоссейный вид оборудования по шкале "Shimano" и его группы. Внедорожный вид оборудования любительского и гоночного класса по шкале "Shimano" и его группы. Типы и марки велосипедов, наиболее удобные для походов. Выбор велосипеда для походов. Сравнительная характеристика велосипедов дорожного, шоссейного и горного типов. Устройство шоссейного велосипеда и горного велосипеда "Маунтинбайк" (МТВ), особенности их использования для походов. Характеристика и назначение основных узлов и деталей велосипеда. Порядок и правила его разборки и сборки. Замена отдельных деталей и узлов велосипеда. Регулировка и подгонка велосипеда под туриста: установка седла, руля, туклипсов. Апгрейд велосипеда. Хранение велосипеда в зимнее время. Установка дополнительного оборудования на велосипеде для походов (велокомпьютер, багажник, дополнительные сумки, картографический рулевой столик, зеркало заднего вида, фара, задний мигающий красный фонарь, флягодержатели, дополнительный тормоз клещевого типа для дорожного велосипеда, зажимы для фотоаппаратуры, щитки, брызговики, грязезащитные плужки и т.д.) Подготовка велосипеда к походу. Регулировка основных узлов до выхода на маршрут. Смазка велосипеда. Функционал механика группы.

### ***Практические занятия***

Разборка и сборка отдельных узлов и деталей велосипеда, их регулировка, апгрейд велосипеда, оснащение велосипеда дополнительным оборудованием.

## **2.5 Снаряжение для велопохода**

Особенности подбора и комплектования велотуристского снаряжения. Основные общие требования к снаряжению и оборудованию: малый вес, объем, прочность, удобство пользования. Личное и групповое снаряжение. Личное снаряжение велотуриста: велосипед, вело рюкзак, спальный мешок, одежда, обувь, головные уборы, перчатки и т.д. Назначение предметов личного снаряжения и их применение. Групповое снаряжение для вело походов: палатки, каны, костровое и(или) современное примусовое оборудование, топоры, пилы, фотооборудование, видеооборудование и т.д. Назначение предметов группового снаряжения и их применение. Примерный комплект личного и группового снаряжения на группу в 10 человек. Дополнительные 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.

### ***Практические занятия***

Проведение смотра готовности личного и группового снаряжения для велопохода.

## **2.6 Питание в велопоходе**

Значение правильной организации питания в походных условиях. Режим питания и его особенности в велопоходе. Нормы расхода продуктов питания. Составление походного рациона и различных продуктовых раскладок. Калорийность продуктов. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей. Водно-селевой режим в походе. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Завпит группы, 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. Заброски продуктов на маршрут.

### ***Практические занятия***

Расчет рациона и составление продуктовой раскладки для велопохода: приготовление различных блюд на костре, на примусе.

## **2.7 Привалы и ночлеги в велопоходах.**

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.

### ***Практические занятия***

Установка и снятие лагеря с выездом на велосипедах, установка велосипедов для ночлега: установка палатки, тента с использованием велосипедов.

## **2.8 Ориентирование на местности и топографическая подготовка.**

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, вело компьютером, альтиметром, навигатором. Определение точки стояния на карте. Функционал штурмана (проводника) и топографа в группе.

#### ***Практические занятия***

Работа с картой, копирование и увеличение карты, составление кроки, маршрутной ленты, проведение спортивного и велосипедного ориентирования на местности, составление технического описания вело маршрута.

### **2.9 Физическая подготовка велотуриста.**

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.

#### ***Практические занятия***

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

### **2.10 Правила дорожного движения.**

Основные положения 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 шоссе дорогам. Указательные, предупреждающие и запрещающие знаки. Разметка дорог. Сигналы светофора и регулировщика. Проезд перекрестков и железнодорожных переездов. Анализ характерных нарушений Правил дорожного движения.

#### ***Практические занятия в помещении***

Разыгрывание различных дорожных ситуаций на макетах.

#### ***Практические занятия на местности***

Групповая езда на велосипедах в городских условиях.

### **2.11 Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий.**

Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях. Педальирование и управление машиной. Повороты, торможение на крутых спусках. Движение на крутых подъемах и спусках, по плохой дороге. Особенности движения на велосипеде с грузом. Установка груженых вело машин на привалах и остановках: в поле, в лесу, на обочине дороги, на улицах города. Транспортировка машины на сложных участках пути. Препятствия в велосипедном походе и технические приемы их преодоления: рытвины, колдобины, натеки на асфальте, ямы и бугры, канавы, изгороди, овраги, водные препятствия, кладь, мостки и мосты(в том числе и разрушенные ), лесные завалы; лужи и ямы, заполненные водой; броды на ручьях и реках. Проезд рельсовых трамвайных и железнодорожных путей. Движение в глубокой колее, движение по

песчаными дорогами с сухим и мокрым песком, по глинистым дорогам, по заболоченным участкам. Движение по гравийно-щебеночным дорогам; по дорогам выложенным бетонными плитами, по булыжнику, по фашиннику, по лесным тропам, по участкам полного бездорожья.

### ***Практические занятия***

Езда в различных дорожных и погодных условиях, на подъемах и спусках, езда в лесу, в условиях бездорожья (без груза и с грузом), проводка велосипеда в руках, преодоление различных препятствий.

## **2.12 Тактика велопоходов**

Особенности движения велогруппы: обязанности направляющего и замыкающего, построение группы на маршруте, интервал движения в группе, скорость и ритм движения, нормы дневных переходов, смена направляющего, экстренная остановка группы. Порядок и дисциплина в походном строю. Сигнализация жестами и звуковая сигнализация при движении группы велосипедистов. Распорядок дня и выбор времени суток для прохождения маршрута. Коррекция плана-графика маршрута в зависимости от его конкретных особенностей и других факторов (погоды, самочувствия участников и т.д.) Особенности тактики движения группы на велосипедах в различных дорожных условиях.

### ***Практические занятия***

Езда в группе в различных дорожных и погодных условиях, организация и проведения ралли.

## **2.13 Профилактика заболеваний**

Личная гигиена велотуриста. Роль и значение общей физической подготовки и закаливания организма в профилактике заболеваний. Различные заболевания и их предупреждение. Симптомы заболеваний и оказание первой доврачебной медицинской помощи. Травмы и их профилактика. Специфические травмы, возможные в велосипедном походе (растяжение, судороги; ссадины, в том числе, обширные, при падении; попадания насекомых в глаза и другие) и их предупреждение. Санинструктор группы и его функционал.

### ***Практические занятия***

Учебное оказание первой медицинской помощи при травмах, возможных в велопоходе.

## **2.14 Обеспечение безопасности в велопоходе.**

Безопасность - главное требование к проведению велопохода с учащимися. Понятие безопасности в велотуризме, какими средствами она достигается. Понятие аварийной ситуации. Причины возникновения аварийной ситуации: плохая видимость, мокрый грунт, корни деревьев, кочки, кустарники, деревья, муравейники, канавы, ямы, лужи, овраги, броды и переправы. Крутые спуски и повороты на крутых спусках (серпантинного типа), "закрытые" повороты, дождь, туман, гроза, темное время суток; нарушение Правил дорожного движения; ограниченный обзор в условиях сильно пересеченной местности, "закрытых" поворотов, густой растительности, сильного дождя или тумана; выход веломашин из строя или поломка, отказ отдельных ее узлов или деталей на ходу, плохое состояние материальной части; слабая физическая и (или) спортивно-техническая подготовка отдельных участников группы или всей группы, плохое самочувствие, плохое настроение, апатия, недомогание, болезненное состояние; незнание или недостаточное знание маршрута и его особенностей, нарушение дисциплины, элементы лихачества, недооценка трудностей пути и препятствий, переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на легких участках пути и уклонах, спусках; несоблюдение режима сна и отдыха, плохое и нерегулярное питание. Основные опасности, связанные со спецификой велосипедного похода; наезд на препятствие, столкновение с другим участником группы, столкновение с автотранспортом, падение во время движения, начала движения или остановки, падение или выход на встречную полосу движения

автотранспорта при невозможности вписаться в поворот на крутом спуске(при высокой скорости движения) и т.п. 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, предупредительных знаков"Прочие опасности" или "Осторожно, дети!". Сигнализация. Анализ характерных аварийных ситуаций. Разбор аварийных случаев.

**Практические занятия** Имитация аварийных ситуаций, способов их преодоления.

### 3. Итоговое занятие.

## Календарный учебный график Календарный учебный график 2 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Основы велотуризма(16)</b>								
1	Сентябрь	04	10:30 – 12:00	Теория	2	Вводное занятие. Знакомство с программой 2-го года	В кабинете2	
2	Сентябрь	06	10:30 – 12:00	Практика	2	Основы велотуризма. Велопоходы по родному краю	На территории школы	
3	Сентябрь	08	10:30 – 12:00	Теория	2	Маршруты велопоходов по родному краю.	На территории школы	
4	Сентябрь	11	10:30 – 12:00	Теория	2	Цели и задачи велопохода	На территории села	
5	Сентябрь	13	10:30 – 12:00	Практика	2	Подготовка к велопоходу	На территории села	
6	Сентябрь	15	10:30 – 12:00	Практика	2	Велопоход в музей Лермонтова с.Парабоч	На территории села	
7	Сентябрь	18	10:30 – 12:00	Практика	2	Велопоход к Крепости	На территории села	
8	Сентябрь	20	10:30 – 12:00	Практика	2	Велокросс	По выбранном у маршруту	
<b>Специфика велотуризма. Особенности велопоходов с учащимися. Общественно полезная работа велотуристов(18)</b>								
9	Сентябрь	22	10:30 – 12:00	Практика	2	Подбор группы и подготовка велопохода.	По выбранном у маршруту	
10	Сентябрь	25	10:30 – 12:00	Теория	2	Цели велосипедных походов.	По выбранном у маршруту	
11	Сентябрь	27	10:30 – 12:00	Практика	2	Наличие руководителя и зам руководителя в многодневном походе	По выбранном у маршруту	зачет
12	Сентябрь	29	10:30 – 12:00	Практика	2	Умение правильно реагировать и оценивать обстановку в различных дорожных условиях	По выбранном у маршруту	
13	Октябрь	02	10:30 12:00	Теория	2	Различие между велосипедным и	В кабинете	

						другими видами туризма.		
14	Октябрь	04	10:30 – 12:00	Теория	2	Формы и виды общественно-полезной работы велотуристов.	В кабинете	
15	Октябрь	06	10:30 – 12:00	Практика	2	Общественно полезная работа в школе	На территории школы	
16	Октябрь	09	10:30 – 12:00	Практика	2	Общественно полезная работа в велопоходе	На территории села	
17	Октябрь	11	10:30 – 12:00	Теория	2	Законы об охране природы, памятников истории и культуры.	На территории школы	
<b>Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов(12)</b>								
18	Октябрь	13	10:30 – 12:00	Практика	2	Комплектования группы и распределение обязанностей.	На территории школы	
19	Октябрь	16	10:30 – 12:00	Теория	2	Особенности разработки маршрута	На территории школы	
20	Октябрь	18	10:30 – 12:00	Практика	2	Радиальные маршруты	На территории села	
21	Октябрь	20	10:30 – 12:00	Практика	2	Запасные варианты основного маршрута	На территории села	
22	Октябрь	23	10:30 – 12:00	Практика	2	Предпоходный сбор сведений о районе путешествия и маршруте	По выбранном у маршруту	
23	Октябрь	25	10:30 – 12:00	Практика	2	Корректировка маршрута и график его прохождения в походе	По выбранном у маршруту	зачет
<b>Шоссейный и горный велосипеды классов «Turing» и «Racing».</b>								
<b>Выбор велосипеда и его подготовка к походу.(18)</b>								
24	Октябрь	27	10:30 – 12:00	Теория	2	Велосипеды шоссейные и горные различных классов (туристского, спортивного и гоночного).	В кабинете	
25	Ноябрь	01	10:30 – 12:00	Теория	2	Оборудования (детали и узлы) велосипеда любительского и профессионального уровня.	В спортзале	
26	Ноябрь	03	10:30 – 12:00	Теория	2	Типы и марки велосипедов, наиболее удобные для походов	В спортзале	
27	Ноябрь	06	10:30 – 12:00	Теория	2	Характеристика и назначение основных узлов и деталей велосипеда	На территории школы	опрос
28	Ноябрь	08	10:30 – 12:00	Практика	2	Порядок и правила сборки велосипеда	На территории школы	
29	Ноябрь	10	10:30 – 12:00	Практика	2	Порядок и правила разборки велосипеда	На территории школы	
30	Ноябрь	13	10:30 – 12:00	Практика	2	Замена отдельных деталей и узлов велосипеда	На территории школы	
31	Ноябрь	15	10:30 – 12:00	Практика	2	Регулировка и подгонка велосипеда под туриста: установка седла, руля	На территории села	
32	Ноябрь	17	10:30 – 12:00	Теория	2	Хранение велосипеда в зимнее время	На территории села	Зачет
<b>Снаряжение для велопохода(14)</b>								
33	Ноябрь	20	10:30 – 12:00	Теория	2	Особенности подбора и комплектования велотуристского снаряжения	В кабинете	

34	Ноябрь	22	10:30 – 12:00	Теория	2	Основные общие требования к снаряжению и оборудованию	В кабинете	
35	Ноябрь	24	10:30 – 12:00	Теория	2	Личное снаряжение велотуриста	В спортзале	
36	Ноябрь	27	10:30 – 12:00	Теория	2	Групповое снаряжение для велопоходов	В спортзале	
37	Декабрь	01	10:30 – 12:00	Практика	2	Назначение предметов личного снаряжения и их применение	В кабинете	
38	Декабрь	04	10:30 – 12:00	Практика	2	Назначение предметов группового снаряжения и их применение	В кабинете	опрос
39	Декабрь	06	10:30 – 12:00	Теория	2	Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения	В спортзале	
<b>Питание в велопоходе (12)</b>								
40	Декабрь	08	10:30 – 12:00	Теория	2	Режим питания и его особенности в велопоходе	В кабинете	
41	Декабрь	11	10:30 – 12:00	Теория	2	Нормы расхода продуктов питания.	В кабинете	Опрос
42	Декабрь	13	10:30 – 12:00	Практика	2	Составление походного рациона и различных продуктовых раскладок	В кабинете	
43	Декабрь	15	10:30 – 12:00	Теория	2	Хранение продуктов в походе	На территории школы	
44	Декабрь	18	10:30 – 12:00	Практика	2	Снаряжение и оборудование для приготовления пищи	На территории школы	
45	Декабрь	20	10:30 – 12:00	Практика	2	Заброски продуктов на маршрут.	школа	опрос
<b>Ориентирование на местности и топографическая подготовка (18)</b>								
46	Декабрь	22	10:30 – 12:00	Теория	2	Топографические условные знаки	В кабинете	
47	Декабрь	25	10:30 – 12:00	Теория	2	Туристские условные знаки	В спортзале	
48	Декабрь	27	10:30 – 12:00	Теория	2	Карта и ее виды	В спортзале	
49	Январь	08	10:30 – 12:00	Теория	2	Масштаб карты и его виды	В спортзале	опрос
50	Январь	10	10:30 – 12:00	Практика	2	Обращение с картой и ее хранение	В спортзале	
51	Январь	12	10:30 – 12:00	Практика	2	Подбор карт для велосипедного похода	В спортзале	
52	Январь	15	10:30 – 12:00	Практика	2	Рельеф местности и его изображение на картах.	В спортзале	
53	Январь	17	10:30 – 12:00	Теория	2	Азимут. Определение азимута.	В спортзале	
54	Январь	19	10:30 – 12:00	Практика	2	Ориентирование на местности в велопоходе	В спортзале	
<b>Правила дорожного движения.(14)</b>								
55	Январь	22	10:30 – 12:00	Теория	2	Место велосипедиста в потоке автотранспорта	В кабинете	
56	Январь	24	10:30 – 12:00	Практика	2	Особенности движения группы велотуристов в потоке транспорта.	В кабинете	
57	Январь	26	10:30 – 12:00	Практика	2	Подача условных знаков о начале движения, повороте, остановке.	На территории школы	
58	Январь	29	10:30 – 12:00	Практика	2	Место руководителя и смена ведущего при движении группы велотуристов.	На территории школы	опрос
59	Январь	31	10:30 – 12:00	Теория	2	Обязанности велосипедиста при движении по улицам населенных пунктов и шоссейным дорогам.	На территории школы	
60	Февраль	02	10:30 – 12:00	Теория	2	Указательные, предупреждающие и запрещающие знаки.	На территории села	

61	Февраль	05	10:30 – 12:00	Практика	2	Проезд перекрестков и железнодорожных переездов	На территории села	зачет
<b>Физическая подготовка велотуриста.(12)</b>								
62	Февраль	07	10:30 – 12:00	Теория	2	Значение физической подготовки для велотуриста.	В спортзале	
63	Февраль	09	10:30 – 12:00	Теория	2	Понятие об общей физической и специальной физической подготовке велотуриста.	В спортзале	
64	Февраль	12	10:30 – 12:00	Теория	2	Виды спорта и их роль в повышении уровня физической подготовки велотуриста	В спортзале	
65	Февраль	14	10:30 – 12:00	Практика	2	Комплексы упражнений. Закаливание организма.	В спортзале	
66	Февраль	16	10:30 – 12:00	Практика	2	Функционал физорга группы	В спортзале	
67	Февраль	19	10:30 – 12:00	Практика	2	Самоконтроль при занятиях спортом. Врачебный контроль	В спортзале	
<b>Привалы и ночлеги в вело походах.(14)</b>								
68	Февраль	21	10:30 – 12:00	Теория	2	Периодичность и продолжительность привалов	На территории школы	зачет
69	Февраль	23	10:30 – 12:00	Практика	2	Выбор места для привала.	В кабинете	
70	Февраль	26	10:30 – 12:00	Практика	2	Организация отдыха на привале.	На территории школы	
71	Февраль	28	10:30 – 12:00	Практика	2	Большой привал для приготовления обеда.	На территории школы	
72	Март	02	10:30 – 12:00	Практика	2	Работа группы на большом привале.	На территории школы	
73	Март	05	10:30 – 12:00	Теория	2	Бивак. Основные требования к биваку	На территории школы	
74	Март	07	10:30 – 12:00	Практика	2	Снятие с бивака. Уборка территории лагеря	На территории школы	опрос
<b>Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий.(24)</b>								
75	Март	09	10:30 – 12:00	Теория	2	Основы техники езды на велосипеде	На территории школы	
76	Март	12	10:30 – 12:00	Практика	2	Способы посадки на велосипед и схода с него	На территории школы	
77	Март	14	10:30 – 12:00	Практика	2	Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях	На территории школы	
78	Март	16	10:30 – 12:00	Практика	2	Повороты, торможение, торможение на крутых спусках	На территории школы	
79	Март	19	10:30 – 12:00	Практика	2	Движение на крутых подъемах и спусках, по плохой дороге	На территории школы	
80	Март	21	10:30 – 12:00	Практика	2	Препятствия в велосипедном походе и технические приемы их преодоления	На территории школы	
81	Март	23	10:30 – 12:00	Практика	2	Особенности движения на велосипеде с грузом	На территории села	
82	Март	26	10:30 – 12:00	Практика	2	Переезд рельсовых железнодорожных путей	На территории	

							села	
83	Март	28	10:30 – 12:00	Практика	2	Движение по гравийно-щебеночным дорогам	На территории села	
84	Апрель	02	10:30 – 12:00	Практика	2	Движение по лесным тропам	На территории села	
85	Апрель	04	10:30 – 12:00	Практика	2	Движение по участкам полного бездорожья	На территории села	
86	Апрель	06	10:30 – 12:00	Практика	2	Движение по песчаным дорогам	На территории села	
<b>Тактика велосипедных походов(22)</b>								
87	Апрель	09	10:30 – 12:00	Практика	2	Особенности движения велогруппы:	На территории села	
88	Апрель	11	10:30 – 12:00	Практика	2	Обязанности направляющего и замыкающего	На территории села	
89	Апрель	13	10:30 – 12:00	Практика	2	Построение группы на маршруте	На территории села	зачет
90	Апрель	16	10:30 – 12:00	Практика	2	Скорость и ритм движения	На территории школы	
91	Апрель	18	10:30 – 12:00	Теория	2	Смена направляющего	На территории села	
92	Апрель	20	10:30 – 12:00	Практика	2	Порядок и дисциплина в походном строю	На территории школы	
93	Апрель	23	10:30 – 12:00	Практика	2	Сигнализация жестами и звуковая сигнализация при движении группы велосипедистов	На территории села	
94	Апрель	25	10:30 – 12:00	Практика	2	Распорядок дня и выбор времени суток для прохождения маршрута	На территории села	
95	Апрель	27	10:30 – 12:00	Практика	2	Коррекция плана-графика маршрута	На территории села	
96	Май	02	10:30 – 12:00	Практика	2	Особенности тактики движения группы на велосипедах в различных дорожных условиях.	На территории села	
97	Май	04	10:30 – 12:00	Практика	2	Особенности тактики движения группы на велосипедах в различных дорожных условиях.	На территории села	зачет
<b>Профилактика заболеваний(10)</b>								
98	Май	07	10:30 – 12:00	Теория	2	Личная гигиена велотуриста	В кабинете	
99	Май	09	10:30 – 12:00	Теория	2	Различные заболевания и их предупреждение	В кабинете	
100	Май	11	10:30 – 12:00	Теория	2	Симптомы заболеваний и оказание первой доврачебной медицинской помощи	В кабинете	
101	Май	14	10:30 – 12:00	Теория	2	Травмы и их профилактика	В кабинете	
102	Май	16	10:30 – 12:00	Теория	2	Специфические травмы, возможные в велосипедном походе	В кабинете	опрос
<b>Обеспечение безопасности в велопоходе.(12)</b>								
103	Май	18	10:30 – 12:00	Теория	2	Безопасность - главное требование к проведению велопохода с учащимися	В кабинете	
104	Май	21	10:30 – 12:00	Теория	2	Понятие безопасности в	В кабинете	

						велотуризме		
105	Май	23	10:30 – 12:00	Теория	2	Понятие аварийной ситуации	На территории школы	
106	Май	25	10:30 – 12:00	Теория	2	Причины возникновения аварийной ситуации	На территории школы	
107	Май	28	10:30 – 12:00	Практика	2	Основные опасности, связанные со спецификой вело похода	На территории школы	
108	Май	30	10:30 – 12:00	Теория	2	Итоговое занятие	На территории школы	зачет

### Формы аттестации и оценочные материалы.

#### 1. 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).

#### 2 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.

#### 2. 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.

##### 1. Материально-техническое обеспечение программы:

- Помещение: учебный кабинет, рассчитанный на учебную группу, парты, стулья из расчета на каждого учащегося.
- Велосипеды.
- Туристический инвентарь: палатка, рюкзак, карабин и т.д.
- Оборудование: компьютер, проектор, экран.

##### 2. Кадровое обеспечение программы.

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

##### 3. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
<b>Вводное занятие.</b> Знакомство с программой 2-го года обучения.	Групповая. Теоретическая подготовка	Презентация по теме. Инструкции по ТБ	Словесные
<b>Основы велотуризма</b>	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	Групповая. Теоретическая	Дидактические пособия: Туристический	Словесные Наглядные

группы	подготовка. Практическая работа.	инвентарь.	
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 движения	Групповая. Практическая работа.	Презентация по теме.	Словесные 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

## Раздел 5.

### 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. Сняряжение 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, Стиль 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.