Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Республиканский детско-юношеского центр физического воспитания, спорта и туризма»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 5
от «13» 09 2022г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом № 62
от «16» 09 2022г.
Директор ГБУ ДО
«РДЮЦФВСиТ»
И.С.Муртазалиев

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велотуристы»

Направленность программы: туристско-краеведческая
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория участников: 10- 16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составители:
Шамсудинов Т.Ш.,
Саидов А.К.,
Хасиев И.С.
педагоги ДО

Подписано цифровой подписью: Муртазалиев Ислам Султанович

г. Грозный, 2022 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в ГБУ ДО «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»
Экспертное заключение (рецензия) № 7 от «14» 09 202 г.
Эксперт Раимкулов М.У. ст.методист
Ф.И.О. (должность)

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы		
1.1.	Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.	4 стр.
1.2.	Направленность программы	4 стр.
1.3.	Уровень освоения программы (состоит из 2 модулей)	4 стр.
1.4.	Актуальность программы и профориентация	6-7 стр.
1.5.	Отличительные особенности программы	7 стр.
1.6.	Цель и задачи программы	8 стр.
1.7.	Категория учащихся	8 стр.
1.8.	Сроки реализации и объем программы	8 стр.
1.9.	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	8 стр.
1.10.	Планируемые результаты и способы их проверки	9-10 стр.
Раздел 2. Содержание программы		
2.	Учебный план	11стр.
2.1.	Содержание учебного плана	11-25 стр.
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы		25 стр.
	3.1.Оценочные материалы	25 стр.
	3.2.Критерии оценки достижения планируемых результатов программы	26 стр.
Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы		
4.1.	Материально-технические условия реализации программы	26 стр.
4.2.	Кадровое обеспечение программы	26 стр.
4.3.	Учебно-методическое обеспечение	27 стр.
	Список литературы	28-29 стр.
Приложения: календарный учебный график, рабочая программа, учебно-дидактическое обеспечение, методики, диагностики, оценочные материалы и др.		

Раздел 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативно-правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ

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

− Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273−ФЗ от 29.12.2012г.;
− Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей".
− Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
− Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726−р);
− 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»;
− Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 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 Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06−1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству).

1.2.Направленность программы: туристско-краеведческая, направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся.

Программа дает возможность расширить и дополнить образование детей в области спортивной подготовки путём вело-походной деятельности. Способствует получению определенных знаний о велоспорте и походно-экскурсионной деятельности.

Также, программа направлена на приобретение учащихся знаний, умений и навыков по выполнению нормативов комплекса ГТО по велоспорту и туристического похода на велосипеде с проверкой туристских навыков.

1.3.Уровень освоения программы: состоит из двух модулей «Стартовый модуль - начальная туристская подготовка» и «Базовый модуль - базовая туристская подготовка».

На стартовом уровне начинается знакомство с велосипедом и обучение технике езды на нем, изучение правил дорожного движения, дорожные знаки итд. Эти занятия проводятся, как правило, в виде практических тренировок в помещении (знакомство с устройством велосипеда, его регулировка и наладка) и на местности (вне автомобильных дорог - на площадке, во дворе школы и.т.д.) в форме простейших велосипедных соревнований (велоигры, фигурное вождение велосипеда и.т.д.).

Базовый уровень позволяет учащимся подготовиться к велосипедному походу, равнинный велопоход, велопробег и.т.д.

Уже на базовом уровне обучения идет формирование не только общезначимых личностных качеств воспитанников, таких как патриотизм, трудолюбие, ответственность, целеустремленность, упорство, дисциплинированность, чувство коллективизма, быстрота

реакции, выносливость, ловкость, сила, но и (благодаря глубокому практическому освоению функциональных туристских и краеведческих специальностей) их индивидуальных склонностей и способностей.

Этому способствуют краеведческие знания и навыки, занятия по апгрейду и ремонту велосипедов, изготовлению самодельного снаряжения для велопоходов, а также по изучению основ метеорологии, природоведения, фото-, видео - разделов, включенных в программу.

Знания, полученные в ходе изучения тем программы, расширяют границы интересов учащихся, позволяют получить самые разнообразные навыки и умения, необходимые не только в походах, но и, в повседневном быту, в различных сферах человеческой деятельности.

Данная программа предполагает максимальную результативность в подготовке юного велотуриста, обеспечение учащихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых заданий, приобретение умений и навыков по овладению велопоходов, техникой езды на велосипеде и физической подготовки.

Модуль I «Стартовый: начальная туристская подготовка»

Цель. Формирование системы знаний, умений и навыков в области физического воспитания и спортивно-туристской подготовки.

Задачи:

Образовательные:

- обучать детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений;
- обучать детей правильной эксплуатации и техническому обслуживанию велосипеда;
- обучать детей основам веловождения.

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; актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами; содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся.
- помочь ребёнку развиваться через социально-активное взаимодействие с людьми путём участия в соревнованиях по туристской технике и участию в походах;
- 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 учащихся.

Модуль II «Базовый: базовая туристская подготовка

Цель. Формирование системы знаний, умений и навыков в области физического воспитания и спортивно-туристской подготовки, путём велопоходной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- обучать детей пользоваться туристским снаряжением;
- обучать детей техники и тактики велопохода;
- обучать детей пользоваться электронными гаджетами и топографическими картами.

Воспитательные:

- привитие интереса к туристско-краеведческой деятельности;
- расширение кругозора и повышение интереса к туристско-спортивным походам;
- воспитать аккуратность, трудолюбие и желание добиться успеха собственным трудом.

Развивающие:

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей; актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами; содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся;
- помочь ребёнку развиваться через социально-активное взаимодействие с людьми путём участия в соревнованиях по туристской технике и участию в походах;
- 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 учащихся.

1.4. Актуальность программы и профориентация

Велосипед - инструмент, уникальный по своей неприхотливости, простоте, доступности, универсальности использования, силе отдачи и воздействию на человека, а велосипедный поход - мощнейшее средство формирования личности ребенка, его духовного мира.

Занятия туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков, которое происходит в процессе организации коллективной походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остропротекающие в подростковом возрасте.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровье сберегающее воздействие, способствует формированию нравственных качеств личности.

Программа реализует потребность в определении и выбор учащимися (ещё на стадии школьного обучения) дальнейшего профессионального развития, обучения и освоения конкретных специальностей, более лёгкой адаптацией «во взрослой» жизни.

Формирование профессиональной ориентации посредством реализации программы туристско-краеведческой направленности

Для многих школьников туристско-краеведческая деятельность выступает, как основа начальной профессиональной подготовки Начальная туристская подготовка обучающихся является основой повышения интереса к профессиям спасателя, пожарного, инструктора, судьи соревнований по спортивному туризму

Занятия в туристско-краеведческом объединении подразумевает в себе сочетание трудового воспитания с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки. Каждый юный турист за несколько лет своей туристкой жизни в кружке обязательно будет выполнять совершенно разные походные должности: от метеоролога, ремонтного мастера — до командира. И такой перебор возможностей попробовать разные дела помогает в выборе будущей профессии. И даже пусть они не всегда станут специалистами - эти навыки будут полезны им и в дальнейшей жизни.

Сочетание туризма и краеведения, изучение окружающей среды на примере родного края, позволяет получить представление и освоить простейшие методики из разных областей естественных и гуманитарных наук: ботанические и зоологические, метеорологические, геологические, история и литература. Это дает возможность самоопределиться молодому человеку своих предпочтениях.

Туризм позволяет подростку на практике узнать о профессиях, с которыми вследствие их специфики и небольшого распространения он больше нигде не может познакомиться. Это профессии геолога, археолога, геодезиста, пограничника и таможенника.

1.5.Отличительные особенности.

Особенностью данной программы является то, что образовательная программа, модифицированная (т.е. состоит из двух модулей) и ориентирована на применение широкого комплекса спортивно-оздоровительных и туристско-походных мероприятий.

Также, отличие состоит и в том, что программа построена на модульном принципе и включает в себя модули: «Стартовый уровень» и «Базовый уровень».

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

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что вовлечение детей и подростков в туризм способствует гармоничному развитию личности обучающихся. С одной стороны, занятия велотуризмом 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: всестороннее физическое развитие личности учащихся средствами спортивно-туристской, краеведческой и трудовой деятельности в велотуризме.

Задачи образовательной 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 учащихся.

1.7.Категория учащихся.

Объединение «Велотуристы» комплектуется из учащихся с 10 до 16 летнего возраста. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению родителей (законных представителей).

1.8.Сроки реализации программы 1 год. Объем программы - 144 часа.

1.9.Формы организации образовательной деятельности и режим занятий:

Формы проведения занятий.

Формы занятий в кружке различные: лекции, беседы, демонстрация, соревнования, эстафеты, велопробеги, велопоходы. Это теоретические и практические занятия, которые проводятся не только в спортивном зале или кабинете, но и в природных условиях, соревнования, эстафеты, велопробеги, велопоходы итд.

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: групповые индивидуальные**,** программа обучения составлена из расчета: количество занятий – 4 раза в неделю по 2ч., продолжительность занятия 1ч.30 мин, с перерывом 10 минут, продолжительность учебного часа – 45мин.

Численный состав обучающихся в группе 12-15 детей.

1.10.Планируемые результаты освоения программы.
Модуль I «Стартовый: начальная туристская подготовка»

1.Личностные результаты освоение программы:

- у обучающихся будут сформированы умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на

основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- у обучающихся будут сформированы умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

2.Метапредметные результаты освоения программы:

- у обучающихся будут сформированы умения создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- у обучающихся будут сформированы умения владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- у обучающихся будут сформированы умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- у обучающихся будут сформированы умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- у обучающихся будут сформированы умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

3.Предметные результаты освоения программы:

Обучающиеся будут знать:

- общие обязанности водителей, пассажиров, пешеходов, велосипедистов.

- сигналы светофора и регулировщика.

- маневрирование.

- расположение транспортных средств на проезжей части.

- остановка, стоянка, скорость движения.

- проезд перекрестков.

- дорожные знаки.

- правила дорожного движения при езде на велосипеде;

- меры безопасности и предупреждение травматизма в велосипедном спорте.

4 Обучающиеся получат возможность научиться:

- выполнять специальные упражнения, развивающие основные двигательные качества и упражнения, помогающие совершенствовать элементы техники движений;

- выполнять фигурное вождение на велосипеде

- оказать первую медицинскую помощь (при обмороке, ожогах, ранениях, венозном и капиллярном кровотечениях).

- разбирать велосипед и устранять небольшие поломки.

- самостоятельно оказать консультацию младшим кружковцам;

Модуль II «Базовый: базовая туристская подготовка

1.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.

2.Предметные результаты освоения программы:

Обучающиеся будут знать:

- правила дорожного движения при езде на велосипеде;
- дорожную разметку и ее характеристику;
- ответственность за нарушение ПДД;
- технику безопасности при обслуживании и ремонте велосипеда.
- устройство, монтаж и регулировку велосипеда;
- меры безопасности и предупреждение травматизма в велосипедном спорте.
- теоретические и практические требования комплекса ГТО;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- устранять все поломки в велосипеде;
- оказывать первую доврачебную помощь при артериальном кровотечении, черепно-мозговых травмах; накладывать повязки и шины; делать искусственное дыхание одним человеком, массаж сердца; применять приемы и способы транспортировки пострадавшего;
- выполнять фигурное вождение велосипеда по отдельным препятствиям, передвижение на велосипеде по прямой линии, зигзагом;
- правильно проезжать в автогородке по ПДД;
- выполнять комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости и гибкости велотуриста.

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 будет сформировано и развито чувство прекрасного, умение видеть мир по-своему, замечать необычное в обычном;
- у обучающихся будут сформированы эстетический вкус и умения образно воспринимать окружающую действительность;
- у обучающихся будут сформированы коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности.

Раздел 2.Содержание учебной программы.

2.1.Учебный (тематический) план Модуль I

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Модуль I. «Стартовый: начальная туристская подготовка».**	**72**	**28**	**44**	
1.1	Вводное занятие. История развития туризма, история создания велосипеда и его эволюция. Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности и предупреждение травматизма в велотуризме, в велопоходах, велосоревнованиях, велоиграх итд.	2	2	-	Знакомство с учащимися, беседа, краткий опрос, инструктаж
1.2	Туристско-краеведческая деятельность как основа начальной профессиональной подготовки и повышения интереса к профессиям	2	2	-	Беседа, устный опрос, наблюдение
1.3	Общетуристское снаряжение: типы костров, вело рюкзак, компас, карта, виды палаток и их значение в походе, правила устройства бивака, гаджеты, фогарик, костровое оборудование, и др.	8	2	6	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, тест- задача с выбором ответа)
1.4	Туристические узлы их, назначение и виды, инструкции и схемы вязания узлов	4	2	2	Групповая оценка, практическое задание, фронтальный опрос, индивидуальный опрос
1.5	Индивидуальная страховочная система (самостраховка) для похода, виды страховочных систем, инструкция по применению	4	2	2	Индивидуальный опрос, педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение
1.6	1.Устройство, монтаж регулировка и обслуживание велосипеда. Расширение знаний учеников о велосипеде, его устройстве, снаряжении, научить самостоятельно ухаживать за велосипедом (т.е. техническому обслуживанию). 2. Правила безопасности при ремонте и обслуживании велосипеда.	8	4	6	Беседа, опрос, практическое задание, педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение
1.7	Основные виды велосипедов и их назначение. Классификация туристических велосипедов. Велосипед. Его строение регулировка, техническое обслуживание и ремонт. Эксплуатация велосипедов в походных условиях.	4	2	2	Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, беседа

1.8	Беседа по ПДД. Основные положения правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов. Анализ характерных нарушений правил дорожного движения	4	2	2	Беседа, опрос, педагогический контроль, устная проверка знаний, тесты - задача с выбором ответа
1.9	Меры безопасности и предупреждение травматизма при проведении занятий по физической подготовке велотуристов.	8	2	6	Устный опрос, практическое задание, наблюдение, контроль, тестирование
1.10	1.Учебно-тренировочные занятия, оказание первой доврачебная помощь пострадавшему при различных травмах и ушибах. 2. Учебно-тренировочные занятия, техника и тактика движения на велосипедах в различных условиях.	8	2	6	Медицинский контроль, педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, внутригрупповые соревнования
1.11	1.Учебно-тренировочные занятия, основы техники веловождения. 2. Учебно-тренировочные занятия, подвижные игры на велосипеде для обучающихся, велоигры и простейшие велосоревнования	8	2	6	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
1.12	Гигиена велотуриста. Основные правила личной гигиены в походе туриста	4	2	2	Беседа, устный опрос, наблюдение, практическое задание, тесты - задача с выбором ответа
1.13	Велопробег - пропаганда здорового образа жизни; - формирование у детей устойчивых навыков безопасного поведения на дороге;	4	-	4	Оценка учащихся за весь курс с обучения. Выявление уровня знаний, умений и навыков
1.14	Итоговое занятие	4	2	2	Велопоход, составление электронных карт маршрута с помощью гаджетов, итоговый контроль знаний, умений.

Учебный (тематический) план Модуль I I

2.	**Модуль II «Базовый»: базовая туристская подготовка**	**72**	**24**	**48**	
2.1	Вводный и первичный инструктаж по ТБ. Спортивный туризм и его виды. История развития велосипедного	2	2	-	Знакомство с учащихся, беседа, краткий опрос.

	туризма. Достижения спортсменов - велотуристов. Связь спортивного туризма с краеведением.				
2.2	Правила дорожного движения и их требования к велосипедистам	4	2	2	Беседа, опрос, педагогический контроль, устная проверка знаний, практическое задание, тесты - задача с выбором ответа
2.3	Безопасность походов. Правила проведения туристско-краеведческих походов	4	2	2	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, тесты - задача с выбором ответа
2.4	Оборудование велосипеда для велопохода. Способы размещения и перевозки грузов, общетуристское снаряжение	8	2	6	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
2.5	Организация питания в велопоходах. Привалы и ночевки. Меры безопасности при их организации. Туристско-бытовые навыки велотуриста	8	2	6	Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
2.6	Учебно-тренировочные занятия, общая физическая подготовка велотуриста. Нормы ГТО по туризму с использованием велосипеда. Туристский поход на велосипеде с проверкой туристских навыков	6	2	4	Контрольно-переводные испытаний по ГТО, сдача спортивных и туристских нормативов
2.7	Учебно-тренировочные занятия, организация и подготовка велопоходов. Основы тактики велопоходов.	6	2	4	Тестирование по технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы и др.
2.8	1. Базовая туристская подготовка велотуриста. Навыки овладения техникой и тактикой велопохода. 2.Комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости и гибкости велотуриста. Общая физическая подготовка велотуриста.	6	2	4	Тестирование по технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы и др.
2.9	Основы топографии и ориентирования на местности. Особенности ориентирования в велосипедных походах	8	2	6	Практическое задание, составление электронных карт маршрута с помощью гаджетов,
2.10	Составление маршрута и ориентирование в походе с помощью топографических карт и электронных гаджетов (GPS трекеры, навигаторы)	8	2	6	Итоговый контроль знаний, умений, ориентироваться на местности без карты при решении практических задач, тесты - задача с

					выбором ответа
2.11	Организация и подготовка к проведению туристского велопохода	8	2	6	Практическое задание, выполнение контрольных нормативов велопохода
2.12	Итоговое занятие.	4	2	-	Велопоход. Зачёт
2.13	**Итого:**	**144**	**52**	**92**	

2.2.Содержание учебно-тематического плана

Модуль I.«Стартовый: начальная туристская подготовка».

Вводное занятие: знакомство с образовательной программой 1-го года обучения. 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.

Историческая справка зарождение велосипедного спорта.

Теоретическая часть. Изучение истории возникновения мирового велоспорта, изучение биографии знаменитых велоспортсменов.

Практика. Подготовка небольшого сообщения по теме.

Туристско-краеведческая деятельность как основа начальной профессиональной подготовки и повышения интереса к профессиям

Для многих школьников туристско-краеведческая деятельность выступает как основа начальной профессиональной подготовки Начальная туристская подготовка обучающихся является основой повышения интереса к профессиям спасателя, пожарного, инструктора, судьи соревнований по спортивному туризму

Туристско-краеведческое образование основывается, прежде всего, на научно-поисковой, исследовательской деятельности, которая содействует обогащению духовного наследия воспитанников, развитию гуманных принципов, воспитанию гражданственности и патриотизма.

Туристско-краеведческая работа учащихся является важной составляющей школьного географического образования. Изучая родной край, именно с точки зрения географии, дети начинают гордиться своим домом, Родиной и стремятся узнать, как именно менялась территория их родного края.

Занятия в туристско-краеведческом объединении подразумевает в себе сочетание трудового воспитания с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки. Каждый юный турист за несколько лет свой туристкой жизни в кружке обязательно будет выполнять совершенно разные походные должности: от метеоролога, ремонтного мастера — до командира. И такой перебор возможностей попробовать разные дела помогает в выборе будущей профессии.

Туризм и краеведение позволяет подростку на практике узнать о профессиях, с которыми вследствие их специфики и небольшого распространения он больше нигде не может познакомиться. Это профессии, связанные с геологи, археологи, геодезисты, пограничники и таможенники.

Общетуристское 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 велопоходов: палатки, костровое или современное 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.

Практические занятия

Проведение смотра готовности личного и группового снаряжения для велопохода.

Туристические узлы их, назначение и виды, инструкции вязания узлов

В туристических путешествиях, велопоходах важным умением является правильное вязание различных видов узлов. Особенно в горных походах необходимо уметь вязать специальные узлы, чтобы правильно воспользоваться страховочными системами.

Туристические узлы различаются по назначению и способам вязания.

К туристическим узлам предъявляются определенные требования, продиктованные практикой их применения. Туристические узлы должны: завязываться просто (легко запоминаться); не развязываться самопроизвольно под нагрузкой или после её снятия; не «ползти» при переменных нагрузках; не затягиваться «намертво» без необходимости; соответствовать своему назначению.

Кроме того, если есть сомнения в правильности вязания узла, лучше от него отказаться и использовать другой узел, хорошо вам известный.
Цель: первичное усвоение узлов (узнавание);

- *форма: практическое занятие в помещении;*

- *необходимое снаряжение: 2 круглые веревки разного диаметра на каждого занимающегося, несколько карабинов и плоских лент (строп).*

Индивидуальная страховочная система ИСС

Знакомство обучающихся в объединении с устройством и применением страховочной системы, особенностями страховочных систем разных модификаций.

Цель: *Познакомить учащихся с индивидуальной страховочной системой (ИСС).*

Задачи*: описать элементы, из которых состоит индивидуальная страховочная система; рассмотреть особенности разных видов страховочной системы; показать на примерах, где используется страховочная система.*

Основные виды велосипедов и их назначение. Классификация туристических велосипедов, его строение регулировка, техническое обслуживание и ремонт. Эксплуатация велосипедов в походных условиях.

Выбор велосипеда и его подготовка к походу, к соревнованиям.

Велосипеды шоссейные и горные различных классов (туристского, спортивного и гоночного). Оборудования (детали и узлы) велосипеда любительского и профессионального уровня.

Шоссейный вид оборудования и его группы, внедорожный вид оборудования любительского и гоночного класса 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, 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.

Установка дополнительного оборудования на велосипеде для походов (багажник, зеркало заднего вида, задний мигающий красный фонарь, флягодержатели, зажимы для фотоаппаратуры, и т.д.).

Подготовка велосипеда к походу, регулировка основных узлов до выхода на маршрут, смазка велосипеда.

Цель и задачи: Расширение знаний учеников о велосипеде, его устройстве, снаряжении, научить самостоятельно ухаживать за велосипедом (т.е. техническому обслуживанию).

Практические занятия

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

Техника безопасности при обслуживании и ремонте велосипеда.

Теоретическая часть. Изучение основных правил техники безопасности при эксплуатации и ремонте велосипеда.

Практическая часть. Регулярная проверка велосипеда на предмет обнаружения следов нагрузок, потёртости, трещины, вмятины, деформации или отслоение краски.

Беседа по ПДД «Правила езды на велосипеде

Велосипедист полноценный участник дорожного движения. Каждый велосипедист должен знать и соблюдать правила дорожного движения, будь это вечерняя велопрогулка или велопутешествие. Для начала нужно четко определиться, с какого возраста и где можно ехать на велосипеде.

Важно! Велосипедисты этой возрастной группы не имеют права ездить по выделенным велосипедным полосам на проезжей части, а так же по обочинам.

При пересечении улиц на регулируемых или нерегулируемых перекрестках, юные велосипедисты обязаны слезть с велосипеда и переходить перекресток как пешеходы, ведя велосипед рядом.

Меры безопасности и предупреждение травматизма при проведении занятий по физической подготовке велотуристов.

Велосипедный спорт относится к категории больших физических нагрузок, предъявляющих к организму спортсмена высокие требования в условиях больших скоростей передвижения

Важными задачами предупреждения спортивного травматизма являются:

– знание причин возникновения телесных повреждений и их особенностей в различных видах физических упражнений;

– разработка мер по предупреждению спортивных травм.

Требования безопасности перед началом тренировки:

1.Всегда надевать шлем при езде на велосипеде. Использование шлема защитит от травм головы. Шлем должен соответствовать стандартам безопасности и быть удобным.

2.Рекомендуется надевать защитные очки и специальную велоодежду.

3.Не следует выезжать на велосипеде после приема медикаментов, если медикаменты принимались, сообщить тренеру.

4.Рекомендуется периодически перед тренировками контролировать техническое состояние основных узлов велосипеда вместе с педагогом.

Требования безопасности во время поездки:

1.Так как велосипедист является участником движения, управляющим транспортным средством, должен выполнять все требования правил дорожного движения, подчиняться сигналам светофоров, требованиям дорожной разметки, дорожных знаков; двигаться только в разрешенном направлении по улицам (дорогам) с односторонним движением.

2.Правильно подавать сигналы рукой при повороте, торможении и остановке. Вытянутая налево левая рука означает поворот налево, согнутая в локте вверх левая рука означает поворот направо, поднятая вверх левая рука означает остановку.

3.Держаться правой стороны дороги, никогда не пользоваться полосой встречного движения.

4.Всегда внимательно следить за дорогой: мягкие и глубокие обочины могут стать причиной аварий и, как следствие, травм..

5.На автодорогах нужно быть особенно внимательным. Нельзя забывать о том, что велосипедисты менее заметны на дороге, чем автомобили и мотоциклисты.

6.Всегда соблюдать необходимую для остановки дистанцию до подвижного или неподвижного объекта.

7.Не следует ездить, не придерживая руль руками и отвлекаться.

8.Несколько велосипедистов должны двигаться в колонну по одному.

Оказание первой доврачебная помощь пострадавшему при различных травмах и ушибах.

При несоблюдении техники безопасности в процессе занятий возможны травмы и несчастные случаи. Первая помощь является началом лечения повреждений, т.к. она предупреждает такие осложнения, как шок, кровотечение, развитие инфекции.

Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов и проведении простейших лечебных мероприятий.

Следует помнить, что от своевременности и качества оказания первой помощи в значительной степени зависит дальнейшее состояние здоровья пострадавшего и даже его жизнь.

Первая помощь очень важна, но не следует пытаться лечить пострадавшего самостоятельно – это дело врача-специалиста.

Цель занятия:

- показать способы оказания первой помощи при ранениях, переломах, ожогах и других несчастных случаях;

- *формировать навыки у обучаемых в оказании первой помощи при различных травмах и поражениях табельными и подручными средствами.*

Практические занятия: накладывание жгута, шин при разных типах переломов, вывихах, растяжениях, ударах и т.д.

Вело - игры и простейшие велосоревнования.

Учебный велодром на пришкольном участке или в лесу. Простейшее оборудование велодрома для проведения игр и соревнований. Методика проведения вело-игр. Индивидуальные и групповые велоигры. Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор, колея, разворот в круге, восьмерка, ворота, качели, трамплин, яма, стоп-линия и другие фигуры. Вело викторина, вело эстафета, велокросс, вело ориентирование итд.

Практические занятия выполнение определенных заданий на учебном велодроме или на спорт площадке школы или рядом со школой.

Фигурное вождение велосипеда, простейшие велосоревнования, езда в группе и отдельно от группы.

Профилактика заболеваний, личная гигиена туриста. Основные правила личной гигиены в походе

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.

Правила личной гигиены. Гигиена питания и водно-солевой режим. Профилактика заболеваний и травм во время походов.

Цель занятия:

- формирование знаний и умений о личной гигиене, значении водных процедур и профилактике заболеваний;

- познакомить учащихся с видами закаливания организма и мерами профилактики заболеваний;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, и здоровью товарищей.

Практические заняти:

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

Техника и тактика движения на велосипедах в различных условиях.

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.

Повороты, торможение, подтормаживание на крутых спусках, движение на крутых подъемах и спусках, по плохой дороге, особенности движения на велосипеде с грузом.

Препятствия в велосипедном походе и технические приемы их преодоления: ямы, бугры, канавы, овраги, лесные завалы; лужи и ямы, заполненные водой.

Переезд рельсовых трамвайных и железнодорожных путей, движение в глубокой колее, движение по песчаным дорогам с сухим и мокрым песком, по глинистым дорогам, по заболоченным участкам, движение по гравийно-щебеночным дорогам, по лесным тропам и т д.

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.).

Практические занятия

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

Велопробег

Физкультурно-оздоровительного мероприятия для детей подготовительной группы

Цель: укреплять здоровье детей, приобщать к здоровому образу жизни

Задачи:

- *Воспитывать у дошкольников чувство ответственности и навыки безопасного поведения на дорогах.*
- *Вызвать интерес у детей и создать положительное настроение;*
- *Воспитывать чувство коллективизма, повысить сплочённость группы;*
- *Разнообразить формы физкультурно-оздоровительной работы.*
- *Развивать двигательный умения и навыки, коммуникативный способности; психические процессы;*

Практические занятия

Выезд на велосипедах с обучающимися по району

Содержание учебно-тематического плана

Модуль II «Базовый: базовая туристская подготовка

Вводный и первичный инструктаж по ТБ. Спортивный туризм и его виды. История развития велосипедного туризма. Достижения спортсменов - велотуристов. Связь спортивного туризма с краеведением.

Основная цель и задачи работы кружка с учетом приобретенного участниками туристского опыта, краеведческих исследований и наблюдений. Календарное планирование работы на учебный год, время, район проведения походов. Инструктаж участников по вопросам безопасности.

Правила дорожного движения и их требования к велосипедистам

Краткая история создания правил дорожного движения. Требования правил дорожного движения к велосипедистам. Регулирование дорожного движения. Светофоры и их типы. Значение сигналов светофоров, дорожные знаки, сигналы регулировщика.

Организация, подготовка и безопасность велопоходов. Правила проведения туристско-краеведческих походов

Планирование подготовки велопохода. Распределение обязанностей между членами группы. Понятие о смете похода и его составные части. Требования к маршрутной 10 документации. Отработка вопросов по тактике похода в подготовительный период. Определение основного и запасного маршрутов, возможных

погодных условий, подготовка снаряжения, продуктов, рем набора, медицинской аптечки. Составление плана-графика движения, режима дня.

Практические занятия. *Разработка плана-графика прохождения основных и запасных вариантов маршрута, отходов с маршрута в случае аварийных ситуаций. Организация и проведение разведки отдельных сложных участков на маршруте.*

Оборудование велосипеда для велопохода. Способы размещения и перевозки грузов, общетуристское снаряжение

Способы размещения и перевозки грузов. Необходимость установки на велосипед багажника, светоотражателей, крепление для фляги, принципы размещения груза на велосипеде.

Практические занятия. Оборудование велосипеда задним багажником, установка флягодержателя, установка заднего фонаря итд.

Общетуристское снаряжение. Основные требования к снаряжению (масса, надежность, соответствие назначению). Зависимость снаряжения от района путешествий, времени его проведения и продолжительности. Принцип максимальной необходимости при подборе снаряжения. Снаряжение групповое и индивидуальное. Подготовка и ремонт обще туристского снаряжения.

Практические занятия. Составление списков индивидуального и группового снаряжения для условного многодневного похода, правильная укладка велорюкзака.

Организация питания в велопоходах. Привалы и ночевки. Меры безопасности при их организации.

Организация питания в велопоходах. Значение правильной организации питания в многодневном велопоходе. Режим питания и водосолевой режим в походе. Калорийность, питательность, вкусовые качества и разнообразие питания. Укладка, транспортировка и хранение продуктов. Приготовление пищи в походных условиях, учет расхода продуктов.

Практические занятия. Составление типового циклического меню для многодневного путешествия.

Привалы и ночевки. Меры безопасности при их организации.

Общие требования к местам привалов и ночевок в походах: безопасность, удобство, наличие питьевой воды, дров, охрана окружающей среды.

Последовательность работ: выбор места, планирование лагеря, распределение обязанностей, установка палаток, заготовка дров, устройство и розжиг костра (в безлесных районах используются бензиновые примусы или газовые горелки), работа дежурных, размещение личного снаряжения. Последовательность установки палаток, противопожарная безопасность итд.

Практические занятия. Установка палаток, оборудование места для кострища, розжиг костров разных типов.

Туристско-бытовые навыки велотуриста

Туристско-бытовые навыки велотуриста. Основы безопасности в природной среде, правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, или велопоходе в лес, взаимопомощь в туристской группе.

Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в лесу при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Основы безопасности дома и в

школе, на учебно-тренировочных площадках. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Питьевой режим во время велопоходов, велоэкскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время велопоходов.

Практическое занятие. *Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в аварийной ситуации во время велопоходов».*

Личное снаряжение и уход за ним (куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.). Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года.

Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц, работа направляющего и замыкающего.

Учебно-тренировочные занятия, нормы ГТО по туризму

В комплексе ГТО есть один норматив — туристский поход на велосипедах. Участвовать в велопоходе разрешается, начиная *с* 5-го класса и до 39 лет включительно

Нормы ГТО по туризму с использованием велосипеда можно выполнить почти в любой климатической зоне. Велосипедный туристский поход можно совершать как на дорожных, так и на гоночных велосипедах. Велотуристы в походе должны уметь выбрать место и разбить бивуак, разжечь костер и приготовить пищу.

Обучающиеся велосипедным спортом должны иметь основные гигиенические знания для занятий физической культурой, знать правила самоконтроля и основы самомассажа, правильно подбирать режим питания и уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему, а также знать историю своего вида спорта и развития физической культуры. Эти же знания понадобятся велосипедисту при сдаче теоретических требований комплекса ГТО.

Возраст (лет)	Дистанция (км)
11 — 13 (5 — 6-й класс)	10 — 15
13 — 15 (7 — 8-й класс)	25
16 — 17 (9 — 11-й класс)	50
18 — 39	30
40 лет и старше	30

Цель и Задача:

- познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения;
- развивать двигательные навыки и физические качества детей;
- совершенствовать физические способности;
- воспитывать целеустремлённость, стремление к самосовершенствованию и достижению высоких результатов;
- содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Практическое занятие.

Челночный бег, смешанное передвижение, подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Испытания: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель, итд.

Учебно-тренировочные занятия, организация и подготовка велопоходов. Основы тактики велопоходов.

1. Перед походом каждый велосипед должен пройти т/о и быть максимально подготовленным;
2. Готовя маршрут, помимо желания увидеть неизвестные места, следует учитывать рельеф местности и физическую подготовку участников похода.
3. Составляя план дневных переездов нужно обязательно учитывать характер рельефа местности. Необходимо иметь наиболее подробные карты района, в котором будет проходить велопоход. Быть осведомленным о труднопроходимых участках.
4. Нужно продумать маршрут настолько, чтобы запланировать красивые места для ночных стоянок, обеденных перекусов. Неплохо по возможности знать о достопримечательностях местности проведения велопохода, посетить их, чтобы привнести в велопоход интересные и познавательные моменты.
5. Обязательно требуется узнать о наличии в районе пресной воды, а при её отсутствии спланировать закупку необходимого количества в магазинах. Узнать о дровах или предусмотреть газовую горелку.
6. При подготовке к велопоходу может быть эффективным разделение участников похода по обязанностям: рулевой, завхоз, механик, врач и другие. Такое разделение позволяет всегда иметь центр ответственности и сокращение ситуаций, когда кто-то на кого-то понадеялся, и спички не взяли.
7. Как правило, движение по маршруту организуется с остановками на отдых и прием воды , это дает возможность отдохнуть, размяться.
8. Темп езды выбирается по самому слабому участнику. Слабых участников нужно располагать в середине колонны или равномерно по колонне, тем самым сдерживая темп самых ретивых велосипедистов. В случае, когда дорога сложная, и имеет множество перекрестков колонне велосипедистов нужно держаться по возможности вместе.
9. Залогом любого путешествия являются уважение к другим участникам похода, выполнение своих обязанностей, взаимопомощь и забота!

Практическое занятие. *Разделение участников похода по обязанностям, опрос кто что должен взять с собой в велопоход и за что отвечает*

Комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости и гибкости велотуриста. Общая физическая подготовка велотуриста.

Значение физической подготовки для велотуриста. Понятие об общей физической и специальной физической подготовке велотуриста, и их роль в повышении уровня физической подготовки велотуриста (гимнастика, спортивные игры, бег, велоспорт итд.).

Развитие выносливости - это из главных физических качеств велотуриста. Ежедневная утренняя физическая зарядка. Комплексы упражнений. Закаливание организма. Специальная физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях спортом. Врачебный контроль.

Развитие быстроты.

Быстрота движений рассматривается, как способность обучающихся совершать движения, двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

На кружках необходимо использовать не только специальные упражнения для развития этого качества, но и подвижные и спортивные игры, эстафеты, полосы препятствий и т.д.

Быстрота отдельных движений наиболее полно проявляется в процессе выполнения мелких движений руками. Это особенно ярко проявляется у учащихся в играх, связанных с передачей, метанием и ловлей предметов (мячей); в играх на внимание, а также в упражнениях, которые требуют быстрого реагирования на какой либо сигнал.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кротчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Развитие ловкости.

Ловкость – это способность быстро и правильно решать двигательные задачи, особенно те, которые возникают неожиданно и требуют немедленного решения. Основа ловкости – подвижность двигательного навыка. В то время как другие двигательные качества можно развивать посредством относительно простых физических упражнений, для развития ловкости привлекаются упражнения, отличающиеся известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, быстро ведут к утомлению, поэтому их лучше всего проводить в начале основной части урока. Объём упражнений для развития ловкости в рамках одного урока должен быть незначительным, в то время как проводить их следует по возможности на каждом уроке.

Оценка уровня развития двигательных качеств обучающихся.

Педагог должен осуществлять педагогический контроль над уровнем развития двигательных качеств учащихся, учитывать данные медицинских осмотров и результаты педагогических наблюдений. По мере прохождения учебного материала программы учитель должен проводить проверочные испытания по технике освоения различных двигательных действий. В комплексной программе для определения быстроты используют тест – бег на 30 метров, а для определения координационных способностей - челночный бег.

Практические занятия

Проведение специальной физической подготовки, подвижные и спортивные игры, эстафеты, полосы препятствий велопробеги, участие в соревнованиях по различным видам спорта. Упражнение для развития силы мышц-разгибателей бедра и для улучшения функции вестибулярного анализатора, ловкости и ориентировки. Упражнение для расслабления, растягивания суставных соединений.

Выполнение специальных упражнений, развивающих основные двигательные качества и упражнения, помогающие совершенствовать элементы техники движений. 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»

Базовая туристская подготовка велотуриста.

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. Умение регулировать и ремонтировать велосипед. фотовидеотехникифото-, видеотехникой и другими приборами, применяемыми в велотуризме.

Наличие навыков владения фото-, видеотехникой и другими приборами, применяемыми в велотуризме. Умение ездить на велосипеде в городе в условиях интенсивного транспортного движения.

Цель и задача:

- формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности воспитанника;
- формирование и развитие способностей подростков адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- профессиональная ориентация подростков
— укрепление здоровья подростков и выполнение нормативов спортивных разрядов по туризму (со специализацией в велотуризме);

Практическое занятие. Контроль над реакцией организма обучающихся на нагрузку в отдельном тренировочном занятии (оперативный контроль) и после серии занятий (текущий контроль);

Основы топографии и ориентирования на местности. Особенности ориентирования в велопоходах.

Понятие о топографии, его значение в туризме. Топографическая подготовка. Система топографических карт. Определение местоположения объекта на топографической карте и нанесение на карту точек с прямоугольными координатами. Понятие «азимут действующий и магнитный». Порядок определения по карте азимутов

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. Понятие азимут. Определение азимута. Движение по азимуту. Ориентирование на местности в велопоходе. Работа с курвиметром, компасом, велокомпьютером, альтиметром, навигатором.

Практические занятия

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

Составление маршрута и ориентирование в походе с помощью топографических карт и электронных гаджетов (GPS трекеры, новигаторы)

Велотуристы собирающийся в поход, должены хорошо изучить топографические знаки и запомнить все условные изображения на карте. Только тогда они смогутт ее "читать", т.е. абстрагируясь от изображения на карте. Мысленно представить себе дороги, просеки, реки, рельеф, растительность и т.д.

Пренебрежение к изучению условных знаков часто ставит группы велотуристов в тупик, заставляя проезжать лишние километры, а иногда может привести и к сложным ситуациям. Ведь для каждого ландшафта важны свои специфические, свойственные только данной местности условные знаки.

Знание топографии, умение "читать" карту, уверенно ориентироваться, обязательны для велотуриста и являются одним из важнейших разделов в его теоретической и практической подготовке.

Практическая часть. *Способы и виды ориентирования в туристском походе, путешествии. Определение своего местоположения на местности. Ориентирование по компасу, небесным светилам, местным предметам, формам рельефа и по карте. Работа с различными GPS трекерами типа SPOT и навигационными устройствами походного типа GARMINE. Загрузка топографических маршрутных карт в GPS навигатор, добавление путевых точек. Векторные и растровые карты. Работа с приложениями на смартфоне.*

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.

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.

3.1.Оценочные материалы

Виды контроля	Цель организации контроля	Оценочные материалы
Вводный контроль	Выявление уровня познавательных интересов	Собеседование, опрос
Текущий контроль	Проверка усвоения материала по изучаемым темам, проверка-повторение пройденного материала	выполнения спортивных нормативов, участие в соревнованиях, вело-эстафетах.

Итоговый контроль	Контроль знаний и умений учащихся по программному материалу.	сдачи нормативов по физической культуре и туристской подготовке, велопробег, велопоход, соревнований

3.2.Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, спортивных навыков по велоспорту и тестовых заданий по теории.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - тестирование, беседа, наблюдение, соревнование, велопоход, эстафета и др.

Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля над процессом обучения:

1.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 учащихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности (сдача нормативов по ГТО и начальной подготовке велоспортсменов).

2.Тематическая аттестация проводится по итогам изучения отдельных тем и разделов учебного курса, 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.

3.Итоговая аттестация учащихся 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.

Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 72% от общего числа вопросов. Зачет ставится, если все модули программы были освоены обучающимися и получили зачеты по всем 2 модулям.

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: доска, компьютер, интернет итд. Также имеются следующие материалы:

- спутниковое навигационное оборудование;
- дидактичский материал, иллюстрации;
- средства радиосвязи;
- велосипеды;
- туристское снаряжение походного типа;
- костровое оборудование.

- туристический инвентарь: палатка, рюкзак, карабин, топоры, лопаты, компасы и т.д.

4.2.Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее профессиональному стандарту 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**
Модуль I. «Стартовый: начальная туристская подготовка».	Комбинированная форма работы. Групповые занятия, теоретическое обсуждение вопросов, практическое использование полученных знаний.	Презентация по теме. Тематическая разработка. Тематический материал. ТСО, презентация слайдов. Информирующий стенд: «Первая медицинская помощь», «Правила санитарии и гигиены», инструктаж по ТБ, аптечка.	Словесный метод, наглядный метод, репродуктивный метод, индивидуальное консультирование, работа с литературными источниками, практический метод, дидактическая игра,
Модуль II «Базовый: базовая туристская подготовка	Групповая, индивидуальная форма работы . Теоретическая подготовка. Практическая работа. Фронтальная работа	Тематический материал, компас, курвиметр, спутниковый трек, инструктаж, информационный стенд. Дидактический материал, топографическая и географическая карты, топографические знаки, информационный стенд, презентация, Технические средства обучения: информационный стенд, инструктаж, туристское снаряжение, палатки, рюкзак, дидактический материал.	Словесный метод, наглядный метод, репродуктивный метод, практический метод, проблемный метод (изложение), частично-поисковый метод

Список литературы

Модуль I.«Стартовый: начальная туристская подготовка».

Литература для педагога.

1) 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.

2) Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007г.

4) 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.

3) Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010г.

5) Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010г.

Литература, рекомендуемая учащимся 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, 2016г.

4) Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018г.

Модуль II «Базовый: базовая туристская подготовка
Литература для педагога.

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.

2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.

3. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2006.

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям.

4) Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015г.

1. Куликов В.М, Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.

3) 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

2) Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. - М., 2007.

Ссылки на интернет сайты

1. Библиотека международной спортивной информации //http: //bmsi.ru/
2. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // http://www.fizkult-ura.com/judo
3. Международный союз велосипедистов. URL: http://www. uci.ch
4. Федерация велосипедного спорта России. URL: http://www. fvsr.ru
5. Каталог ресурсов Интернет по туризму http://www.library.fa.ru/res_links.asp?cat=turizm
6. Каталог туристических сайтов https://www.tourstars.ru/cat/all.php

Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Республиканский детско-юношеского центр физического воспитания, спорта и туризма»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от «13» 09 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО РЦДЮТиЭ
_____ И.С.Муртазалиев
Приказ № 62
от «16» 09 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2022-2023 уч. год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе туристско-краеведческой направленности «Велотуристы» по модулю I. «Стартовый: начальная туристская подготовка».
Уровень программы: стартовый

Форма реализации программы – очная;
Год обучения – первый;
Возраст обучающихся – 10-16 лет.

Составители:
Шамсудинов Т.Ш.,
Саидов А.К.,
Хасиев И.С.
педагоги ДО

г. Грозный 2022г.

Пояснительная записка

	Направленность	**Физкультурно-спортивная**
	Уровень	**Стартовый**
	Особенности обучения	Особенностью данной программы является то, что образовательная программа, модифицированная (т.е. состоит из двух модулей) и ориентирована на применение широкого комплекса спортивно-оздоровительных и туристско-походных мероприятий. Также, отличие состоит и в том, что программа построена на модульном принципе и включает в себя модули: **«Стартовый уровень» и «Базовый уровень».** Каждый модуль программы представляет собой самостоятельный, целостный блок. Дети могут осваивать всю программу, путём активных занятий туризмом и спортом, которые неразрывно взаимосвязаны друг с другом.
	Цель	Формирование системы знаний, умений и навыков в области физического воспитания и спортивно-туристской подготовки.
	Задачи:	***Образовательные:*** - обучать детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений; - обучать детей правильной эксплуатации и техническому обслуживанию велосипеда; - обучать детей основам веловождения. ***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; актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами; содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся. - помочь ребёнку развиваться через социально-активное взаимодействие с людьми путём участия в соревнованиях по туристской технике и участию в походах; - 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 учащихся.
	Формы занятий.	Формы занятий в кружке различные: лекции, беседы, демонстрация, соревнования, эстафеты, велопробеги, велопоходы. Это теоретические и практические занятия, которые проводятся не только в спортивном зале или кабинете, но и в природных условиях, соревнования, эстафеты, велопробеги, велопоходы итд.
	Режим занятий.	Режим занятий: групповые индивидуальные**,** программа обучения составлена из расчета: количество занятий – 4 раза в неделю по 2ч., продолжительность занятия 1ч.30 мин, с перерывом 10 минут, продолжительность учебного часа – 45мин.
	Планируемые результаты освоения программы	***1.Личностные результаты освоение программы:*** - у обучающихся будут сформированы умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - у обучающихся будут сформированы умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; ***2.Метапредметные результаты освоения программы:*** - у обучающихся будут сформированы умения создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; - у обучающихся будут сформированы умения владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - у обучающихся будут сформированы умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - у обучающихся будут сформированы умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - у обучающихся будут сформированы умения

		оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; ***3.Предметные результаты освоения программы:*** ***Обучающиеся будут знать:*** *- общие обязанности водителей, пассажиров, пешеходов, велосипедистов.* *- сигналы светофора и регулировщика.* *- маневрирование.* *- расположение транспортных средств на проезжей части.* *- остановка, стоянка, скорость движения.* *- проезд перекрестков.* *- дорожные знаки.* *- правила дорожного движения при езде на велосипеде;* *- меры безопасности и предупреждение травматизма в велосипедном спорте.* ***4 Обучающиеся получат возможность научиться:*** *- выполнять специальные упражнения, развивающие основные двигательные качества и упражнения, помогающие совершенствовать элементы техники движений;* *- выполнять фигурное вождение на велосипеде* *- оказать первую медицинскую помощь (при обмороке, ожогах, ранениях, венозном и капиллярном кровотечениях).* *- разбирать велосипед и устранять небольшие поломки.* *- самостоятельно оказать консультацию младшим кружковцам;*
	Формы аттестации и контроля	Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является периодическая организация эстафет, соревнований, велопоходов, велопробегов это дает детям возможность оценить свои силы и знания. ***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.

Раздел 2. Содержание учебной программы.

2.1. Учебный (тематический) план Модуль I

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Модуль I. «Стартовый: начальная туристская подготовка».**	**72**	**28**	**44**	
1.1	Вводное занятие. История развития туризма, история создания велосипеда и его эволюция. Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности и предупреждение травматизма в велотуризме, в велопоходах, велосоревнованиях, велоиграх итд.	2	2	-	Знакомство с учащимися, беседа, краткий опрос, инструктаж
1.2	Туристско-краеведческая деятельность как основа начальной профессиональной подготовки и повышения интереса к профессиям	2	2	-	Беседа, устный опрос, наблюдение
1.3	Общетуристское снаряжение: типы костров, вело рюкзак, компас, карта, виды палаток и их значение в походе, правила устройства бивака, гаджеты, фогарик, костровое оборудование, и др.	8	2	6	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, тест- задача с выбором ответа)
1.4	Туристические узлы их, назначение и виды, инструкции и схемы вязания узлов	4	2	2	Групповая оценка, практическое задание, фронтальный опрос, индивидуальный опрос
1.5	Индивидуальная страховочная система (самостраховка) для похода, виды страховочных систем, инструкция по применению	4	2	2	Индивидуальный опрос, педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение
1.6	1.Устройство, монтаж регулировка и обслуживание велосипеда. Расширение знаний учеников о велосипеде, его устройстве, снаряжении, научить самостоятельно ухаживать за велосипедом (т.е. техническому обслуживанию). 2. Правила безопасности при ремонте и обслуживании велосипеда.	8	4	4	Беседа, опрос, практическое задание, педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение
1.7	Основные виды велосипедов и их назначение. Классификация туристических велосипедов. Велосипед. Его строение регулировка, техническое обслуживание и ремонт. Эксплуатация велосипедов в	4	2	2	Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, беседа

	походных условиях.				
1.8	Беседа по ПДД. Основные положения правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов. Анализ характерных нарушений правил дорожного движения	4	2	2	Беседа, опрос, педагогический контроль, устная проверка знаний, тесты - задача с выбором ответа
1.9	Меры безопасности и предупреждение травматизма при проведении занятий по физической подготовке велотуристов.	8	2	6	Устный опрос, практическое задание, наблюдение, контроль, тестирование
1.10	1.Учебно-тренировочные занятия, оказание первой доврачебная помощь пострадавшему при различных травмах и ушибах. 2. Учебно-тренировочные занятия, техника и тактика движения на велосипедах в различных условиях.	8	2	6	Медицинский контроль, педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, внутригрупповые соревнования
1.11	1.Учебно-тренировочные занятия, основы техники веловождения. 2. Учебно-тренировочные занятия, подвижные игры на велосипеде для обучающихся, велоигры и простейшие велосоревнования	8	2	6	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
1.12	Гигиена велотуриста. Основные правила личной гигиены в походе туриста	4	2	2	Беседа, устный опрос, наблюдение, практическое задание, тесты - задача с выбором ответа
1.13	Велопробег - пропаганда здорового образа жизни; - формирование у детей устойчивых навыков безопасного поведения на дороге;	4	-	4	Оценка учащихся за весь курс с обучения. Выявление уровня знаний, умений и навыков
1.14	Итоговое занятие	4	2	2	Велопоход, составление электронных карт маршрута с помощью гаджетов, итоговый контроль знаний, умений.

2.2. Содержание учебно-тематического плана

Модуль I. «Стартовый: начальная туристская подготовка».

Вводное занятие: знакомство с образовательной программой 1-го года обучения. Какие нам предстоят походы, соревнования, учебно-тренировочные занятия (перспективы работы объединения итд.). Обзор туристско-краеведческой литературы.

Инструкция по технике безопасности при езде на велосипеде.

Историческая справка зарождение велосипедного спорта.

Теоретическая часть. Изучение истории возникновения мирового велоспорта, изучение биографии знаменитых велоспортсменов.

Практика. Подготовка небольшого сообщения по теме.

Общетуристское 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 велопоходов: палатки, костровое или современное 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.

Практические занятия

Проведение смотра готовности личного и группового снаряжения для велопохода.

Туристические узлы их, назначение и виды, инструкции вязания узлов

В туристических путешествиях, велопоходах важным умением является правильное вязание различных видов узлов. Особенно в горных походах необходимо уметь вязать специальные узлы, чтобы правильно воспользоваться страховочными системами.

Туристические узлы различаются по назначению и способам вязания.

К туристическим узлам предъявляются определенные требования, продиктованные практикой их применения. Туристические узлы должны: завязываться просто (легко запоминаться); не развязываться самопроизвольно под нагрузкой или после её снятия; не «ползти» при переменных нагрузках; не затягиваться «намертво» без необходимости; соответствовать своему назначению.

Кроме того, если есть сомнения в правильности вязания узла, лучше от него отказаться и использовать другой узел, хорошо вам известный.

Цель: первичное усвоение узлов (узнавание);

- форма: практическое занятие в помещении;

- необходимое снаряжение: 2 круглые веревки разного диаметра на каждого занимающегося, несколько карабинов и плоских лент (строп).

Индивидуальная страховочная система ИСС

Знакомство обучающихся в объединении с устройством и применением страховочной системы, особенностями страховочных систем разных модификаций.

Цель: *Познакомить учащихся с индивидуальной страховочной системой (ИСС).*

Задачи*: описать элементы, из которых состоит индивидуальная страховочная система; рассмотреть особенности разных видов страховочной системы; показать на примерах, где используется страховочная система.*

Основные виды велосипедов и их назначение. Классификация туристических велосипедов, его строение регулировка, техническое обслуживание и ремонт. Эксплуатация велосипедов в походных условиях.

Выбор велосипеда и его подготовка к походу, к соревнованиям.

Велосипеды шоссейные и горные различных классов (туристского, спортивного и гоночного). Оборудования (детали и узлы) велосипеда любительского и профессионального уровня.

Шоссейный вид оборудования и его группы, внедорожный вид оборудования любительского и гоночного класса 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, 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.

Установка дополнительного оборудования на велосипеде для походов (багажник, зеркало заднего вида, задний мигающий красный фонарь, флягодержатели, зажимы для фотоаппаратуры, и т.д.).

Подготовка велосипеда к походу, регулировка основных узлов до выхода на маршрут, смазка велосипеда.

Цель и задачи: Расширение знаний учеников о велосипеде, его устройстве, снаряжении, научить самостоятельно ухаживать за велосипедом (т.е. техническому обслуживанию).

Практические занятия

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

Техника безопасности при обслуживании и ремонте велосипеда.

Теоретическая часть. Изучение основных правил техники безопасности при эксплуатации и ремонте велосипеда.

Практическая часть. Регулярная проверка велосипеда на предмет обнаружения следов нагрузок, потёртости, трещины, вмятины, деформации или отслоение краски.

Беседа по ПДД «Правила езды на велосипеде

Велосипедист полноценный участник дорожного движения. Каждый велосипедист должен знать и соблюдать правила дорожного движения, будь это вечерняя велопрогулка или

велопутешествие. Для начала нужно четко определиться, с какого возраста и где можно ехать на велосипеде.

По возрасту велосипедисты делятся на 3 группы:

- до 7 лет; - с 7 до 14 лет; - старше 14 лет. Младше 7 лет

Движение велосипедистов младше 7 лет разрешается только вместе с пешеходами (в сопровождении взрослого). То есть можно ехать по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам.

От 7 до 14 лет

Движение велосипедистов с 7 до 14 лет разрешается по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон.

Важно! Велосипедисты этой возрастной группы не имеют права ездить по выделенным велосипедным полосам на проезжей части, а так же по обочинам.

При пересечении улиц на регулируемых или нерегулируемых перекрестках, юные велосипедисты обязаны слезть с велосипеда и переходить перекресток как пешеходы, ведя велосипед рядом.

Старше 14 лет

Велосипедисты старше 14 лет имеют право двигаться:

По велосипедной, велопешеходной дорожкам или полосе для велосипедистов.

По правому краю проезжей части.

По обочине.

По тротуару или пешеходной дорожке.

Меры безопасности и предупреждение травматизма при проведении занятий по физической подготовке велотуристов.

Велосипедный спорт относится к категории больших физических нагрузок, предъявляющих к организму спортсмена высокие требования в условиях больших скоростей передвижения

Важными задачами предупреждения спортивного травматизма являются:

– знание причин возникновения телесных повреждений и их особенностей в различных видах физических упражнений;

– разработка мер по предупреждению спортивных травм.

Требования безопасности перед началом тренировки:

1. Всегда надевать шлем при езде на велосипеде. Использование шлема защитит от травм головы. Шлем должен соответствовать стандартам безопасности и быть удобным.

2. Рекомендуется надевать защитные очки и специальную велоодежду.

3. Не следует выезжать на велосипеде после приема медикаментов, если медикаменты принимались, сообщить тренеру.

4. Рекомендуется периодически перед тренировками контролировать техническое состояние основных узлов велосипеда вместе с педагогом.

Требования безопасности во время поездки:

1. Так как велосипедист является участником движения, управляющим транспортным средством, должен выполнять все требования правил дорожного движения, подчиняться сигналам светофоров, требованиям дорожной разметки, дорожных знаков; двигаться только в разрешенном направлении по улицам (дорогам) с односторонним движением.

2. Правильно подавать сигналы рукой при повороте, торможении и остановке. Вытянутая налево левая рука означает поворот налево, согнутая в локте вверх левая рука означает поворот направо, поднятая вверх левая рука означает остановку.

3. Держаться правой стороны дороги, никогда не пользоваться полосой встречного движения.

4. Всегда внимательно следить за дорогой: мягкие и глубокие обочины могут стать причиной аварий и, как следствие, травм..

5.. На автодорогах нужно быть особенно внимательным. Нельзя забывать о том, что велосипедисты менее заметны на дороге, чем автомобили и мотоциклисты.

6. Всегда соблюдать необходимую для остановки дистанцию до подвижного или неподвижного объекта.

7. Не следует ездить, не придерживая руль руками и отвлекаться.

8. Несколько велосипедистов должны двигаться в колонну по одному.

Оказание первой доврачебная помощь пострадавшему при различных травмах и ушибах.

При несоблюдении техники безопасности в процессе занятий возможны травмы и несчастные случаи. Первая помощь является началом лечения повреждений, т.к. она предупреждает такие осложнения, как шок, кровотечение, развитие инфекции.

Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов и проведении простейших лечебных мероприятий.

Следует помнить, что от своевременности и качества оказания первой помощи в значительной степени зависит дальнейшее состояние здоровья пострадавшего и даже его жизнь.

Первая помощь очень важна, но не следует пытаться лечить пострадавшего самостоятельно – это дело врача-специалиста.

Цель занятия:

- показать способы оказания первой помощи при ранениях, переломах, ожогах и других несчастных случаях;

- формировать навыки у обучаемых в оказании первой помощи при различных травмах и поражениях табельными и подручными средствами.

Практические занятия: накладывание жгута, шин при разных типах переломов, вывихах, растяжениях, ударах и т.д.

Вело - игры и простейшие велосоревнования.

Учебный велодром на пришкольном участке или в лесу. Простейшее оборудование велодрома для проведения игр и соревнований. Методика проведения вело-игр. Индивидуальные и групповые велоигры. Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор, колея, разворот в круге, восьмерка, ворота, качели, трамплин, яма, стоп-линия и другие фигуры. Вело викторина, вело эстафета, велокросс, вело ориентирование итд.

Практические занятия выполнение определенных заданий на учебном велодроме или на спорт площадке школы или рядом со школой.

Фигурное вождение велосипеда, простейшие велосоревнования, езда в группе и отдельно от группы.

Профилактика заболеваний,
личная гигиена туриста. Основные правила личной гигиены в походе

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.

Правила личной гигиены. Гигиена питания и водно-солевой режим. Профилактика заболеваний и травм во время походов.

Цель занятия:

- формирование знаний и умений о личной гигиене, значении водных процедур и профилактике заболеваний;

- познакомить учащихся с видами закаливания организма и мерами профилактики заболеваний;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, и здоровью товарищей.

Практические занятия

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

Техника и тактика движения на велосипедах в различных условиях.

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.

Повороты, торможение, подтормаживание на крутых спусках, движение на крутых подъемах и спусках, по плохой дороге, особенности движения на велосипеде с грузом.

Препятствия в велосипедном походе и технические приемы их преодоления: ямы, бугры, канавы, овраги, лесные завалы; лужи и ямы, заполненные водой.

Переезд рельсовых трамвайных и железнодорожных путей, движение в глубокой колее, движение по песчаным дорогам с сухим и мокрым песком, по глинистым дорогам, по заболоченным участкам, движение по гравийно-щебеночным дорогам, по лесным тропам.

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.).

Практические занятия

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

Практические занятия

Езда в группе в различных дорожных и погодных условиях.

Велопробег

Физкультурно-оздоровительного мероприятия для детей подготовительной группы

Цель: укреплять здоровье детей, приобщать к здоровому образу жизни

Задачи:

- *Воспитывать у дошкольников чувство ответственности и навыки безопасного поведения на дорогах.*
- *Вызвать интерес у детей и создать положительное настроение;*
- *Воспитывать чувство коллективизма, повысить сплочённость группы;*
- *Разнообразить формы физкультурно-оздоровительной работы.*
- *Развивать двигательный умения и навыки, коммуникативный способности; психические процессы;*

Практические занятия

Выезд на велосипедах с обучающимися по району, пропаганда здорового образа жизни.

Фигурное вождение велосипеда по отдельным препятствиям

Фигурное вождение — соревнование в искусстве владения велосипедом при прохождении специальных фигур стандартных размеров и расстояний между ними, установленных на ровной площадке и образующих искусственные препятствия.

Основная часть:

- ✓ препятствие ***«Слалом».*** Участник проезжает между стойками, поочередно огибая каждую с правой или левой стороны и стараясь не задеть их;
- ✓ препятствие ***«Прицельное торможение»***. Участник, заезжая в коридор, должен произвести торможение велосипеда, максимально приблизив переднее колесо к планке, но, не сбив ее;
- ✓ препятствие ***«Перенос предмета».*** Участник подъезжает к стойке, в чаше которой находится предмет. Берет предмет в правую руку и, держа его в руке, доезжает до следующей стойки, в чашу которой кладет предмет;
- ✓ препятствие ***«Узкая доска».*** Участник должен проехать по доске обеими колесами, стараясь не съехать с нее;
- ✓ препятствие ***«Наклонная доска».*** Участник должен проехать по наклонной доске обеими колесами, не съезжая с нее.
- ✓ препятствие ***«Проезд под перекладиной».*** Участник, наклонившись к рулю, проезжает препятствие(3 шт. подряд), стараясь не задеть стойки и верхнюю планку;
- ✓ препятствие ***«Восьмерка».*** Участнику необходимо проехать трассу в виде восьмерки между столбиками, начало движения в левую сторону.

Календарный учебный график 1,2 группа

Модуль I «Стартовый»: начальная туристская подготовка								
№ п/п	**Месяц**	**Число**	**Время проведения занятия**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1	Сентябрь	12.09.2022г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	2	**Вводное занятие.** История создания велосипеда и его эволюция. Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности и предупреждение травматизма в велотуризме, в велопоходах, велосоревнованиях, велоиграх итд.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4	Знакомство с учащихся, беседа, краткий опрос.
2	Сентябрь	14.09.2022г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	2	**Профориентация** Туристско-краеведческая деятельность как основа начальной профессиональной подготовки и повышения интереса к профессиям	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос
3	Сентябрь	19.09.2022г 21.09.2022г 26.09.2022г 28.09.2022г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	8	**Общетуристское снаряжение**: типы костров, вело рюкзак, виды палаток и их значение в походе, правила устройства бивака, индивидуальный ремонтный набор, аптечка, общегрупповая, фонарик, топливо для горелок, групповая канистра для воды итд.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4	Педагогический контроль, анализ тренированных и учебных занятий, , смотр знаний и умений и навыков

4	Октябрь	03.10.2022г 05.10.2022г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**4**	**Узлы:** туристские узлы их, назначение и виды, инструкции вязания узлов. Описание некоторых узлов и их применение в спортивном туризме	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4	Групповая оценка, практическое задание, фронтальный опрос, индивидуальный опрос
5	Октябрь	10.10.2022г 12.10.2022г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**4**	**Индивидуальная страховочная система:** классификация и виды страховочных систем, инструкция по применению самостраховки, элементы страховочных систем. Понятие динамической и статической нагрузки страховочных систем.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4, во дворе школы, спортивный зал	Учебное занятие смотр знаний, умений и навыков
6	Октябрь	17.10.2022г 19.10.2022г 24.10.2022г 26.10.2022г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**8**	**Учебно-тренировочные занятия** 1.Устройство, монтаж регулировка и обслуживание велосипеда. Расширение знаний учеников о велосипеде, его устройстве, снаряжении, научить самостоятельно ухаживать за велосипедом (т.е. техническому обслуживанию). 2. Правила безопасности при ремонте и обслуживании велосипеда.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы на спортивной площадке	Учебное занятие смотр знаний, практическое задание, наблюдение опрос, предварительный контроль
7	Октябрь, Ноябрь	31.10.2022г 02.11.2022г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**4**	**Типы и виды велосипедов:** основные виды велосипедов и их назначение. Классификация туристических велосипедов. Велосипед. Его строение регулировка, техническое обслуживание и ремонт. Эксплуатация велосипедов в походных условиях.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы на спортивной площадке	Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, беседа

8	Ноябрь	07.11.2022г 09.11.2022г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**4**	**Правила дорожного движения:** беседа по ПДД. Основные положения правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов. Анализ характерных нарушений правил дорожного движения.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы на спортивной площадке	Беседа, опрос, педагогический контроль, устная проверка знаний
9	Ноябрь	14.11.2022г 16.11.2022г 21.11.2022г 23.11.2022г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**8**	**Физическая подготовка велотуриста, общие правила безопасности:** меры безопасности и предупреждение травматизма при проведении занятий по физической подготовке велотуристов.	СОШ №53 Кабинет №4, во дворе школы на спортивной площадке	Устный опрос, практическое задание, наблюдение, контроль, тестирование
10	Ноябрь, Декабрь	28.11.2022г 30.11.2022г 05.12.2022г 07.12.2022г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**8**	**Учебно-тренировочные занятия:** - оказание первой доврачебная помощь пострадавшему при различных травмах и ушибах. - техника и тактика движения на велосипедах в различных условиях. - стартовый разгон, отработка ускорения и рывков, совершенствование техники педалирования.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы на спортивной площадке, спортивный зал	Медицинский контроль, педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, внутригрупповые соревнования

11	Декабрь	12.12.2022г 14.12.2022г 19.12.2022г 21.12.2022г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**8**	**Учебно-тренировочные занятия:** - основы техники веловождения. - подвижные игры на велосипеде для обучающихся, велоигры и простейшие велосоревнования, велоэстафеты.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы, на спортивной площадке школы, если позволяют погодные условия	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
12	Декабрь	26.12.2022г 28.12.2022г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**4**	**Гигиена велотуриста:** основные правила личной гигиены в велопоходе туриста, соблюдения режима питания и водно-питьевого, твердого выполнения распорядка дня.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4	Беседа, устный опрос, наблюдение, практическое задание, тест-задача с выбором ответа)
13	Январь	09.01.2022г 11.01.2022г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**4**	**Велопробег:** - пропаганда здорового образа жизни; - формирование у детей устойчивых навыков безопасного поведения на дороге; - внедрение новой формы коммуникации среди подростков; - способствование формированию качеств лидера и умения работать в команде; - воспитание любви к родному краю; - воспитание экологической культуры.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, в окраинах школы, если позволят погодные условия, если нет, то работа в кабинете	Оценка учащихся за весь курс с обучения. Выявление уровня знаний, умений и навыков, тесты - задача с выбором ответа

14	Январь	16.01.2023г 18.01.2023г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25		**4**	**Итоговое занятие**	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, в окраинах школы, если позволят погодные условия, если нет, то работа в кабинете	Подведение итогов работы группы по освоению дополнительной образовательной программы велотуристы 1-го модуля
Модуль II «Базовый»: базовая туристская подготовка 1,2 группа								
15	Январь	21.01.2023г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**2**	**Вводный и первичный инструктаж по ТБ.** Спортивный туризм и его виды. История развития велосипедного туризма. Достижения спортсменов - велотуристов. Связь спортивного туризма с краеведением.	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4	Знакомство с учащихся, беседа, краткий опрос.
16	Январь	23.01.2023г 25.01.2023г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**4**	**ПДД для велосипедистов:** правила дорожного движения и их требования к велосипедистам, основные опасности, подстерегающие велосипедиста, ответственность за нарушение правил дорожного движения, дорожные знаки, относящиеся к велосипедистам.	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4	Беседа, опрос, педагогический контроль, устная проверка знаний, практическое задание, тесты - задача с выбором ответа

17	Январь	28.01.2023г 30.01.2023г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**4**	**Походы:** Безопасность походов. Правила проведения туристско-краеведческих походов, обязанности и права участников похода, виды и типы походов, причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах и на тренировочных занятиях.	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, тесты - задача с выбором ответа
18	Февраль	01.02.2023г 06.02.2023г 08.02.2023г 13.02.2023г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**8**	**Учебно-тренировочные занятия:** Оборудование велосипеда для велопохода, выбор правильного велосипедного снаряжения, инструменты и запасные части для ремонта велосипеда, способы размещения и перевозки грузов, общетуристское снаряжение	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы, на спортивной площадке	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
19	Февраль	15.02.2023г 20.02.2023г 22.02.2023г 27.02.2023г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**8**	**Организация питания в велопоходах:** требования к питанию в велопоходе. Привалы и ночевки. Меры безопасности при их организации. Туристско-бытовые навыки велотуриста: правильное снаряжение, укладка рюкзака, установка палатки, разведение костров	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, во дворе школы на выбранной местности	Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
20	Март	01.03.2023г 06.03.2023г 13.03.2023г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**6**	**Учебно-тренировочные занятия**: общая физическая подготовка велотуриста. Нормы ГТО по туризму с использованием велосипеда. Туристский поход на велосипеде с проверкой туристских навыков	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы на спортивной площадке	Контрольно-переводные испытаний по ГТО, сдача спортивных и туристских нормативов

21	Март	15.03.2023г 20.03.2023г 22.03.2023г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**6**	**Учебно-тренировочные занятия**: организация и подготовка велопоходов. Стратегия и тактика велопохода	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы на спортивной площадке	Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы и др.
22	Март, Апрель	27.03.2023г 29.03.2023г 03.04.2023г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**6**	**Учебно-тренировочные занятия.** 1. Базовая туристская подготовка велотуриста. Навыки овладения техникой и тактикой велопохода. 2.Комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости и гибкости велотуриста. Общая физическая подготовка велотуриста	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы на спортивной площадке, на окраинах школы	Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
23	Апрель	03.04.2023г 05.04.2023г 10.04.2023г 12.04.2023г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**8**	**Учебно-тренировочные занятия:** основы топографии и ориентирования на местности, особенности ориентирования в велопоходах. Картографические условные знаки: графические символы, с помощью которых на карте показывают (обозначают) вид объектов, их местоположение, форму, размеры, содержание карты.	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы на спортивной площадке, в окраинах школы	Практическое задание, составление электронных карт маршрута с помощью гаджетов, опрос, наблюдение, с показанием на карте вид объекта их местоположение, форму, размеры итд.

24	Апрель	17.04.2023г 19.04.2023г 24.04.2023г 26.04.2023г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	8	**Учебно-тренировочные занятия**: составление маршрута и ориентирование в походе с помощью топографических карт и электронных гаджетов (GPS трекеры, навигаторы).	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы на спортивной площадке, в окраинах школы	Итоговый контроль знаний, умений, ориентироваться на местности без карты при решении практических задач, тесты - задача с выбором ответа
25	Май	03.05.2023г 10.05.2023г 15.05.2023г 17.05.2023г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	8	**Физическая подготовка к велопоходу:** организация и подготовка к проведению туристского велопохода.	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, на спортивной площадке школы, на выбранной местности	Практическое задание, выполнение контрольных нормативов велопохода, опрос, наблюдение, контроль.
26	Май	22.05.2023г 24.05.2023г	**I группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **II группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	4	**Итоговое занятие**	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, окраины школы, на спортивной площадке школы	Подведение итогов работы группы по освоению дополнительной образовательной программы велотуристы 2-го модуля

Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Республиканский детско-юношеского центр физического воспитания, спорта и туризма»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от «13» 09 2022г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор ГБУ ДО
«РДЮЦФВСиТ»
_____И.С.Муртазалиев

Приказом № 62
от «16» 09 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2022-2023 уч. год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе туристско-краеведческой направленности «Велотуристы» по модулю II «Базовый: базовая туристская подготовка»
Уровень программы: стартовый

Форма реализации программы – очная;
Год обучения – первый;
Возраст обучающихся – 10-16 лет.

Составители:
Шамсудинов Т.Ш.,
Саидов А.К.,
Хасиев И.С.
педагоги ДО

Пояснительная записка

	Направленность	**Физкультурно-спортивная**
	Уровень	**Стартовый**
	Особенности обучения	Особенностью данной программы является то, что образовательная программа, модифицированная (т.е. состоит из двух модулей) и ориентирована на применение широкого комплекса спортивно-оздоровительных и туристско-походных мероприятий. Также, отличие состоит и в том, что программа построена на модульном принципе и включает в себя модули: «Стартовый уровень» и «Базовый уровень». Каждый модуль программы представляет собой самостоятельный, целостный блок. Дети могут осваивать всю программу, путём активных занятий туризмом и спортом, которые неразрывно взаимосвязаны друг с другом.
	Цель	Всестороннее физическое развитие личности учащихся средствами спортивно-туристской, краеведческой и трудовой деятельности в велотуризме.
	Задачи:	***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 учащихся.

	Формы занятий	Формы занятий в кружке различные: лекции, беседы, демонстрация, соревнования, эстафеты, велопробеги, велопоходы. Это теоретические и практические занятия, которые проводятся не только в спортивном зале или кабинете, но и в природных условиях, соревнования, эстафеты, велопробеги, велопоходы итд.
	Режим занятий	Режим занятий: групповые индивидуальные**,** программа обучения составлена из расчета: количество занятий – 4 раза в неделю по 2ч., продолжительность занятия 1ч.30 мин, с перерывом 10 минут, продолжительность учебного часа – 45мин.
	Планируемые результаты освоения программы	***1.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. ***2.Предметные результаты освоения программы:*** ***Обучающиеся будут знать:*** - правила дорожного движения при езде на велосипеде; - дорожную разметку и ее характеристику; - ответственность за нарушение ПДД; - технику безопасности при обслуживании и ремонте велосипеда. - устройство, монтаж и регулировку велосипеда; - меры безопасности и предупреждение травматизма в велосипедном спорте. - теоретические и практические требования комплекса ГТО; ***Обучающиеся получат возможность научиться:*** - устранять все поломки в велосипеде; - оказывать первую доврачебную помощь при артериальном кровотечении, черепно-мозговых травмах; накладывать повязки и шины; делать искусственное дыхание одним человеком, массаж сердца; применять приемы и способы транспортировки пострадавшего; - выполнять фигурное вождение велосипеда по отдельным препятствиям, передвижение на велосипеде по прямой линии, зигзагом; - правильно проезжать в автогородке по ПДД; - выполнять комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости и гибкости велотуриста.

		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 будет сформировано и развито чувство прекрасного, умение видеть мир по-своему, замечать необычное в обычном; - у обучающихся будут сформированы эстетический вкус и умения образно воспринимать окружающую действительность; - у обучающихся будут сформированы коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности.
	Формы аттестации и контроля	Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является периодическая организация эстафет, соревнований, походов это дает детям возможность оценить свои силы и знания. *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 соревнованиях. *Итоговый контроль проводится* с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение. Проводится в форме велопохода.

Учебный (тематический) план Модуль I I

2.	**Модуль II «Базовый: базовая туристская подготовка**	**72**	**24**	**48**	
2.1	Вводный и первичный инструктаж по ТБ. Спортивный туризм и его виды. История развития велосипедного туризма. Достижения спортсменов - велотуристов. Связь спортивного туризма с краеведением.	2	2	-	Опрос. Практическое задание
2.2	Правила дорожного движения и их	4	2	2	Опрос,

	требования к велосипедистам				Тестирование
2.3	Походы: Безопасность походов. Правила проведения туристско-краеведческих походов, обязанности и права участников похода, виды и типы походов, причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах и на тренировочных занятиях.походов	4	2	2	
2.4	Учебно-тренировочные занятия: Оборудование велосипеда для велопохода, выбор правильного велосипедного снаряжения, инструменты и запасные части для ремонта велосипеда, способы размещения и перевозки грузов, общетуристское снаряжение	8	2	6	
2.5	Организация питания в велопоходах: требования к питанию в велопоходе Привалы и ночевки. Меры безопасности при их организации. Туристско-бытовые навыки велотуриста: правильное снаряжение, укладка рюкзака, установка палатки, разведение костров	8	2	6	Практическое задание
2.6	Учебно-тренировочные занятия, общая физическая подготовка велотуриста. Нормы ГТО по туризму с использованием велосипеда. Туристский поход на велосипеде с проверкой туристских навыков	8	2	6	
2.7	Учебно-тренировочные занятия: организация и подготовка велопоходов. Стратегия и тактика велопохода	8	2	6	
2.8	Учебно-тренировочные занятия 1. Базовая туристская подготовка велотуриста. Навыки овладения техникой и тактикой велопохода. 2.Комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости и гибкости велотуриста. Общая физическая подготовка велотуриста.	8	2	6	Опрос, Практическое задание, самостоятельные работы
2.9	Учебно-тренировочные занятия: основы топографии и ориентирования на местности, особенности ориентирования в велопоходах.	6	2	4	Выполнение контрольных нормативов
2.10	Учебно-тренировочные занятия: составление маршрута и ориентирование в походе с помощью топографических карт и электронных гаджетов (GPS трекеры, навигаторы)	6	2	4	Практическое задание, самостоятельные работы
2.11	Организация и подготовка к проведению туристского велопохода	8	2	6	Выполнение контрольных

					нормативов
2.12	Итоговое занятие.	2	2	-	Велопоход. Зачёт
2.13	**Итого:**	**144**	**52**	**92**	

Содержание учебно-тематического плана

Модуль II «Базовый: базовая туристская подготовка

Вводный и первичный инструктаж по ТБ. Спортивный туризм и его виды. История развития велосипедного туризма. Достижения спортсменов - велотуристов. Связь спортивного туризма с краеведением.

Основная цель и задачи работы кружка с учетом приобретенного участниками туристского опыта, краеведческих исследований и наблюдений. Календарное планирование работы на учебный год, время, район проведения походов. Инструктаж участников по вопросам безопасности.

Правила дорожного движения и их требования к велосипедистам

Краткая история создания правил дорожного движения. Требования правил дорожного движения к велосипедистам. Регулирование дорожного движения. Светофоры и их типы. Значение сигналов светофоров, дорожные знаки, сигналы регулировщика.

Организация, подготовка и безопасность велопоходов. Правила проведения туристско-краеведческих походов

Планирование подготовки велопохода. Распределение обязанностей между членами группы. Понятие о смете похода и его составные части. Требования к маршрутной 10 документации. Отработка вопросов по тактике похода в подготовительный период. Определение основного и запасного маршрутов, возможных погодных условий, подготовка снаряжения, продуктов, рем набора, медицинской аптечки. Составление плана-графика движения, режима дня.

Практические занятия. *Разработка плана-графика прохождения основных и запасных вариантов маршрута, отходов с маршрута в случае аварийных ситуаций. Организация и проведение разведки отдельных сложных участков на маршруте.*

Оборудование велосипеда для велопохода. Способы размещения и перевозки грузов, общетуристское снаряжение

Способы размещения и перевозки грузов. Необходимость установки на велосипед багажника, светоотражателей, крепление для фляги, принципы размещения груза на велосипеде.

Практические занятия. Оборудование велосипеда задним багажником, установка флягодержателя, установка заднего фонаря итд.

Общетуристское снаряжение. Основные требования к снаряжению (масса, надежность, соответствие назначению). Зависимость снаряжения от района путешествий, времени его проведения и продолжительности. Принцип максимальной необходимости при подборе снаряжения. Снаряжение групповое и индивидуальное. Подготовка и ремонт обще туристского снаряжения.

Практические занятия. Составление списков индивидуального и группового снаряжения для условного многодневного похода, правильная укладка велорюкзака.

Организация питания в велопоходах. Привалы и ночевки. Меры безопасности при их организации.

Организация питания в велопоходах. Значение правильной организации питания в многодневном велопоходе. Режим питания и водосолевой режим в походе. Калорийность, питательность, вкусовые качества и разнообразие питания. Укладка, транспортировка и хранение продуктов. Приготовление пищи в походных условиях, учет расхода продуктов.

Практические занятия. Составление типового циклического меню для многодневного путешествия.

Привалы и ночевки. Меры безопасности при их организации.

Общие требования к местам привалов и ночевок в походах: безопасность, удобство, наличие питьевой воды, дров, охрана окружающей среды.

Последовательность работ: выбор места, планирование лагеря, распределение обязанностей, установка палаток, заготовка дров, устройство и розжиг костра (в безлесных районах используются бензиновые примусы или газовые горелки), работа дежурных, размещение личного снаряжения. Последовательность установки палаток, противопожарная безопасность и.т.д.

Практические занятия. Установка палаток, оборудование места для кострища, розжиг костров разных типов.

Туристско-бытовые навыки велотуриста

Туристско-бытовые навыки велотуриста. Основы безопасности в природной среде, правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, или велопоходе в лес, взаимопомощь в туристской группе.

Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в лесу при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Основы безопасности дома и в школе, на учебно-тренировочных площадках. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Питьевой режим во время велопоходов, велоэкскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время велопоходов.

Практическое занятие. Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в аварийной ситуации во время велопоходов».

Личное снаряжение и уход за ним (куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.). Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года.

Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц, работа направляющего и замыкающего.

Учебно-тренировочные занятия, нормы ГТО по туризму

В комплексе ГТО есть один норматив — туристский поход на велосипедах. Участвовать в велопоходе разрешается, начиная *с* 5-го класса и до 39 лет включительно

Нормы ГТО по туризму с использованием велосипеда можно выполнить почти в любой климатической зоне. Велосипедный туристский поход можно совершать как на дорожных, так и на гоночных велосипедах. Велотуристы в походе должны уметь выбрать место и разбить бивуак, разжечь костер и приготовить пищу.

Обучающиеся велосипедным спортом должны иметь основные гигиенические знания для занятий физической культурой, знать правила самоконтроля и основы самомассажа, правильно подбирать режим питания и уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему, а также знать историю своего вида спорта и развития физической культуры. Эти же знания понадобятся велосипедисту при сдаче теоретических требований комплекса ГТО.

Возраст (лет)	Дистанция (км)
11 — 13 (5 — 6-й класс)	10 — 15
13 — 15 (7 — 8-й класс)	25
16 — 17 (9 — 11-й класс)	50
18 — 39	30
40 лет и старше	30

Цель и Задачи:

- познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения;
- развивать двигательные навыки и физические качества детей;
- совершенствовать физические способности;
- воспитывать целеустремлённость, стремление к самосовершенствованию и достижению высоких результатов;
- содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Практическое занятие.

Челночный бег, смешанное передвижение, подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Испытания: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель и.т.д.

Учебно-тренировочные занятия, организация и подготовка велопоходов. Основы тактики велопоходов.

1. Перед походом каждый велосипед должен пройти т/о и быть максимально подготовленным;
2. Готовя маршрут, помимо желания увидеть неизвестные места, следует учитывать рельеф местности и физическую подготовку участников похода.
3. Составляя план дневных переездов нужно обязательно учитывать характер рельефа местности. Необходимо иметь наиболее подробные карты района, в котором будет проходить велопоход. Быть осведомленным о труднопроходимых участках.
4. Нужно продумать маршрут настолько, чтобы запланировать красивые места для ночных стоянок, обеденных перекусов. Неплохо по возможности знать о достопримечательностях местности проведения велопохода, посетить их, чтобы привнести в велопоход интересные и познавательные моменты.
5. Обязательно требуется узнать о наличии в районе пресной воды, а при её отсутствии спланировать закупку необходимого количества в магазинах. Узнать о дровах или предусмотреть газовую горелку.
6. При подготовке к велопоходу может быть эффективным разделение участников похода по обязанностям: рулевой, завхоз, механик, врач и другие. Такое разделение позволяет всегда иметь центр ответственности и сокращение ситуаций, когда кто-то на кого-то понадеялся, и спички не взяли.
7. Как правило, движение по маршруту организуется с остановками на отдых и прием воды , это дает возможность отдохнуть, размяться.
8. Темп езды выбирается по самому слабому участнику. Слабых участников нужно располагать в середине колонны или равномерно по колонне, тем самым сдерживая темп самых ретивых велосипедистов. В случае, когда дорога сложная, и имеет множество перекрестков колонне велосипедистов нужно держаться по возможности вместе.
9. Залогом любого путешествия являются уважение к другим участникам похода, выполнение своих обязанностей, взаимопомощь и забота!

Практическое занятие. Разделение участников похода по обязанностям, опрос кто что должен взять с собой в велопоход и за что отвечает

Комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости и гибкости велотуриста. Общая физическая подготовка велотуриста.

Значение физической подготовки для велотуриста. Понятие об общей физической и специальной физической подготовке велотуриста, и их роль в повышении уровня физической подготовки велотуриста (гимнастика, спортивные игры, бег, велоспорт итд.).

Развитие выносливости - это из главных физических качеств велотуриста. Ежедневная утренняя физическая зарядка. Комплексы упражнений. Закаливание организма. Специальная физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях спортом. Врачебный контроль.

Развитие быстроты.

Быстрота движений рассматривается, как способность обучающихся совершать движения, двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

На кружках необходимо использовать не только специальные упражнения для развития этого качества, но и подвижные и спортивные игры, эстафеты, полосы препятствий и т.д.

Быстрота отдельных движений наиболее полно проявляется в процессе выполнения мелких движений руками. Это особенно ярко проявляется у учащихся в

играх, связанных с передачей, метанием и ловлей предметов (мячей); в играх на внимание, а также в упражнениях, которые требуют быстрого реагирования на какой либо сигнал.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кротчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Развитие ловкости.

Ловкость – это способность быстро и правильно решать двигательные задачи, особенно те, которые возникают неожиданно и требуют немедленного решения. Основа ловкости – подвижность двигательного навыка. В то время как другие двигательные качества можно развивать посредством относительно простых физических упражнений, для развития ловкости привлекаются упражнения, отличающиеся известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, быстро ведут к утомлению, поэтому их лучше всего проводить в начале основной части урока. Объём упражнений для развития ловкости в рамках одного урока должен быть незначительным, в то время как проводить их следует по возможности на каждом уроке.

Оценка уровня развития двигательных качеств обучающихся.

Педагог должен осуществлять педагогический контроль над уровнем развития двигательных качеств учащихся, учитывать данные медицинских осмотров и результаты педагогических наблюдений. По мере прохождения учебного материала программы учитель должен проводить проверочные испытания по технике освоения различных двигательных действий. В комплексной программе для определения быстроты используют тест – бег на 30 метров, а для определения координационных способностей - челночный бег.

Практические занятия

Проведение специальной физической подготовки, подвижные и спортивные игры, эстафеты, полосы препятствий велопробеги, участие в соревнованиях по различным видам спорта. Упражнение для развития силы мышц-разгибателей бедра и для улучшения функции вестибулярного анализатора, ловкости и ориентировки. Упражнение для расслабления, растягивания суставных соединений.

Выполнение специальных упражнений, развивающих основные двигательные качества и упражнения, помогающие совершенствовать элементы техники движений. 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»

Базовая туристская подготовка велотуриста.

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. Умение регулировать и ремонтировать велосипед. фотовидеотехникифото-, видеотехникой и другими приборами, применяемыми в велотуризме.

Наличие навыков владения фото-, видеотехникой и другими приборами, применяемыми в велотуризме. Умение ездить на велосипеде в городе в условиях интенсивного транспортного движения.

Цель и задача

- формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности воспитанника;
- формирование и развитие способностей подростков адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- профессиональная ориентация подростков
- укрепление здоровья подростков и выполнение нормативов спортивных разрядов по туризму (со специализацией в велотуризме);

Практическое занятие. Контроль над реакцией организма обучающихся на нагрузку в отдельном тренировочном занятии (оперативный контроль) и после серии занятий (текущий контроль);

Основы топографии и ориентирования на местности. Особенности ориентирования в велопоходах.

Понятие о топографии, его значение в туризме. Топографическая подготовка. Система топографических карт. Определение местоположения объекта на топографической карте и нанесение на карту точек с прямоугольными координатами. Понятие «азимут действующий и магнитный». Порядок определения по карте азимутов

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. Понятие азимут. Определение азимута. Движение по азимуту. Ориентирование на местности в велопоходе. Работа с курвиметром, компасом, велокомпьютером, альтиметром, навигатором.

Практические занятия

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

Составление маршрута и ориентирование в походе с помощью топографических карт и электронных гаджетов (GPS трекеры, новигаторы)

Велотуристы собирающийся в поход, должены хорошо изучить топографические знаки и запомнить все условные изображения на карте. Только тогда они смогутт ее "читать", т.е. абстрагируясь от изображения на карте. Мысленно представить себе дороги, просеки, реки, рельеф, растительность и т.д.

Пренебрежение к изучению условных знаков часто ставит группы велотуристов в тупик, заставляя проезжать лишние километры, а иногда может привести и к сложным

ситуациям. Ведь для каждого ландшафта важны свои специфические, свойственные только данной местности условные знаки.

Знание топографии, умение "читать" карту, уверенно ориентироваться, обязательны для велотуриста и являются одним из важнейших разделов в его теоретической и практической подготовке.

Практическая часть. Способы и виды ориентирования в туристском походе, путешествии. Определение своего местоположения на местности. Ориентирование по компасу, небесным светилам, местным предметам, формам рельефа и по карте. Работа с различными GPS трекерами типа SPOT и навигационными устройствами походного типа GARMINE. Загрузка топографических маршрутных карт в GPS навигатор, добавление путевых точек. Векторные и растровые карты. Работа с приложениями на смартфоне.

Календарный учебный график 3,4 группа

Модуль I «Стартовый»: начальная туристская подготовка								
№ п/п	**Месяц**	**Число**	**Время проведения занятия**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1	Сентябрь	13.09.2022г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	2	**Вводное занятие.** История создания велосипеда и его эволюция. Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности и предупреждение травматизма в велотуризме, в велопоходах, велосоревнованиях, велоиграх итд.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4	Знакомство с учащихся, беседа, краткий опрос. наблюдение
2	Сентябрь	15.09.2022г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	2	**Профориентация** Туристско-краеведческая деятельность как основа начальной профессиональной подготовки и повышения интереса к профессиям	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, наблюдение
3	Сентябрь	20.09.2022г 22.09.2022г 27.09.2022г 29.09.2022г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	8	**Общетуристское снаряжение**: типы костров, вело рюкзак, виды палаток и их значение в походе, правила устройства бивака, индивидуальный ремонтный набор, аптечка, общегрупповая, фонарик, топливо для горелок, групповая канистра для воды итд.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4	Педагогический контроль, анализ тренированных и учебных занятий, , смотр знаний и умений и навыков

4	Октябрь	04.10.2022г 06.10.2022г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	4	**Узлы:** туристские узлы их, назначение и виды, инструкции вязания узлов. Описание некоторых узлов и их применение в спортивном туризме	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4	Групповая оценка, практическое задание, фронтальный опрос, индивидуальный опрос
5	Октябрь	11.10.2022г 13.10.2022г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	4	**Индивидуальная страховочная система:** классификация и виды страховочных систем, инструкция по применению самостраховки, элементы страховочных систем. Понятие динамической и статической нагрузки страховочных систем.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4, во дворе школы, спортивный зал	Учебное занятие смотр знаний, умений и навыков
6	Октябрь	18.10.2022г 20.10.2022г 25.10.2022г 27.10.2022г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25 **:25**	Комбинированное	8	**Учебно-тренировочные занятия** 1.Устройство, монтаж регулировка и обслуживание велосипеда. Расширение знаний учеников о велосипеде, его устройстве, снаряжении, научить самостоятельно ухаживать за велосипедом (т.е. техническому обслуживанию). 2. Правила безопасности при ремонте и обслуживании велосипеда.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы на спортивной площадке	Учебное занятие смотр знаний, практическое задание, наблюдение опрос, предварительный контроль
7	Ноябрь	01.11.2022г 03.11.2022г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	4	**Типы и виды велосипедов:** основные виды велосипедов и их назначение. Классификация туристических велосипедов. Велосипед. Его строение регулировка, техническое обслуживание и ремонт. Эксплуатация велосипедов в походных условиях.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы на спортивной	Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, беседа

							площадке	
8	Ноябрь	08.11.2022г 10.11.2022г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	4	**Правила дорожного движения:** беседа по ПДД. Основные положения правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов. Анализ характерных нарушений правил дорожного движения.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы на спортивной площадке	Беседа, опрос, педагогический контроль, устная проверка знаний
9	Ноябрь	15.11.2022г 17.11.2022г 22.11.2022г 24.11.2022г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	8	**Физическая подготовка велотуриста, общие правила безопасности:** меры безопасности и предупреждение травматизма при проведении занятий по физической подготовке велотуристов.	СОШ №53 Кабинет №4, во дворе школы на спортивной площадке	Устный опрос, практическое задание, наблюдение, контроль, тестирование
10	Ноябрь, Декабрь	29.11.2022г 01.12.2022г 06.12.2022г 08.12.2022г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	8	**Учебно-тренировочные занятия:** - оказание первой доврачебная помощь пострадавшему при различных травмах и ушибах. - техника и тактика движения на велосипедах в различных условиях. - стартовый разгон, отработка ускорения и рывков, совершенствование техники педалирования.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы на спортивной площадке, спортивный зал	Медицинский контроль, педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, внутригрупповые соревнования

11	Декабрь	13.12.2022г 15.12.2022г 20.12.2022г 22.12.2022г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	8	**Учебно-тренировочные занятия:** - основы техники веловождения. - подвижные игры на велосипеде для обучающихся, велоигры и простейшие велосоревнования, велоэстафеты.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы, на спортивной площадке школы, если позволяют погодные условия	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
12	Декабрь	27.12.2022г 29.12.2022г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	4	**Гигиена велотуриста:** основные правила личной гигиены в велопоходе туриста, соблюдения режима питания и водно-питьевого, твердого выполнения распорядка дня.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4	Беседа, устный опрос, наблюдение, практическое задание, тест-задача с выбором ответа)
13	Январь	10.01.2023г 12.01.2023г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	4	**Велопробег:** - пропаганда здорового образа жизни; - формирование у детей устойчивых навыков безопасного поведения на дороге; - внедрение новой формы коммуникации среди подростков; - способствование формированию качеств лидера и умения работать в команде; - воспитание любви к родному краю; - воспитание экологической культуры.	СОШ №53 3 - й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, в окраинах школы, если позволят погодные условия, если нет, то работа в кабинете	Оценка учащихся за весь курс с обучения. Выявление уровня знаний, умений и навыков, тесты - задача с выбором ответа

14	Январь	17.01.2023г 19.01.2023г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25		4	**Итоговое занятие**	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, в окраинах школы, если позволят погодные условия, если нет, то работа в кабинете	Подведение итогов работы группы по освоению дополнительной образовательной программы велотуристы 1-го модуля
Модуль II «Базовый»: базовая туристская подготовка 3,4 группа								
15	Январь	24.01.2023г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**2**	**Вводный и первичный инструктаж по ТБ.** Спортивный туризм и его виды. История развития велосипедного туризма. Достижения спортсменов - велотуристов. Связь спортивного туризма с краеведением.	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4	Знакомство с учащихся, беседа, краткий опрос.

16	Январь	26.01.2023г 31.01.2023г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**4**	**ПДД для велосипедистов:** правила дорожного движения и их требования к велосипедистам, основные опасности, подстерегающие велосипедиста, ответственность за нарушение правил дорожного движения, дорожные знаки, относящиеся к велосипедистам.	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4	Беседа, опрос, педагогический контроль, устная проверка знаний, практическое задание, тесты - задача с выбором ответа
17	Февраль	02.02.2023г 07.02.2023г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**4**	**Походы:** Безопасность походов. Правила проведения туристско-краеведческих походов, обязанности и права участников похода, виды и типы походов, причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах и на тренировочных занятиях.	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, тесты - задача с выбором ответа
18	Февраль	09.02.2023г 14.02.2023г 16.02.2023г 21.02.2023г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**8**	**Учебно-тренировочные занятия:** Оборудование велосипеда для велопохода, выбор правильного велосипедного снаряжения, инструменты и запасные части для ремонта велосипеда, способы размещения и перевозки грузов, общетуристское снаряжение	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы, на спортивной площадке	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос

19	Февраль, Март	23.02.2023г 28.02.2023г 02.03.2023г 07.03.2023г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**8**	**Организация питания в велопоходах:** требования к питанию в велопоходе. Привалы и ночевки. Меры безопасности при их организации. Туристско-бытовые навыки велотуриста: правильное снаряжение, укладка рюкзака, установка палатки, разведение костров	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, во дворе школы на выбранной местности	Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
20	Март	09.03.2023г 14.03.2023г 16.03.2023г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**6**	**Учебно-тренировочные занятия**: общая физическая подготовка велотуриста. Нормы ГТО по туризму с использованием велосипеда. Туристский поход на велосипеде с проверкой туристских навыков	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы на спортивной площадке	Контрольно-переводные испытаний по ГТО, сдача спортивных и туристских нормативов
21	Март	21.03.2023г 23.03.2023г 28.03.2023г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**6**	**Учебно-тренировочные занятия**: организация и подготовка велопоходов. Стратегия и тактика велопохода	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы на спортивной площадке	Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы и др.

22	Март, Апрель	30.03.2023г 04.04.2023г 06.04.2023г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**6**	**Учебно-тренировочные занятия.** 1. Базовая туристская подготовка велотуриста. Навыки овладения техникой и тактикой велопохода. 2.Комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости и гибкости велотуриста. Общая физическая подготовка велотуриста	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы на спортивной площадке, на окраинах школы	Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
23	Апрель	11.04.2023г 13.04.2023г 18.04.2023г 20.04.2023г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	**8**	**Учебно-тренировочные занятия:** основы топографии и ориентирования на местности, особенности ориентирования в велопоходах. Картографические условные знаки: графические символы, с помощью которых на карте показывают (обозначают) вид объектов, их местоположение, форму, размеры, содержание карты.	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы на спортивной площадке, в окраинах школы	Практическое задание, составление электронных карт маршрута с помощью гаджетов, опрос, наблюдение, с показанием на карте вид объекта их местоположение, форму, размеры итд.

24	Апрель, Май	25.04.2023г 27.04.2023г 02.05.2023г 11.05.2023г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	8	**Учебно-тренировочные занятия**: составление маршрута и ориентирование в походе с помощью топографических карт и электронных гаджетов (GPS трекеры, навигаторы).	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, во дворе школы на спортивной площадке, в окраинах школы	Итоговый контроль знаний, умений, ориентироваться на местности без карты при решении практических задач, тесты - задача с выбором ответа
25	Май	16.05.2023г 18.05.2023г 23.05.2023г 25.05.2023г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	8	**Фзическая подготовка к велопоходу:** организация и подготовка к проведению туристского велопохода.	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, на спортивной площадке школы, на выбранной местности	Практическое задание, выполнение контрольных нормативов велопохода, опрос, наблюдение, контроль.
26	Май	30.05.2023г 31.05.2023г	**III группа** 13:10 – 13:55 14:00 – 14:45 **IV группа** 14:50 – 15:35 15:40 – 16:25	Комбинированное	4	**Итоговое занятие**	СОШ №53 3-й этаж, кабинет №4, на выбранной местности, окраины школы, на спортивной площадке школы	Подведение итогов работы группы по освоению дополнительной образовательной программы велотуристы 2-го модуля