ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
008E6619B4FB72547B8086D51CDDAE74B5
Владелец: Муртазалиев Ислам Султанович
Действителен: с 22.11.2022 до 15.02.2024

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	Дорожные знаки	4	4	-	
1.10	Меры безопасности и предупреждение травматизма при проведении занятий по физической подготовке велотуристов.	4	2	6	Устный опрос, практическое задание, наблюдение, контроль,

					тестирование
1.11	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
1.12	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
1.13	Гигиена велотуриста. Основные правила личной гигиены в походе туриста	4	2	2	Беседа, устный опрос, наблюдение, практическое задание, тесты - задача с выбором ответа
1.14	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
1.15	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 туризма. Достижения спортсменов - велотуристов. Связь спортивного туризма с краеведением.	2	2	-	Знакомство с учащихся, беседа, краткий опрос.
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**	