ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00EB5949F7E70F959AB43E79FB1BDBF29C
Владелец: Муртазалиев Ислам Султанович
Действителен: с 12.08.2026 до 05.11.2027

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

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «04» 09 2026г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
И.С.Муртазалиев
Приказ № 83 от «04» 09 2026г.

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «04» 09 2026г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ВЕЛОТУРИСТЫ»
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый

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

Составители:
Жамалаев Сулим Султанович,
Магомадов Алихан Исаевич,
педагоги дополнительного образования

г. Грозный, 2026г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в ГБУ ДО «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

Экспертное заключение № 7 от «04» 09 2026 г.

Эксперт Тимофеев М.Ф. ст.-методист

ФИО *(должность)* *(подпись)*

Содержание программы

Наименование содержания		
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	4 стр.
1.5.	Отличительные особенности программы	5 стр.
1.6.	Цель и задачи программы	5 стр.
1.7.	Категория учащихся	5 стр.
1.8.	Сроки реализации и объем программы	5 стр.
1.9.	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	5-6 стр.
1.10.	Планируемые результаты и способы их проверки	6 стр.
Раздел 2. Содержание программы		
2.1.	Учебный план	6 стр.
2.2.	Содержание учебного плана	6-12 стр.
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы		
3.1.	Оценочные материалы	12 стр.
3.2.	Критерии оценки достижения планируемых результатов программы	13 стр.
Раздел 4. Воспитательная деятельность		
4.1	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	13 стр.
4.2	Формы и методы воспитания	14 стр.
4.3	Условия воспитания, анализ результатов	14 стр.
Раздел 5. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы		
5.1.	Материально-технические условия реализации программы	14-15 стр.
5.2.	Кадровое обеспечение программы	15 стр.
5.3.	Учебно-методическое обеспечение	15-18 стр.
Список литературы		18
Приложения: календарный учебный график, календарный план воспитательной работы учебно-дидактическое обеспечение, 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 в соответствии:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству)

1.2. Направленность программы – туристско-краеведческая. 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.

1.3. Уровень освоения программы: базовый. Данный уровень предполагает обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых заданий, приобретение умений и навыков по овладению техникой езды на велосипеде и физической подготовки.

1.4. Актуальность программы.

Занятия велотуризмом 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 обучающихся с ее негативными последствиями для здоровья.

Актуальность программы обусловлена также социальным и образовательным заказом семьи, заинтересованной в раскрытии и развитии потенциальных возможностей ребенка.

Профориентация: по окончанию данного курса, обучающиеся будут иметь компетенцию выбора направления: учитель географии, инструктор по велосипедному туризму.

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

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

Программа создает условия для подготовки к Всероссийскому конкурсу «Отечество», «Школа безопасности», а также мероприятия согласно календарному плану Центра.

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

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

Задачи программы:

Образовательные:

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

Воспитательные:

- воспитать духовно-нравственные качества личности, эстетический вкус;
- воспитать чувство личной ответственности за результат коллективной работы, умение работать в коллективе, чувства доброжелательности и отзывчивости;
- воспитать аккуратность, трудолюбие и желание добиться успеха собственным трудом.

Развивающие:

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- помочь ребёнку развиваться через социально-активное взаимодействие с людьми путём участия в соревнованиях по туристской технике и участию в походах, экскурсиях;
- создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции.
- укрепить здоровье и физическую выносливость, тренировать внимательность, поисковую активность и любознательность;
- создать условия для реализации индивидуальных способностей обучающихся.

1.7. Категория обучающихся.

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

1.8. Сроки реализации и объем программы

Программа занятий рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы - 144 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

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

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

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

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

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

Численный состав обучающихся в группе 18-20 детей.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты освоения программы:

Обучающиеся знают:

- историю и традиции, виды велотуризма;
- туристические возможности родного края;
- правила дорожного движения при езде на велосипеде;
- меры безопасности и предупреждение травматизма в велосипедном спорте.

Обучающиеся умеют:

- выполнять специальные упражнения, развивающие основные двигательные качества и упражнения, помогающие совершенствовать элементы техники движений;
- выполнять фигурное вождение велосипеда по отдельным препятствиям, передвижение на велосипеде по прямой линии, зигзагом;
- выполнять комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости и гибкости велотуриста;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах и ушибах.

Метапредметные результаты освоения программы:

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

Личностные результаты освоение программы:

- у обучающихся развита самостоятельность и личная ответственность, уважительное отношение к своему и чужому мнению;
- у обучающихся сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- у обучающихся развита инициативность и креативность при выполнении заданий, самостоятельность и ответственность за результаты своей деятельности.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	ТЕМА	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Велотуризм: История и традиции, виды велотуризма Понятие безопасности в велотуризме	2	2	-
2.	Родной край. Туристские возможности родного	2	2	-

	края			
3.	Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство. Устройство, монтаж и регулировка велосипеда. Техника безопасности при ремонте и обслуживании велосипеда.	10	4	6
4.	Основы правильной езды на велосипеде	12	4	8
5.	Учебно-тренировочные занятия. Основы техники веловождения	12	-	12
6.	Правила дорожного движения	6	2	4
7.	Первая (доврачебная) медицинская помощь. Дорожно-транспортное происшествие (ДТП)	8	4	4
8.	Основы велопохода.	4	2	2
9.	Туристское снаряжение велотуриста, перечень и характеристика группового и личного снаряжения	6	2	4
10.	Питание в велопоходе	2	2	-
11.	Привалы и ночлеги в велопоходах	2	2	-
12.	Этапы организации велопохода.	4	4	-
13.	Основы краеведческих наблюдений в велопоходе	4	2	2
14.	Проект: Природа глазами велотуриста Фотосъемка в велопоходе	8	2	6
15.	Велопоход	6	-	6
16.	Защита проекта подведение его итогов	4	-	4
17.	Общая физическая подготовка велотуриста	12	2	10
18.	Работа младшего инструктора туризма	4	2	2
19.	Ориентирование на местности и топографическая подготовка.	12	6	6
20.	Республиканские соревнования по ориентированию	10	2	8
21.	Обеспечение безопасности в велопоходе. Поисково-спасательная служба МЧС	8	2	6
22.	Итоговое занятие: Велотуристический поход	6	-	6
20.	**Итого:**	**144**	**48**	**96**

2.2. Содержание учебно-тематического плана.

«Велотуризм»

1. Велотуризм: История и традиции – 2ч.

Теория. Беседа о туризме. Цели и задачи самодеятельного туризма. Виды туризма и их особенности. Чем интересен и полезен велосипедный туризм. Спортивные разряды в велосипедном туризме. Звание «Мастер спорта России». Туристские традиции и законы. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Понятие безопасности в велотуризме

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

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

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

Теория. Географическое положение и природные особенности родного края (растительный и животный мир, почва, полезные ископаемые, рельеф, реки, озера, климат). Население края. Транспортные магистрали. Хозяйство края (промышленные предприятия и сельские хозяйства). История края (памятники истории и культуры). Туристские походы по родному краю (наиболее интересные районы, маршруты походов, достопримечательности и музеи).

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

Теория. Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики. Понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей и узлов. Велосипед и его основные узлы: рама, передняя вилка (передняя амортизационная вилка), руль, вынос руля, колеса, втулки, каретка и вал каретки, узел передачи, трещотка, седло, тормоза клещевого типа с центральной или боковой тягой, тормоза консольного типа, тормоза типа «Ви-брейк», дисковые тормоза, педали (педали с туклипсами и педали контактные). Уход за велосипедом и его хранение.

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

4. Основы правильной езды на велосипеде – 12ч.

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

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

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

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

6. Правила дорожного движения - 6 ч.

Теория. Правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов. Место велосипедиста в потоке автотранспорта. Особенности движения группы велотуристов в потоке транспорта. Подача условных знаков о начале движения, повороте, остановке. Место руководителя и смена ведущего при движении группы велотуристов. Обязанности

велосипедиста при движении по улицам населенных пунктов и шоссейным дорогам. Указательные, предупредительные и запрещающие знаки. Разметка дорог. Сигналы светофора и регулировщика. Проезд перекрестков и железнодорожных переездов. Анализ характерных нарушений Правил дорожного движения. Практика.

В помещении:

Разыгрывание различных дорожных ситуаций на макетах.

На местности:

Групповая езда на велосипедах в городских условиях

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

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

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

8. Основы велопохода – 4 ч.

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

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

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

Комплект личного снаряжения велотуриста, назначение предметов и их применение (велосипед, велорюкзак, спальный мешок, одежда, обувь, головные уборы, перчатки и т.д.). Комплект группового снаряжения для велопоходов на 10-15 человек, назначение предметов и их применение (палатки, каны, костровое и или современное оборудование(горелка), топоры, пилы, и т.д).

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

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

10. Питание в велопоходе - 2ч.

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

Зав. группы по питанию, его обязанности. Организация работы дежурных по питанию. Подготовка, учет и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в походе. Причины и признаки их порчи. Методика приготовления различных блюд в походных

условиях. Снаряжение и оборудование для приготовления пищи. Приобретение продуктов питания на маршруте. Заброска продуктов на маршрут.

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

11. Привалы и ночлеги в велопоходах – 2 ч.

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

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

12. Этапы организации велопохода – 4 ч.

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

Радиальные маршруты. Запасные варианты основного маршрута. Аварийные варианты (варианты схода с маршрута). Резервные дни на маршруте. Резервирование времени для выполнения краеведческих заданий и наблюдений. Предпоходный сбор сведений о районе путешествия и маршруте. Связь с местными организациями. Картографические материалы. Оформление походной документации. Подготовка материально-технического обеспечения группы. Содержание и календарь предпоходного цикла занятий и тренировок. Корректировка маршрута и график его прохождения в походе. Подведение итогов похода. Функционал командира группы.

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

13. Основы краеведческих наблюдений в велопоходе - 4 ч.

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

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

14. Проект: Природа глазами велотуриста– 8ч.

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

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

15. Велопоход – 6 ч.

Практика.

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

17. Общая физическая подготовка велотуриста – 12 ч.

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

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

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

18. Работа младшего инструктора туризма – 4 ч.

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

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

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

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

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

20. Республиканские соревнования по ориентированию – 10ч.

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

Практика. Проведение велотуристских соревнований.

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

Теория. Персональная ответственность руководителя туристской группы учащихся за безаварийное прохождение маршрута. Разработка аварийных вариантов Контрольные сроки прохождения маршрута и их соблюдение. Выработка навыков безаварийного преодоления препятствий. Роль и значение Поисково-спасательной службы и отрядов МЧС России. Характеристика Поисково-спасательной службы МЧС Российской Федерации (ПСС МЧС РФ). Обязанности группы по взаимодействию с Поисково-спасательной службой и Поисково-спасательными отрядами МЧС РФ. Регистрация туристских групп в Поисково-спасательной службе МЧС РФ. Обязательность выполнения указаний Поисково-спасательной службы и Поисково-спасательных отрядов МЧС РФ. Организация поисково-спасательных работ.

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

22. Велотуристический поход – 6ч.

Практика. Прохождение маршрута

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

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

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.

Оценочные материалы

Виды контроля	Цель организации контроля	Оценочные материалы
Вводный контроль	Выявление уровня познавательных интересов	Собеседование
Текущий контроль	Проверка усвоения	выполнения спортивных

	материала по изучаемым темам, проверка-повторение пройденного материала	нормативов, участие в соревнованиях, вело-эстафетах.
Итоговый контроль	Контроль знаний и умений обучающихся по программному материалу.	сдачи нормативов по физической культуре и туристской подготовке, велопробег, велопоход.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по ОФП, 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 за процессом обучения:

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

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

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

Раздел 4. Воспитательная деятельность

4.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- воспитание духовно-нравственных качеств личности;
- воспитание чувства личной ответственности за результат коллективной работы, умение работать в коллективе, чувства доброжелательности и отзывчивости;
- воспитание аккуратности, трудолюбия и желания добиться успеха собственным трудом.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе: ценностное отношение к региональной и местной культуре; уважение к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества; уважение к ценностям, святыням традиционных религий народов России; культура общения, взаимопомощи; эстетической культуры; трудолюбие и уважение к труду, к трудящимся, результатам труда; экологической культуры, навыков охраны природы, сбережение природных

ресурсов; стремление и умение применять научные знания в природной среде; личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе; опыт сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственное отношение к животным; стремление к заботе о своём здоровье и здоровье окружающих людей; способности видеть и реагировать на угрозы безопасности; готовность брать на себя ответственность за достижение общих целей; настойчивость, последовательность, принципиальность; воля, упорство, дисциплинированность в туристической деятельности; готовность к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России.

4.2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является активное вовлечение в процесс планирования, подготовки и проведения велопоходов через непосредственный опыт и взаимодействие с окружающим миром, участие в туристско-краеведческих мероприятиях разного уровня.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

− метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);

− метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);

− метод упражнений (приучения);

− методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

− метод переключения в деятельности;

− методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

− методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

4.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, интервью – используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Раздел 5. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

5.1. 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

Также имеются следующие материалы:

- спутниковое навигационное оборудование;
- дидактический материал, иллюстрации;
- средства радиосвязи;
- велосипеды;
- туристское снаряжение походного типа;
- костровое оборудование;
- палатки (4-х и 2-х местные)

5.2. Кадровое обеспечение программы.

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

5.3. Методическое обеспечение программы

Название учебной темы	**Форма занятий**	**Название и форма методического материала**	**Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса**
1.Вело туризм: История и традиции, виды велотуризма Понятие безопасности в велотуризме Родной край. Туристские возможности родного края	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка.	Дидактический материал, топографическая и географическая карты, топографические знаки, информационный стенд, презентация.	Словесный Наглядный Репродуктивный
2. Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство. Устройство, монтаж и регулировка велосипеда. Техника безопасности при ремонте и обслуживании велосипеда.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематический материал, велосипеды, шлемы велосипедные, насосы велосипедные, жидкости технические, специальные приспособления для ремонта велосипеда (съемники разные, струбцины, растяжки, хлысты и зажимы), комплекты запасных частей, комплекты слесарных, мерительных и велосипедных инструментов, крепеж универсальный и специальный велосипедный, ключи велосипедные, дидактический материал, информационный стенд	Словесный Наглядный Репродуктивный

3.Основы правильной езды на велосипеде Учебно-тренировочные занятия. Основы техники веловождения	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Велосипеды, шлемы велосипедные, насосы велосипедные, жидкости технические, специальные приспособления для ремонта велосипеда (съемники разные, струбцины, растяжки, хлысты и зажимы), комплекты запасных частей, комплекты слесарных, мерительных и велосипедных инструментов, крепеж универсальный и специальный велосипедный, ключи велосипедные, дидактический материал, информационный стенд	Словесный Наглядный Репродуктивный
4. Питание в велопоходе Привалы и ночлеги в велопоходах Туристское снаряжение велотуриста, перечень и характеристика группового и личного снаряжения	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематический материал, компас, курвиметр, спутниковый трек, инструктаж, туристское снаряжение, палатки, рюкзак, дидактический материал, палатки туристские с тентами, рюкзаки туристские, велорюкзаки, сумки специальные велосипедные, спальные мешки, коврики туристские, тенты защитные групповые, веревка основная, веревка вспомогательная, канистры металлические, горелки газовые. Средства безопасности и связи.	Словесный Наглядный Репродуктивный
5. Фотосъемка в велопоходе Основы краеведческих наблюдений в велопоходе	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематический материал, компас, курвиметр, спутниковый трек, инструктаж, туристское снаряжение, палатки, рюкзак, дидактический материал, бинокль, фотоаппарат, фотопринадлежности, видеокамера, радиостанция портативная, навигатор, прибор спутниковой навигации.	Словесный Наглядный Репродуктивный
6. Общая физическая подготовка велотуриста	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактический материал, тематический материал. Велосипеды, коврики, физкультурное оборудование.	Словесный Наглядный Репродуктивный
7. Правила дорожного движения Ориентирование на местности и топографическая подготовка.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематический материал, дидактический материал, топографическая и географическая карты, топографические знаки, информационный стенд, презентация, ТСО, компас, курвиметр, спутниковый трек, инструктаж, туристское снаряжение.	Словесный Наглядный Репродуктивный

8. Основы велопохода. Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематический материал, компас, курвиметр, спутниковый трек, инструктаж, туристское снаряжение, палатки, рюкзак, дидактический материал. Велосипеды, шлемы велосипедные, инструктаж, топографическая и географическая карты, топографические знаки, ТСО, инструктаж. Средства безопасности и связи.	Словесный Наглядный Репродуктивный
9. Работа младшего инструктора туризма Слеты и соревнования велотуристов	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематический материал, компас, курвиметр, спутниковый трек, инструктаж, туристское снаряжение, палатки, рюкзак, дидактический материал, бинокль, фотоаппарат, фотопринадлежности, видеокамера, радиостанция портативная, навигатор, прибор спутниковой навигации. Судейские материалы: секундомеры, протоколы, радиосвязь. Веревочные конструкции, карточки. Маркировочные материалы: ленты, таблички, номера участников. Средства безопасности и связи.	Словесный Наглядный Репродуктивный
10. Первая (доврачебная) медицинская помощь. Дорожно-транспортное происшествие (ДТП) Обеспечение безопасности в велопоходе. Поисково-спасательная служба МЧС	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Тематическая разработка. Тематический материал. ТСО, презентация слайдов. Инфостенд: «Первая медицинская помощь», «Правила санитарии и гигиены», инструктаж по ТБ, аптечка.	Словесный Наглядный Репродуктивный
11. Итоговое занятие: Вело-туристический поход	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематический материал, компас, курвиметр, спутниковый трек, инструктаж, туристское снаряжение, палатки, рюкзак, дидактический материал. Велосипеды, шлемы велосипедные, насосы велосипедные, жидкости технические, специальные приспособления для ремонта велосипеда (съемники разные, струбцины, растяжки, хлысты и зажимы), комплекты запасных частей, комплекты слесарных, мерительных и велосипедных инструментов, крепеж универсальный и специальный велосипедный, ключи велосипедные. Бинокль, фотоаппарат, фотопринадлежности, видеокамера, радиостанция портативная, навигатор, прибор спутниковой навигации.	Словесный Наглядный Репродуктивный

		Средства безопасности и связи.	

Список литературы

Литература для педагога.

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
2. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006г.
3. Библиотека международной спортивной информации //http: //bmsi.ru/ Виртуальный ресурс ФизкультУРА // http://www.fizkult-ura.com/judoМеждународный союз велосипедистов. URL: http://www. uci.ch
4. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015г.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018г.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007г.
7. Захаров А.А. Велосипедный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008г.
8. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2006.
9. Куликов В.М, Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
10. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010г.
11. Маслов А.Г. Константинов Ю.С. Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2004
12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010г.
13. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. - М., 2007.
14. Федерация велосипедного спорта России. URL: http://www. fvsr.ru

Литература, рекомендуемая обучающимся и родителям.

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

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
	по факту	плану						
1.				Теория	**2**	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Вело туризм: История и традиции, виды велотуризма Понятие безопасности в велотуризме	Кабинет	Собеседование
Родной край. Туристские возможности родного края - 2ч.								
2.				Комбинированное	**2**	Туристские возможности в Чеченской Республике	Кабинет	Опрос
Устройство, монтаж и регулировка велосипеда. Техника безопасности при ремонте и обслуживании велосипеда 10ч.								
3.				Комбинированное	**2**	Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство.	Кабинет	Практическое задание
4.				Комбинированное	**2**	Техника безопасности при ремонте и обслуживании велосипеда	Кабинет	Практическое задание
5.				Комбинированное	**2**	Устройство, монтаж и регулировка велосипеда.	Кабинет	Практическое задание
6.				Комбинированное	**2**	Устройство велосипеда и название его деталей. Этапы сборки велосипеда и необходимый набор инструментов.	Кабинет	Практическое задание
7.				Комбинированное	**2**	Основные правила по технике безопасности при эксплуатации и ремонте велосипеда.	Кабинет	Практическое задание
Основы правильной езды на велосипеде 12ч.								
8.				Комбинированное	**2**	Посадка велосипедиста. Способы посадки на велосипед	На местности	Опрос. Практическое задание
9.				Комбинированное	**2**	Управление велосипедом во время движения	На местности	Практическое задание
10.				Комбиниро	**2**	Техника входа в поворот, торможение и полная остановка велосипеда	На	Практическое задание

				ванное			местности	
11.				Комбинированное	**2**	Способы схода с велосипеда	На местности	Практическое задание
12.				Комбинированное	**2**	Профилактика травматизма в велоспорте. Навыки оказания первой доврачебной помощи в различных ситуациях.	Кабинет	Практическое задание
13.				Комбинированное	**2**	Викторина по знанию правил дорожного движения «Дорожные знаки»	Кабинет	Опрос. Практическое задание
Учебно-тренировочные занятия. Основы техники веловождения 12 ч.								
14.				Комбинированное	**2**	Фигурное вождение велосипеда по отдельным препятствиям, передвижение на велосипеде по прямой линии, зигзагом.	На местности	Практическое задание
15.				Практическое	**2**	Комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости и гибкости велоспортсмена.	Спортзал	Практическое задание
16.				Практическое	**2**	Стартовый разгон, отработка ускорения и рывков, совершенствование техники педалирования.	На местности	Практическое задание
17.				Практическое	**2**	Отработка техники переключения передач Отрабатывание правил маневрирования.	На местности	Практическое задание
18.				Практическое	**2**	Изучение основ техники управления велосипедом. Тренировки по веловождению.	На местности	Практическое задание
19.				Практическое	**2**	Тренировки по веловождению.	На местности	Практическое задание
Правила дорожного движения 6ч.								
20.				Практическое	**2**	Техника езды на велосипеде, преодоление естественных препятствий.	На местности	Практическое задание

21.				Практическое	**2**	Особенности движения велогруппы: обязанности направляющего и замыкающего, построение группы на маршруте, интервал движения в группе.	На местности	Опрос
22.				Практическое	**2**	Сигналы светофора и регулировщика. Проезд перекрестков и железнодорожных переездов.	На местности	Наблюдение. Практическое задание
Первая (доврачебная) медицинская помощь. Дорожно-транспортное происшествие (ДТП) 8ч.								
23.				Комбинированное	**2**	Травмы в велосипедном спорте. Внешние и внутренние факторы.	Кабинет	Наблюдение. Опрос
24.					**2**	Гигиена в велопоходе. Комплектование медицинской аптечки.	Кабинет	Практическое задание
25.				Комбинированное	**2**	Заболевания и травмы, характерные для велопоходов.	Кабинет	Практическое задание
26.				Комбинированное	**2**	Профилактика травматизма в велоспорте. Навыки оказания первой доврачебной помощи в различных ситуациях.	Кабинет	Практическое задание
Основы велопохода 4ч.								
27.				Комбинир.	**2**	Особенности проведения велопохода, его предположительности, варианты маршрутов. Назначение предметов группового снаряжения и их применение.	Кабинет	Практическое задание
28.				Практическое	**2**	Туристская палатка: установка и сборка палатки. Рюкзак: основные правила укладки вещей в рюкзак и распределения веса. Спальный мешок и каремат. Основные типы и правильная эксплуатация.	На местности	Наблюдение. Практическое задание
Туристское снаряжение велотуриста, перечень и характеристика группового и личного снаряжения. – 6 ч.								
29.				Комбинир.	**2**	Особенности велотуристского снаряжения. Основные общие требования к снаряжению и оборудованию. Личное и групповое снаряжение.	Кабинет	Наблюдение.

30.				Комбинир.	**2**	Комплект личного снаряжения велотуриста, назначение предметов и их применение. Требования к обуви и одежде велотуриста. Размещение снаряжения и распределение груза на велосипеде. Нормы нагрузок на велосипед. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Функционал завхоза группы.	Кабинет	Практическое задание
31.				Практическое	**2**	Комплектование личного и группового снаряжения. Проведение смотра готовности личного и группового снаряжения для велопохода. Правильное распределение груза на велосипедах.	Кабинет	Практическое задание
Питание в велопоходе 2 ч.								
32.				Практическое	**2**	Режим питания и его особенности в велопоходе. Нормы расхода продуктов питания в велопоходе. Походный рацион и продуктовые раскладки. Подготовка, учет и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в походе.	На местности	Наблюдение.
Привалы и ночлеги в велопоходах 2 ч.								
33.				Комбинированное	**2**	Основные требования к биваку. Организация отдыха на привале, полевого ночлега с учетом наступления темноты, трудностей с топливом и водой. Бивак. Снятие с бивака. Уборка территории лагеря. Выход на маршрут.	На местности	Практическое задание
Этапы организации велопохода 4 ч.								
34.				Практическое	**2**	Комплектование группы. Обязанности участников велопохода. Их права. Цели и задачи велопохода. Корректировка маршрута и график его прохождения в походе. Подведение итогов похода. Функционал командира группы	кабинет	Практическое задание

35.				Комбинированное	**2**	Составление плана-графика велопохода по предложенной «нитке» маршрута, его запасных вариантов, работа с картографическими материалами и туристско-краеведческой литературой, оформление походной (заявочной и маршрутной) документации, составление паспорта велосипедного похода выходного дня.	кабинет	Практическое задание
Основы краеведческих наблюдений в велопоходе 4 ч.								
36.				Комбинированное	**2**	Наблюдения и записи во время экскурсий и встреч в соответствии с поставленной задачей и разработанной методикой.	кабинет	Наблюдение. Практическое задание.
37.				Практическое	**2**	Сбор документов и реликвий. Коллекционирование. Ведение дневников наблюдений. Зарисовки.	кабинет	Наблюдение. Практическое задание.
Проект: Природа глазами юного велотуриста (Фотосъемка в велопоходе) 8ч.								
38.				Практическое	**2**	Определение задач фотосъемок и составление фотоплана (фотосценария).	На местности	Практическое задание
39.				Комбинированное	**2**	Выбор фотоаппаратуры, фото принадлежностей и фотоматериалов.		Практическое задание
40.				Практическое	**2**	Назначение и виды туристской фотографии. Основные правила съемки в походе.	На местности	Практическое задание
41.				Практическое	**2**	Уход за аппаратурой в походе (дополнительная батарейка для телефона). Функционал фото оператора в группе.	На выбранной местности	Практическое задание
Велопоход 6 ч.								
42.					6	Туристский велопоход		Практика

Защита проекта: Природа глазами велотуриста 4 ч.								
43.				Практическое	4	Фотовыставка (Защита проекта «Природа глазами велотуриста)	кабинет	Практическое задание.
Общая физическая подготовка велотуриста 12 ч.								
44.				Практическое	**2**	Значение физической подготовки для велотуриста. Специальные упражнения, развивающие основные двигательные качества и упражнения, помогающие совершенствовать элементы техники движений.	спортзал	Практическое задание.
45.				Практическое	**2**	Упражнения, направленные на развитие отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении спортивного упражнения	спортзал	Практическое задание.
46.				Комбинированное	**2**	Характер, дозировка и скорость выполнения упражнения	спортзал	Практическое задание.
47.				Комбинированное	**2**	Упражнение для равновесия: ходьба по бревну, рельсу, гимнастической скамейке на различных высотах; ходьба по узкой опоре с различными движениями рук, наклонами, приседаниями; применение упражнений типа «ласточка»	спортзал	Наблюдение. Практическое задание.
48.				Практическое	**2**	Скоростно-силовые качества. Силовая выносливость.	спортзал	Практическое задание.
49.				Практическое	**2**	Скоростно-силовые качества. Силовая выносливость.	спортзал	Практическое задание.
Работа младшего инструктора туризма 4 ч.								
50.				Комбинированное	**2**	Положение о присвоении звания «Младший инструктор туризма». Права и обязанности младшего инструктора туризма. Подготовка и сдача экзамена на звание «Младший инструктор туризма».	Кабинет	Практическое задание
51.				Комбинированное	**2**	Формы и методы учебной работы младшего инструктора с учащимися. Воспитательная работа	Кабинет, на	Практическое задание

						младшего инструктора.	местности	
Ориентирование на местности и топографическая подготовка. 12 ч.								
52.				Комбинированное	**2**	Топографические условные знаки, их виды, форма, цвет, размер.	Кабинет	Практическое задание
53.				Комбинированное	**2**	Карта и ее виды.	Кабинет	Практическое задание
54.				Комбинированное	**2**	Способы и виды ориентирования в туристском походе, путешествии. Определение своего местоположения на местности.	Кабинет, на местности	Практическое задание
55.				Практическое	**2**	Ориентирование по компасу, небесным светилам, местным предметам, формам рельефа и по карте.	На выбранной местности	Практическое задание
56.				Практическое	**2**	Функционал топографа в группе. Взаимодействие штурмана (проводника) и топографа в группе.	Кабинет	Опрос
57.				Комбинированное	**2**	Ориентирование в походе с помощью туристских GPS навигаторов. Виды туристских навигаторов. Преимущества и недостатки.	Кабинет, на местности	Практическое задание
Республиканские соревнования по ориентированию 10ч.								
58.				Комбинированное	**2**	Отработка дистанций, установленных на местности и обозначенных на карте при помощи спортивной карты и компаса.		Практическое задание
59.				Комбинированное	**2**	Отработка дистанций, установленных на местности и обозначенных на карте при помощи спортивной карты и компаса.		Практическое задание
60.				Практическое	**6**	Республиканские соревнования по ориентированию	На выбранной местности	Практическое задание

Обеспечение безопасности в велопоходе. Поисково-спасательная служба МЧС 8ч.								
61.				Комбинированное	**2**	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Кабинет	Практическое задание
62.				Комбинированное	**2**	Регистрация туристских групп в Поисково-спасательной службе МЧС РФ.	Кабинет	Практическое задание
63.				Комбинированное	**2**	Обязательность выполнения указаний Поисково-спасательной службы и Поисково-спасательных отрядов МЧС РФ.	Кабинет	Практическое задание
64.				Комбинированное	**2**	Организация поисково-спасательных работ.	Кабинет, на местности	Практическое задание
Итоговое занятие. Велотуристический поход. 6ч.								
65				Комбинированное	**6**	**Велотуристический поход.**	Кабинет	Практика

Приложение

План воспитательной работы

№ п/п	Направление	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Вид документа	Ответственные
1.	Трудовое воспитание	Операция «Уют». Озеленение учебных кабинетов	Сентябрь 2026 года		Педагог ДО
2.	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма	Практическое занятие «Безопасный маршрут. Правила поведения пешеходов и велосипедистов»	23 сентября 2026 года	справка о проведенном занятии	Педагог ДО
3.	Духовно-нравственное воспитание (реализация ЕКДНВ)	Цикл мероприятий, посвященных Дню отца: - познавательный час «Отец - семьи опора» - конкурс поздравительных открыток «Папин день календаря»	13-16 октября 2026 года	справка об участии	Педагог ДО
4.	Взаимодействие с родителями	Родительское собрание в объединениях	до 20 октября 2026 года	протокол	Педагог ДО
5.	Духовно-нравственное воспитание (реализация ЕКДНВ)	Беседа «Уважение к родителям и старшим – основа воспитания личности	10 ноября 2026 года	справка о проведенной беседе	Педагог ДО
6.	Работа по профилактике правонарушений и безнадзорности	Практическое занятие «Световозвращающие элементы – безопасность пешехода»	25-26 ноября 2026 года	справка о проведенном занятии	Педагог ДО
7.	Гражданско-патриотическое воспитание	Патриотический час на тему «Героя звания священно», посвященный Дню Героев Отечества	7-8 декабря 2026 года	справка о проведенном часе	Педагог ДО
8.	Трудовое воспитание	Конкурс «Новогодний сувенир своими руками»	21-25 декабря 2026 года	справка об участии	Педагог ДО
9.	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма	Беседа с обучающимися «Как вести себя на водных объектах в зимний период».	28-30 декабря 2026 года	справка о проведенной беседе	Педагог ДО
10.	Взаимодействие с родителями	Родительское собрание в объединениях	до 25 января 2027 года	протокол	Педагог ДО
11.	Работа по профилактике правонарушений и безнадзорности	Беседа «Ответственное поведение в общественных местах»	Январь 2027 года	справка о проведенной беседе	Педагог ДО

12.	Духовно-нравственное воспитание (реализация ЕКДНВ)	Беседа «Мужество, честь и достоинство», приуроченная ко Дню защитника Отечества	17-19 февраля 2027 года	справка о проведенной беседе	Педагог ДО
13.	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма	Викторина «Дорога в вопросах и ответах»	25 февраля 2027 года	справка о проведенной викторине	Педагог ДО
14.	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма	Игра-соревнование «Юный пешеход»	Март 2027 года	справка о проведенной игре	Педагог ДО
15.	Духовно-нравственное воспитание (реализация ЕКДНВ)	Беседа «Экологическая культура и ответственность человека»	Апрель 2027 года	справка о проведенной беседе	Педагог ДО
16.	Трудовое воспитание	Месячник труда, субботники «Чистая весна»	Апрель 2027 года	справка об участии	Педагог ДО
17.	Духовно-нравственное воспитание (реализация ЕКДНВ)	Воспитательный час «Традиционные духовно-нравственные ценности чеченского народа. Уважение к старшим и семейные традиции»	18 мая 2027 года	справка о проведенном часе	Педагог ДО
18.	Гражданско-патриотическое воспитание	Цикл мероприятий, посвященный 82-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне: беседы «Подвиг народа бессмертен», соревнования, участие в акциях «Бессмертный полк», «Вахта Памяти», «Георгиевская ленточка»	5-7 мая 2027 года	справка об участии	Педагог ДО
19.	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма	Беседы по объединениям «Как вести себя на водных объектах в летний период»	24-28 мая 2027 года	справка о проведенной беседе	Педагог ДО
20.	Трудовое воспитание	Праздник Весны и Труда. Участие в экологических акциях	Май 2027 года	справка об участии	Педагог ДО
21.	Взаимодействие с родителями	Родительское собрание в объединениях	до 31 мая 2027 года	протокол	Педагог ДО
22.	Взаимодействие с родителями	Проведение индивидуальных и групповых консультаций	в течение года		Педагог ДО

Приложения.

Оценочные и методические материалы

Тест 1. История развития детско-юношеского туризма в России

1.В каком году известный русский деятель народного образования, педагог В.Т. Вахтеров (1853-1924) издал книгу «Основы новой педагогики»?

А. 1913 Б. 1923 В. 1973 2.

Для чего был введен специальный тариф №6900 от 9марта 1902?

А. на получение льготного питания в образовательных экскурсиях

Б. на льготной проезд обучающихся в образовательные экскурсии

В. на льготный проход в музеи в образовательных экскурсиях

3.По каким районам РСФСР наметила проекты маршрутов «Комиссия образовательных экскурсий по России» в 1909 году:

4.Укажите месяц и год начала создания государственной системы детскоюношеского туризма?

А. январь 1913 Б. декабрь 1918 В. март 1923

5.Кто предложил создать государственную систему детско-юношеского туризма?

А. Крупская Н.К. Б. Луначарский А.В. В. Макаренко А.С.

6.Напишите в ячейке, почему учреждения детско-юношеского туризма (экскурсионные станции) назывались Станциями?

_____

_____

7.Кто и когда организовал первую дальнюю школьную экскурсию?

А. Крупская Н.К. летом 1921 года Б. Коленкин А.А. летом 1920 года В. Макаренко А.С. летом 1922 года

8. Какую должность занимал А.В. Луначарский?

А. Народный комиссар просвещения РСФСР Б. Народный комиссар внутренних дел В. Министр просвещения РСФСР

9.В каком году Народный комиссариат просвещения РСФСР создал Центральную детскую экскурсионно -туристскую станцию (ЦДЭТС)?

А. 1920 Б. 1926 В. 1930 Г. 1934

10.Какую должность занимала Надежда Константиновна Крупская?

А. Министр образования РСФСР Б. Заместитель Народного комиссара просвещения РСФСР В. Начальник отдела образования РСФСР

11. Какие задачи стояли перед детским туризмом в годы войны?

12.В каком году туризм с активными средствами передвижения включили в единую Всесоюзную спортивную классификацию, установили разрядные нормы по туризму, в том числе и юношеские разряды?

А. 1922 Б. 1926 В. 1933 Г. 1949

13.Расшифруйте аббревиатуру «ВЛКСМ» В Л К С М

14.В 1954 году Центральный Комитет ВЛКСМ утверждает знак:

А. Юный путешественник СССР Б. Юный турист СССР В. Турист РСФСР

15. Положение об организации какой экспедиции объявили в 1972 году газета «Пионерская правда» и ЦДЭТС?

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

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

В. Всесоюзная туристско- краеведческая экспедиция пионеров и школьников «Отечество».

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

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

Количество баллов_____ Подпись судьи_____ Результативность обучения.

Обучающийся ответил на 7 вопросов из 16 (0-7 Низкий уровень баллов)
Обучающийся ответил на 10 вопросов из 16 (8-12 Средний уровень баллов)
Обучающийся ответил на 13 и более вопросов (13- Высокий уровень 16 баллов)

Тест 2. Правила гигиены в многодневном походе За каждый правильный ответ – 1 балл.

1. Для защиты голеностопного сустава в пешеходном походе применяются…

А. Бахилы Б. Фонарики В. Резиновые сапоги

2. Перед едой следует…

А. Проголодаться Б. Почистить зубы В. Вымыть руки

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

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

4. В конце ходового дня следует…

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

5. Для защиты от дождя в личное снаряжение входит…

А. Кусок полиэтилена 1,5х2м Б. Накидка от дождя В. Зонтик

6.Для обеззараживания воды в походе может применяться… А. Марганцовка Б. Спирт В. Йод

7.Для обработки лѐгких ран применяется… А. Йод Б. Зеленка В. Перекись водорода

8.Какую воду можно пить на маршруте?

А. Любую Б. Только родниковую В. Кипяченную газированную

9. Если вы чувствуете, что натираете мозоль на ноге, вы…

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

10. Посуду в походе нужно… А. Не мыть, потому что в походе-все стерильно! Б. Хранить в тканевом мешочке, а не в полиэтиленовом В. Мыть после каждого приема пищи

11. Выберите верное правило для похода:

А. Группа должна пользоваться одним полотенцем на всю группу Б. В группе должна быть одна зубная паста на всех В. У каждого участника похода должны быть: полотенце, зубная щетка

Количество баллов: _____ Подпись судьи: _____

Карточка 1.Должности в походе

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

1. Командир

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

2. **Ответственный за питание**

Отвечает за поисково-краеведческую работу, изучает природные, исторические, культурные ценности района похода 7

3. **Ответственный за снаряжение**

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

4. **Санитар (медик)**

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

5. **Костровой**

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

6. **Ремонтных дел мастер**

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

7. **Краевед, летописец**

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

8. **Фотограф**

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

9. **Штурман, хронометрист**

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

10. **Казначей, транспортник**

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

Приложение

Тема «Питание»

Конкурсная программа «Завтрак туриста»

1. Цель.

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

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

3.Проведение конкурсов.

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

4. Подведение итогов.

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

5. Конкурсная программа.

Содержание конкурсов.

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

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

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

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

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

«По-братски» Участник каждой команды должен определить, в каких емкостях (кружка, миска, котел, стакан, тарелка) находится одинаковое количество воды. **«Дежурные»** Побеждает тот из участников, кто отрежет самый тонкий кусочек от буханки хлеба.

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

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

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

Контрольный текст **«Как Вася с Петей в поход собирались»,** где учащимся нужно отметить сделанные персонажами ошибки и объяснить их (приложение 1)

«Съедобное, не съедобное». Тест на знание грибов (приложение 2, 2а)

«Нет проблем» Участникам дается проблемная ситуация, которую они должны решить.

Например: руководитель дал «ц.у.» положить сахар в чай в котелок и ушел, а кто-то из детей не пьет сладкий чай.

Приложение

Команда _____

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

Выберите 15 необходимых медикаментов (зачеркните ненужное)

хлорид натрия туалетная	бинт стерильный	цитрамон
Пантенол	мыло	сульфадиметоксинмет
перманганат кальция	жгут	фурупупсин
Альбуцид	зелень бриллиантовая	раствор аммиака
хлорид натрия	туалетная бумага	пиносол
ацетилсалициловая к-та	помада гигиеническая	стрингулез

Пинцет	пудра	педикулез
Отит	стрептокалл	ватин прошивной
перекись водорода	Пластырь	спирт этиловый
ацетон	скотч	спирт метиловый
Троксемазин	но-шпа	валокордин

Приложение

Правильные ответы (трафарет)

«Собери аптечку» (закрасьте прямоугольники с правильными ответами)

хлорид натрия туалетная	бинт стерильный	цитрамон
Пантенол	мыло	сульфадиметоксинмет
перманганат кальция	жгут	фурупупсин
Альбуцид	зелень бриллиантовая	раствор аммиака
хлорид натрия	туалетная бумага	пиносол
ацетилсалициловая к-та	помада гигиеническая	стрингулез
Пинцет	пудра	педикулез
Отит	стрептокалл	ватин прошивной
перекись водорода	Пластырь	спирт этиловый
ацетон	скотч	спирт метиловый
Троксемазин	но-шпа	валокордин