МУ «Управление образования Урус-Мартановского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«РЦЮТиЭ Урус-Мартановского района»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «РЦЮТиЭ
Урус-Мартановского района»
Протокол №1 от «14» 09 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «РЦЮТиЭ
_____ А.А.Расухаджиева
Приказ №44 от «14» 09 2022г.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Безопасное колесо»

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень освоения: стартовый

.

Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Хатуев Зелимхан Джабраилович

г. Урус-Мартан, 2022 год.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации
в МБУ ДО «РЦЮТиЭ Урус-Мартановского района»
Экспертное заключение (рецензия) № 14 от « 14 » 09 2022г.
Эксперт Тамаева З.М., зам. дир. по УР
ФИО , должность

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

1.1.Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

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

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. (в ред. от 16.04.2022 N 108-ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 05.09.2019 N 470, от 30.09.2020 N 533)
4. 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".
5. 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 от 02.02.2021г.)
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской федерации от 5 мая 2018 года № 298н Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

1.2. Направленность. Программа по содержательной и тематической направленности является туристско-краеведческой. Данная программа ориентирована на начальную теоретическую и практическую подготовку к походам и путешествиям с использованием специального оборудования и предполагает освоение правил ориентирования на местности, техники безопасности и первой помощи, знакомство с туристскими возможностями региона. Программа включает в себя три модуля «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм», «Водный туризм».

1.3. Уровень освоения программы: стартовый

1.4. Актуальность программы. Изучение данного курса тесно связано с такими предметами, как биология, география, математика, основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, экология. В программе уделяется большое внимание отработке практических навыков в естественных условиях.

Решение наиболее значимой проблемы дополнительного образования. В Федеральном проекте «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование» поставлена цель формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся. Одной из таких форм деятельности является туристско-краеведческая, так как она способствует созданию эффективной среды развития физических и психических качеств личности.

Ориентация программы на социальный заказ. Программа составлена с учетом интересов и запросов учащихся и их родителей, так как туризм является прекрасной школой самостоятельности, самоорганизации и самообслуживания, преодоления трудностей, умения работать и общаться в коллективе сверстников.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия в объединении предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают формирование социальной активности и гражданской позиции учащихся.

1.5. Отличительные особенности. Отличительной особенностью программы является ее модульность. Усилия образовательного, воспитательного процессов объединены в двух направлениях: ориентирование и туризм. Данная программа создана на основе типовых программ «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм», «Юные туристы».

1.6. Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование у обучающихся необходимых для социальной адаптации, туристских умений и навыков через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основными элементами ориентирования на местности;
- сформировать знания, умения и навыки, необходимые для участия в проведении пешеходных, водных походов;
- расширить предметные знания учащихся по истории, географии, биологии.

Развивающие:

- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы детей и подростков, в том числе умения принимать решения;
- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- воспитать бережное отношение к природе;
- повысить уровень коммуникативной культуры;
- воспитать морально-волевые качества, самостоятельность и ответственность;
- создать единый творческий коллектив, направленный на достижение общих результатов.

1.7. Категория учащихся.

Подростковый возраст от 10 до 13 лет - период больших перемен для ребенка. Изменяется не только его тело, но и психические познавательные процессы, так необходимые для усвоения растущего объема информации. Подросток уже мыслит по-другому, чем ребенок, учится рассуждать логически и решать сложные задачи.

Далеко не все подростки достигают равного уровня в развитии мышления, но в целом для них характерно:

1) осознание собственных интеллектуальных операций и управление ими;

2) более контролируемой и управляемой становится речь;

3) интеллектуализация процессов восприятия;

4) формирование установки на размышление.

Появляется дифференцированное отношение к педагогам, и одновременно развиваются средства познания другого человека. Одна группа критериев касается качества преподавания, другая - особенностей отношений педагога к подросткам. В этом

возрасте дети очень ценят эрудицию педагога, свободное владение предметом, и не любят тех, кто отрицательно относится к самостоятельным суждениям учащихся.

Большую помощь в воспитании подростков реализации их потребности в самостоятельности, активном образе жизни может оказать организация туристической деятельности в летний каникулярный период.

1.8. Сроки реализации и объем программы. Срок реализации программы – 1год. Объем программы – 72 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Формы проведения занятий.

Используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация учебных презентаций и тестов с использованием интерактивной доски, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнениезаданий, упражнений).

На всех этапах реализации программы используются активные методы обучения.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Типы занятий:* изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений(закрепление), комбинированные занятия.

Формы занятий: учебные занятия в кабинете или спортивном зале и учебно-тренировочные занятия на местности.. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, экскурсия, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Режим занятий. Занятия проводятся как в кабинетах, спортзалах, так и на местности. Продолжительность программы – 1 раз в неделю по 2 академических часа. После 45 минут, рекомендуется сделать перерыв на 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия по программе носят только групповой характер, т.к. туризм является командным видом деятельности, на занятиях ребята не только получают навыки и знания, но и учатся взаимодействовать между собой. Группы желательно формировать одновозрастные. Состав группы должен быть постоянным.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы, учащиеся должны обладать определенными знаниями и умениями.

По блоку ориентирования на местности:

должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий на местности,
- снаряжение ориентировщиков,
- условные знаки, масштаб карты,
- устройство компаса,
- основы технической и тактической подготовки,

должны уметь:

- ориентировать карту по компасу,
- снимать азимут с карты,

- измерять расстояние на местности.

По модулю пешеходного туризма:

должны знать:

- виды туризма,
- личное и групповое снаряжение,
- состав аптечки,
- туристские возможности окрестностей,

должны уметь:

- выполнять основные работы по развертыванию лагеря,
- оказывать первую медицинскую помощь при простейших травмах,
- совершать однодневные походы.

По модулю водного туризма:

должны знать:

− правила по технике безопасности;

− общие требования к специальному туристскому снаряжению для водного туризма;

− общие требования по организации безопасности в водных туристских походах;

− характеристики основных природных препятствий, характерных для водного туризма, способы их преодоления;

− основные принципы тактики подготовки и проведения водных походов;

− туристские возможности родного края (региона) для водного туризма.

должны уметь:

− составлять перечень специального личного и группового снаряжения, подбирать, ухаживать и правильно хранить его,

− составлять, разбирать и просушивать судно, осуществлять несложный ремонт;

− управлять судном, уметь размещаться на судне и правильно размещать груз;

− ориентироваться на реке с помощью туристской лоции.

Личностные результаты:

сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к ориентированию на местности, туризму;

развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий по пешеходному, водному туризму и ориентированием на местности, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых навыков в туристической деятельности, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

умение добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

формирование умения ориентироваться по карте при помощи местных признаков, понимать и правильно использовать в различных ситуациях топографические карты и

другое специальное оборудование, используемое в ориентирование на местности, пешеходном и водном туризме;

формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;

развитие физических способностей (координационных, скоростных, выносливости).

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематический) план.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
	Раздел 1. Введение в программу «Безопасное колесо. Ориентирование»	**17**	**17**	**34**	
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение.	1	1	2	Опрос
2.	Понятие о топографической карте. Условные знаки. Велосипедный поход	1	1	2	Опрос. Выполнение практических заданий.
3.	Правила и ночлеги	1	1	2	Опрос.
4.	Топография и ориентирование на местности.	1	1	2	Выполнение практических заданий.
5.	Первая медицинская помощь в походе.	1	1	2	Опрос.
6.	Особенности велосипедного туризма на тандемах.	1	1	2	Выполнение практических заданий.
7.	Устройство тандема и велосипеда и уход за ним.	1	1	2	Опрос.
8.	Техника езды на велотандеме. Преодоление препятствий. Специальная тренировка.	1	1	2	Выполнение практических заданий.
9.	Обеспечение безопасности.	1	1	2	Опрос.
10.	Характеристика дорог, правила движения на улицах и дорогах, дорожные и уличные знаки.	1	1	2	Выполнение практических заданий.
11.	Организация и подготовка велосипедного похода.	1	1	2	Опрос.
12.	Снаряжение для велопутешествий.	1	1	2	Выполнение практических заданий.
13.	Питание в велопутешествии.	1	1	2	Опрос.

14.	Ориентирование в велопутешествии.	1	1	2	Выполнение практических заданий.
15.	Социально-бытовая и пространственная ориентировка в условиях велопохода.	1	1	2	Опрос.
16.	Тактика велопоходов.	1	1	2	Выполнение практических заданий.
17.	Подбор и специальная подготовка пилотов (лидеров) велотандемов	1	1	2	Соревнования
	Раздел2«Подготовка туриста»	18	20	**38**	
18.	Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др **.**	1	1	2	Опрос Наблюдение
19.	Подвижные игры на улице.	1	1	2	Опрос Наблюдение
20.	Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения	1	1	2	Опрос Наблюдение
21.	Развитие силы. Упражнения в парах	1	1	2	Опрос Наблюдение
22.	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке.	1	1	2	Опрос Наблюдение
23.	Развитие ловкости. Подвижные игры.	1	1	2	Наблюдение
24.	Подвижные игры на внимание «Выбей мяч»	1	1	2	Наблюдение
25.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места, разбега.	1	1	2	Опрос Наблюдение
26.	Прыжки в высоту. Метание мяча.	1	1	2	Опрос Наблюдение
27.	Круговая тренировка по растяжке.	1	1	2	Опрос Наблюдение
28.	Развитие мышц плечевого пояса.	1	1	2	Опрос Наблюдение
29.	Развитие мышц спины	1	1	2	Опрос Наблюдение
30.	Развитие мышц брюшного пресса.	1	1	2	Наблюдение
31.	Развитие мышц нижних конечностей.	1	1	2	Наблюдение
32.	Развитие силовой выносливости.	1	1	2	Опрос Наблюдение
33.	Спортивные состязания	1	1	2	Опрос

					Наблюдение
34.	Занятия на скалодроме	1	1	2	Опрос Наблюдение
35.	Зачетные занятия на скалодроме	1	1	2	Опрос Наблюдение
36.	**Итоговое занятие**		2	2	Соревнования

2.2. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Введение в программу «Безопасное колесо. Ориентирование»

1.1 Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и снаряжение.

Теория. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

Практика. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Снаряжение ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

1.2. Понятие о топографической карте. Условные знаки. Правила использования и езды на велосипеде. Велосипедный поход. Тренировки.

*Теория***.** Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты, (километровая сетка карты) Определение координат точки на карте. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния по карте. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Правила езды на дорогах. Подготовка к соревнованиям, тренировка езды на скорость. Велопоход.

1.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

*Теория***.** Основные направления на стороны горизонта: С,В,Ю,З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла.

Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

1.4. Компас, работа с компасом.

*Теория***.** Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостной компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

1.5. Измерение расстояний.

*Теория***.** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояний. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на

картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

1.6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

*Теория***.** Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Использование навигационных приборов, звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

*Практические занятия***.** Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на топографической карте, имитация ситуации потери.

1.7. Способы ориентирования.

*Теория***.** Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир - цель, ориентир- маяк. Способы определения точек стояния на карте. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде.

Практические занятия. Разработка маршрута туристского похода на топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

1.8. Туристские узлы.

*Теория***.** Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Практические занятия: Вязание узлов различными способами, в т.ч. с закрытыми глазами.

1.9. Велосипедный поход.

Практические занятия: Контрольный поход, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствии на велосипеде.

1.10. Итоговое занятие. Мини-соревнования по ориентированию и велопробегу.

Практические занятия: Мини-соревнования по ориентированию.

Раздел 1. Спортивная подготовка туриста.

Теория. Для чего нужна физическая подготовка. Его роль и важность для организма человека.

Практика. Физическая подготовка к соревнованиям по ориентированию и велопробегу. Бег на скорость, выносливость. Соревнования по ориентированию и велопробегу.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основные виды диагностики результата:

- текущий – проводится по окончании изучения отдельных тем: выполненным эскизам, программные задания, работа в коллективе; по результатам контроля для учащихся определяется индивидуальный темп и сложность освоения программы;
- итоговый – мини-соревнования, конкурсы.

Исходя из поставленных цели и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной общеразвивающей программы: педагогические наблюдения за детьми в процессе работы;

педагогический анализ результатов мини-соревнований внутри коллектива; мониторинг образовательной деятельности детей (самооценка обучающегося).

Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы: мини-соревнования, конкурсы, игры по отдельным видам туризма, походы.

Способами определения результативности усвоения дополнительной общеобразовательной программы итоговая диагностика, проводимая в форме учебного похода, мини-соревнований по ориентированию на местности: выполнение практических заданий за контрольное время, наблюдение за правильностью выполнения практических заданий во время учебно-тренировочного занятия и занятия на местности (Приложение 2).

Раздел 4 Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Занятия проводятся на свежем воздухе, спортивном зале и в учебном кабинете, отвечающем санитарно-гигиеническим требованиям. Учебное оборудование включает комплект мебели, инструменты и материалы, необходимые для организации занятий, хранения наглядных пособий и учебных материалов. Специальное снаряжение и оборудование для занятий ориентированием на местности, пешеходным, водным туризмом, личное снаряжение юного ориентировщика, туриста, бивачное оборудование, медицинская аптечка, навигационное оборудование.

4.2. Кадровое обеспечение программы. Педагог дополнительного образования, имеющий необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку. Для наиболее качественной реализации программы педагог должен окончить курсы инструкторов детско-юношеского туризма.

Хатуев Зелимхан Джабраилович, педагог дополнительного образования.

Образование: высшее, направление подготовки – Экономика и управление.

Переподготовка: педагог дополнительного образования детей и взрослых.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, викторины при проведении занятий используются дидактические материалы, наглядные пособия, презентации, учебные фильмы.

Практическая часть занятий проводиться на местности (спортивная площадка, полигон) с выполнением индивидуальных и групповых заданий.

Название учебного раздела	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Раздел 1. Введение в программу «Безопасное колесо. Ориентирование»	Комбин.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Топографические карты. Интернет-ресурсы: http://www.protown.ru	Словесные Наглядные
Раздел 2. Подготовка	Комбин.	Презентация по теме. Дидактические	Словесные Наглядные

туриста		пособия: Топографические карты. Интернет-ресурсы: http://www.protown.ru	

Список литературы.

Интернет-ресурсы, используемые при реализации Программы:

https://ru.wikipedia.org/wiki ВИКИПЕДИЯ (свободная энциклопедия)

http:// www.turclubkras@vail.ru сайт Красноярского отделения туристско - спортивного союза России.

http:// www.kuztur42.narod.ru сайт Государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей Кемеровской области «Областной центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

s-veroi- vpered @.ru –сайт Баклановой Веры Павловны.

Список литературы для педагогов:

1. Архандеева Г. А. Школа безопасности [Текст] : методическое пособие / Г.А. Архандеева, С.С. Бочарцев. – Кемерово, 2000. – 83 с.

2. Гуляев И. В. Организация туристского похода с учащимися. Вопросы безопасности: методические рекомендации. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 2000. – 7 с.

3. Дрогов И. А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма : учебнометодическое пособие. – М. : ФЦДЮТиК, 2004 – 132 с.

4. Ильичев А. В. Энциклопедия выживания [Текст]. – М. : Эксмо–пресс, 2000. – 488 с.

5. Константинов Ю. С. Туристско – краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей [Текст]. – М. : ЦДЮТиК, 2001. - 180 с.

6. Конкурс-игра по спортивному ориентированию / сост. О. А. Ващенко, Л. В. Колесникова. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 2003. – 18 с.

7. Новиков А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии : учебное пособие. – М. : ФЦДЮТиК, 2004 – 72 с.

8. Соколова. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с. - (Библиотечка «Первого сентября», серия «Воспитание. Образование. Педагогика». Вып. 1 (7)).

9. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. – М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 28 с.

10. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М. : ЦДЮТур МО РФ, 2000 г. – 40 с.

11. Туристский классификатор сложности водных маршрутов [Текст].

Список литературы для учащихся:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе [Текст]. – М. : Турист, 2005 г. – 95 с.

2. Величко М. Ф. По Западному Саяну [Текст]. – М. : ФиС, 2002 г. – 90 с.

3. Ильин А. П. Школа выживания в природных условиях [Текст]. – М. : - Эксмо–пресс, 2001г. – 490 с.

4. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста [Текст]. – М. : Профиздат, 2003 г. – 256 с.

5. Крайнева И. А. Узлы. Простые, забавные, сложные [Текст]. - СПб, 2001 г. – 240 с.

6. Самодельное туристское снаряжение [Текст] М. : ФиС, 2000 г. – 239 с.

7. Федоров Н. Ф. Соревнования туристов водников [Текст]. - М. : ФиС, 2001 г. – 111 с.

Приложение 1

Календарный учебный график
по краткосрочной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе по туристско-краеведческому направлению «безопасное колесо»

	Модуль 1 «Ориентирование на местности»						
№ п/п	План-я дата	Факт-я дата	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
				34	**Введение в программу «Безопасное колесо. Ориентирование»**		
1.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Опрос
2.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Понятие о топографической карте. Условные знаки. Велосипедный поход	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Опрос. Выполнение практических заданий.
3.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Правила и ночлеги	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Опрос. Выполнение практических заданий.
4.			Теоретическая подготовка. Практическое	2	Топография и ориентирование на местности.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Опрос. Выполнение практических

			занятие.				заданий.
5.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Первая медицинская помощь в походе.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Выполнение практических заданий.
6.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Особенности велосипедного туризма на тандемах.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Опрос. Выполнение практических заданий.
7.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Устройство тандема и велосипеда и уход за ним.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Выполнение практических заданий.
8.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Техника езды на велотандеме. Преодоление препятствий. Специальная тренировка.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Опрос. Выполнение практических заданий.
9.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Обеспечение безопасности.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Выполнение практических заданий.
10.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Характеристика дорог, правила движения на улицах и дорогах, дорожные и уличные знаки.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Опрос. Выполнение практических заданий.
11.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Организация и подготовка велосипедного похода.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Выполнение практических заданий.
12.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Снаряжение для велопутешествий.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Опрос.

13.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Питание в велопутешествии.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Выполнение практических заданий.
14.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Ориентирование в велопутешествии.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Опрос. Выполнение практических заданий.
15.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Социально-бытовая и пространственная ориентировка в условиях велопохода.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Выполнение практических заданий.
16.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Тактика велопоходов.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Опрос. Выполнение практических заданий.
17.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Подбор и специальная подготовка пилотов (лидеров) велотандемов	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Выполнение практических заданий.
				38	**Раздел 2 «Подготовка туриста»**		
18.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др **.**	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Опрос. Выполнение практических заданий.
19.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Подвижные игры на улице.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Выполнение практических заданий.

20.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Опрос. Выполнение практических заданий.
21.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Развитие силы. Упражнения в парах	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Выполнение практических заданий.
22.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Опрос. Выполнение практических заданий.
23.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Развитие ловкости. Подвижные игры.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Выполнение практических заданий.
24.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Подвижные игры на внимание «Выбей мяч»	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Опрос. Выполнение практических заданий.
25.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места, разбега.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Выполнение практических заданий.
26.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Прыжки в высоту. Метание мяча.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Опрос. Выполнение практических заданий.
27.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Круговая тренировка по растяжке.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Выполнение практических заданий.
28.			Теоретическая	2	Развитие мышц плечевого	«СОШ№9 г.	Опрос.

			подготовка. Практическое занятие.		пояса.	Урус-Мартан»	Выполнение практических заданий.
29.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Развитие мышц спины	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Выполнение практических заданий.
30.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Развитие мышц брюшного пресса.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Опрос. Выполнение практических заданий.
31.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Развитие мышц нижних конечностей.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Выполнение практических заданий.
32.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Развитие силовой выносливости.	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Опрос. Выполнение практических заданий.
33.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Спортивные состязания	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Выполнение практических заданий.
34.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Занятия на скалодроме	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Опрос. Выполнение практических заданий.
35.			Теоретическая подготовка. Практическое занятие.	2	Зачетные занятия на скалодроме	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Выполнение практических заданий.
36.			Практическое занятие.	2	**Итоговое занятие**	«СОШ№9 г. Урус-Мартан»	Соревнования