**МУ «Отдел образования Урус-Мартановского района»**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Районный центр юных туристов и экологов Урус-Мартановского района»**

**Принята на заседании**
**Педагогического совета**
**МБУ ДО «РЦЮТиЭ**
**Урус-Мартановского района»**
**Протокол № от «__» __ ___20__г.**

**УТВЕРЖДАЮ**
**Директор МБУ ДО «РЦЮТиЭ»**
**_____А.А. Расухаджиева**
**Приказ №__от __ _____20__г.**

Подписано
цифровой подписью:
Расухаджиева Айшат
Адамовна
Дата: 2025.09.18
15:08:52 +03'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Велотуризм»**

**Направленность: туристско-краеведческая**

**Уровень освоения: разноуровневый**

**Возраст обучающихся: 8-15 лет**

**Срок реализации программы: 3 года**

**Составитель:**
**Хатуев З.Д.**
**Зам. Дир. по информатизации**

**г. Урус-Мартан, 2025 г.**

## Содержание программы

Раздел 1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

1.2. Направленность программы.

1.3. Уровень освоения программы.

1.4. Актуальность программы.

1.5. Отличительные особенности.

1.6. Цель и задачи программы.

1.7. Категория учащихся.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план.

2.2. Содержание учебного плана.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

3.1. Формы входной аттестации и оценочные материалы

3.2. Формы итоговой аттестации и оценочные материалы

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Список использованной литературы

Приложение

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Велотуризм» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р);

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

9. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

10. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);

**Направленность программы** – туристско-краеведческая.

**Актуальность программы** заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, приобретение обучающимися теоретических сведений о бадминтоне, как о виде спорта, овладение приемами техники и тактики игры, приобретение навыков организации самостоятельных занятий.

**Новизна программы** в том, что выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции осанки ребёнка.

**Отличительные особенности программы** состоят в том, что программа предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей ребенка вариативность практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы.

В связи с травмоопасностью данного вида деятельности, в начале учебного года(сентябрь) и начале года (январь) проводится инструктаж по технике безопасности.

Программа может ежегодно корректироваться, в зависимости от нагрузки педагога, набранного контингента и уровня его подготовки к данному виду спорта.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

Состав групп смешанный, постоянный. Возраст детей – 8-15 лет.

Программа составлена с учетом психологических и физиологических особенностей обучающихся разного возраста. Количество обучающихся в группе – 10-15 человек.

**Адресат программы** – обучающиеся в возрасте 8 – 15 лет.

**Объем и срок освоения программы** - рассчитана на 3 года обучения;

1год обучения - 144 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

2 год обучения – 144 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

3 год обучения – 144 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Всего 432 часа.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, фронтальная и групповая.

**Виды и методы занятий:**

Методы:

словесные: рассказ, беседа, обсуждение, анализ мероприятий.

наглядные: демонстрация специального снаряжения и технических приемов

педагогом, использование оборудования спортивного зала;

просмотр фотографий, соревнования.

методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Программа является **модифицированной**.

**По сроку реализации:** долгосрочная.

**По форме организации содержания:** однопрофильная, интегрированная.

**Режим занятий:**

Учебный план программы рассчитан на 3 года обучения 432 часа:

1 год обучения-144 часа (2 часа с перерывами, 2 раза в неделю, 36 недель).

2 год обучения-144 часа (2 часа с перерывами, 2 раза в неделю, 36 недель).

3 год обучения-144 часа (2 часа с перерывами, 2 раза в неделю, 36 недель

Путешествие на велосипеде способствует укреплению здоровья. Езда на велосипеде способствует укреплению мышц ног, кроме того, укрепляется и нормализуется деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма. Поездки на велосипедах могут быть короткими и длительными. Как видим, путешествия на велосипедах стали одним из популярных видов летнего отдыха и развлечения.

*Актуальность.* В современных социокультурных условиях одна из важнейших целей образования состоит в том, чтобы подготовить подрастающее поколение к изменяющимся условиям жизни. Глубокие преобразования в современной технике выдвигают повышенные требования не только к работнику промышленной сферы, но и к гражданину в целом. Все большее значение приобретает дополнительное техническое творчество как возможность формирования основных компетенций личности.

Вместе с тем, технический прогресс ведет к снижению двигательной активности человека, неблагоприятная экология снижает уровень здоровья.

*Направленность* Одним из реальных путей решения перечисленных проблем является туризм, который становится важнейшим государственным делом, направленным на решение социально - экономических, рекреационно - оздоровительных, духовно-нравственных, просветительско-образовательных и культурных задач, стоящих перед обществом.

Туризм – это не только путешествия и отдых, но и возможность по-настоящему познать себя и мир, свою страну, повысить свой интеллектуальный уровень и духовный потенциал.

*Практическая значимость* Занятия туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков, которое происходит в процессе организации коллективной походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность

обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остропротекающие в подростковом возрасте.

*Педагогическая целесообразность* Большие возможности заниматься туризмом предоставляет подросткам система дополнительного образования, выступающая сегодня как многоуровневый социально-педагогический и образовательный институт, функционирующая на основе социального образовательного заказа общества и обеспечивающая воспитаннику свободу выбора для творческого развития, приобщения к культурным ценностям человечества, его адаптации к изменяющимся условиям жизнедеятельности.

Велосипедный туризм как молодой и самостоятельный вид спорта, в силу своей специфики – занятий на открытом воздухе – имеет большой оздоровительный потенциал. Несмотря на наличие групповых соревнований, велотуризм, в основном, индивидуальный вид спорта, требующий от спортсмена самостоятельности, ответственности, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной обстановки.

Велосипедный туризм – это не просто поездки на велосипеде, а спортивный поход, соответствующий правилам, имеет различные категории сложности, которые определяют протяженность и продолжительность маршрута, набор препятствий, состав группы, что в свою очередь заставляет проходить маршрут в быстром темпе, проявлять высокие морально-волевые качества и применять навыки преодоления препятствий. При занятии велотуризмом необходимо учитывать, что велосипед, как и любая техника, нуждается в техническом обслуживании, поэтому воспитанники должны знать не только устройство велосипеда, но и уметь ремонтировать велосипед, заменять неработающие детали, устранять неисправности и поломки в походных условиях.

Таким образом, ухудшающееся состояние здоровья детей, социальный заказ макро- и микросоциума, уникальная система дополнительного образования, дающая возможность заниматься любимым делом доказывают актуальность создания программы.

**Вид программы** Программа комплексная и интегрированная. Она может быть использована как начинающими, так и опытными руководителями детских велотуристских объединений.

**Цель программы** - сохранение и укрепление здоровья обучающихся, привитие навыков здорового образа жизни посредством велосипедного туризма.

Цель достигается через решение следующих **задач:**

*Обучающие:*

- формирование и развитие способностей подростков адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;

- формирование прочных трудовых навыков и навыков по самообслуживанию;

- формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности воспитанника;

*Воспитательные:*

- создание постоянного коллектива туристско-краеведческого объединения - одного из эффективных инструментов позитивного воздействия на личность подростка;

- формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения подростков к походам и экспедициям, к краеведческой поисково-исследовательской работе, расширение кругозора воспитанников;

- внедрение и реализация принципа соуправления и самоуправления группы в условиях автономного прохождения сложных спортивных маршрутов в ненаселенной местности с помощью туристской должностной инструментовки.

*Развивающие*

- укрепление здоровья подростков и выполнение нормативов спортивных разрядов (со специализацией в велотуризме);

- профессиональная ориентация подростков.

Задачи данной программы подготовки юных велотуристов многопрофильны и определяют комплексный подход к воспитанию и обучению воспитанников, позволяя сочетать умственное, патриотическое, нравственное, эстетическое, физическое и трудовое воспитание учащихся с их техническим обучением. Особое внимание уделяется развитию духовности воспитанников путем непосредственного и эмоционального соприкосновения с реальной жизнью в природной и социальной сфере. Природный ландшафт, памятники и достопримечательности великой истории и культуры России, непосредственное общение с людьми труда и дела в российских селениях и малых русских городках, включенность подростка в творческий процесс интенсивного становления своей личности, приобретения разнообразных, необходимых в жизни знаний, трудовых навыков (в первую очередь по самообслуживанию), формирование дружбы и товарищества в ходе совместного преодоления реальных трудностей во время подготовки и прохождения веломаршрутов - вот реальные рычаги воспитания духовности и характера подростков.

***Структура программы*** Данная программа предполагает максимальную спортивно-техническую результативность в подготовке юного велотуриста.).

Структура учебного плана отражает различные стороны предметной деятельности подростков: освоение основ велотуризма, горного велосипеда.

На первый план выходит задача формирования духовного облика россиянина, которому в новых социальных и исторических условиях строить новую Россию и нести ответственность за свою судьбу, судьбу своих близких, судьбу своей страны. Программа «Спортивные велопоходы» позволяет вводить все новые и новые перспективы; постепенно, в соответствии с подготовкой, расширять и углублять знания, навыки и

умения воспитанников, постоянно поддерживая заинтересованность детей, их желание путешествовать, познавать, общаться, учиться и совершенствоваться.

Реализация таких принципов построения данной программы, как постепенность, доступность и нарастание из года в год сложности походов, усложнение перспектив, расширение воспитательных, познавательных и спортивно-технических аспектов походов, позволяет обозначить примерную схему подготовки юных велотуристов, перспективные линии в работе велотуристского объединения как субъекта воспитания. Схематически это можно выразить в таблице (табл. 1), которая показывает не только динамику протяженности походов, но и уровень квалификации юных путешественников, расширение их кругозора, познания природной и социальной среды.

В первый год занятий начинается знакомство с велосипедом и обучение технике езды на нем. Эти занятия проводятся, как правило, весной: в виде практических занятий в помещении (знакомство с устройством велосипеда, его регулировка и наладка) и на местности (вне автомобильных дорог - на школьной площадке, в парке, лесу) в форме простейших велосипедных соревнований (велоигры, фигурное вождение велосипеда). Второй год занятий позволяет учащимся подготовиться к зачетному велосипедному походу, совершив его, выполнить нормативы для разряда.

К этому времени уже формируется, как правило, стабильный коллектив, что позволяет руководителю решать конкретные воспитательные задачи. Третий год обучения посвящен подготовке воспитанников к зачетному велопоходу. У руководителя появляются грамотные и надежные помощники, на которых он может рассчитывать и в будущем, когда у руководителя появится новая смена воспитанников. Уже на втором-третьем году обучения идет формирование не только общезначимых личностных качеств воспитанников, таких как патриотизм, трудолюбие, ответственность, целеустремленность, упорство, дисциплинированность, чувство коллективизма, быстрота реакции, выносливость, ловкость, сила, но и (благодаря глубокому практическому освоению функциональных туристских и краеведческих специальностей) их индивидуальных склонностей и способностей.

***Организационные принципы работы велотуристского объединения***

Основной курс программы (144часов) соответствует стандартной недельной нагрузке педагога (на одну группу).

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Не только возможна, но и целесообразна подготовка и проведение многодневных спортивно-туристских походов, экскурсионно-краеведческих экспедиций в школьные осенние, весенние каникулы, а также в майские праздники. В отдельные периоды подготовки похода, экспедиции, подведения их итогов работа может проводиться по функциональным микрогруппам из 2-3 человек, а также в форме индивидуальных занятий (например, апгрейд и ремонт велосипеда, подготовка к походу по специальностям и т.п.). Программа предусматривает проведение

индивидуальных занятий и консультаций с участниками похода по их функциональным туристским и краеведческим специальностям.

Программа основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга. При обучении необходимо использовать наглядные материалы: ТСО (в том числе - слайдфильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы), таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, туристское снаряжение и оборудование. Приведенный перечень занятий, их последовательность являются примерными и могут быть изменены педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Особое внимание в коллективе уделяется учету туристских и краеведческих достижений и общественно полезной работы подростков. Одной из форм такого учета являются учетные карточки воспитанников, в которых на протяжении всех трех лет занятий отражаются результаты их деятельности.

***Нормы нагрузок***

При разработке маршрутов велопоходов особое внимание уделяется планированию и обоснованию норм нагрузок для учащихся. Вместе с тем, недостаточный уровень физической и спортивно-технической подготовленности не позволяет группе иметь определенный запас прочности, необходимый для надежного и стабильного прохождения маршрута при любой погоде. И это надо иметь в виду. Программа построена так, что позволяет к увеличению нагрузок подходить постепенно, в соответствии с физической и спортивно-технической подготовкой учащихся и установленными нормативами.

**Ожидаемые результаты и этапы педагогического контроля**

**Первый год обучения**

Наличие прочных навыков владения основами пешеходного и лыжного туризма, наличие начальных навыков велотуризма; владение техникой езды на велосипеде без груза и с грузом в различных дорожных условиях. Знание современной велотехники, умение разбирать, собирать и регулировать велосипед. Умение обращаться с основными инструментами и приспособлениями при работе с велотехникой. Наличие начальных краеведческих навыков: умение наблюдать, фиксировать, изучать и делать собственные выводы при знакомстве с природной и социальной средой родного края. Умение выступать в простейших велосоревнованиях в качестве участников, приобретение навыков их судейства. Наличие навыков по полному самообслуживанию в походных условиях.

Велопоход. Оценка руководителя, самооценка воспитанника. Тесты. Участие в соревнованиях. Зачеты. Выступления на творческих вечерах-отчетах.

**Второй год обучения**

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

Спортивный велопоход. Оценка руководителя, самооценка воспитанника. Тесты. Участие в туристских слетах и соревнованиях. Зачеты. Выступления на творческих вечерах-отчетах.

**Третий год обучения**

Наличие умений и навыков, необходимых для участия в сложных равнинных велопоходах, навыков инструкторской работы. Знание специфики экспедиционной работы, умение составлять программу краеведческих наблюдений и исследований. Умение проводить разборы занятий и походов, делать выводы и самостоятельно совершенствовать уровень своей подготовки. Умение составлять спортивно-технический и краеведческий отчеты по итогам спортивного похода или экспедиции. Знание велотехники МТБ, умение производить сборку, разборку и простой ремонт велотехники. Владение навыками судейства на дистанциях второго класса в велосипедном турмногоборье. Умение передавать знания, опыт, навыки в области велотуризма младшим подросткам.

Спортивный велопоход. Оценка руководителя, самооценка воспитанника. Тесты. Участие в туристских слетах и соревнованиях. Зачеты. Выступления на творческих вечерах-отчетах.

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения - «Начальная туристская подготовка»**

| № | Тема | Количество | | часов |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика |
| **1** | **Вводное занятие**. Инструктаж ТБ<br>Знакомство с программой 1-го года обучения | 1 | 1 | - |
| **2.** | **Начальная туристская подготовка** | | | |
| 2.1 | Туризм в России. История и традиции | 1 | 1 | - |
| 2.2. | Родной край. Туристские возможности родного края | 2 | 2 | - |
| 2.3. | Подготовка к пешеходному походу | 2 | 1 | 1 |
| 2.4. | Туристское снаряжение для пешеходного похода | 2 | 1 | 1 |
| 2.5. | Питание в походе | 6 | 2 | 4 |
| 2.6. | Привалы и ночлеги | 2 | 1 | 1 |
| 2.7. | Техника и тактика пешеходного похода | 4 | 1 | 3 |
| 2.8. | Топография и ориентирование на местности | 15 | 5 | 10 |
| 2.9. | Туристское снаряжение для лыжных походов | 2 | 1 | 1 |
| 2.10. | Техника и тактика лыжного похода | 8 | 2 | 6 |
| 2.11. | Обеспечение безопасности в пешеходном и лыжном походах | 2 | 2 | - |
| 2.12. | Общая физическая подготовка туриста-спортсмена | 30 | 5 | 25 |
| 2.13. | Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе | 10 | 6 | 4 |
| 2.14. | Основы краеведческих наблюдений в походе | 8 | 6 | 2 |
| 2.15. | Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство | 8 | 6 | 2 |
| 2.16. | Основы правильной езды на велосипеде | 20 | 4 | 16 |
| 2.17. | Велоигры и простейшие велосоревнования | 20 | 4 | 16 |
| **3.** | **Итоговое занятие** | 1 | 1 | - |
| | Итого | 144 | 52 | 92 |

**Содержание программы 1-го года обучения**

**1 год обучения - «Начальная туристская подготовка»**

***1. Вводное занятие***

Особенности работы объединения юных велотуристов. Какие нам предстоят походы (перспективы работы объединения). Знакомство с программой 1-го года обучения. Обзор туристско-краеведческой литературы, газетных и журнальных статей.

***2. Начальная туристская подготовка***

• **Туризм в России. История и традиции**

Беседа о туризме. Цели и задачи самодеятельного туризма. Виды туризма и их особенности. Чем интересен и полезен велосипедный туризм. Пешие и лыжные походы. Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Спортивные разряды в велосипедном туризме. Звание «Мастер спорта России». Положение о Почетном знаке «Заслуженный путешественник России» (1996 год). Рассказ об интересном походе (фотографии, слайдфильм, компьютерная презентация, видеофильм). Туристские традиции и законы.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

**• Родной край. Туристские возможности родного края**

Географическое положение и природные особенности родного края (растительный и животный мир, почва, полезные ископаемые, рельеф, реки, озера, климат). Население края. Транспортные магистрали. Хозяйство края (промышленные предприятия и сельские хозяйства). История края (памятники истории и культуры). Туристские походы по

родному краю (наиболее интересные районы, маршруты походов, достопримечательности и музеи).

**• Подготовка к пешему походу**

Главная цель похода и его задачи. Район похода. Маршрут и картографические материалы. График похода. Личное и групповое снаряжение. Питание. Смета. Маршрутный лист. Основные обязанности в группе: командир, «завхоз» - заведующий хозяйством, «завпит» - заведующий питанием, санинструктор, реммастер - мастер по ремонту снаряжения и другие.

***Практические занятия***

Определение района похода и основных пунктов маршрута. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе.

**• Туристское снаряжение для пешего похода**

Виды снаряжения. Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для однодневного и двухдневного пешего похода. Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.

***Практические занятия***

Проведение смотра готовности снаряжения (личного и группового) к пешему походу выходного дня.

**• Режим питания в походе**

Требования к продуктам питания. Раскладка продуктовая. Подготовка, упаковка, учет и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в походе. Водно-солевой режим в походе. Общие кулинарные правила приготовления пищи в походных условиях. Соблюдение правил гигиены при приготовлении и приеме пищи. Меры безопасности при приготовлении пищи в походных условиях.

***Практические занятия***

Подготовка к походу продуктов питания (закупка, расфасовка, упаковка, распределение), приготовление пищи на костре (на примусе, на горелке).

**• Привалы и ночлеги**

Организация привалов (периодичность, продолжительность, выбор места, отдых на привале). Большой привал для приготовления обеда. Требования к месту бивака (дрова, вода, безопасность, эстетические и гигиенические условия). Организация бивачных работ. Виды палаток и технология их установки. Выбор места для установки палатки. Установка палаток и размещение в них. Виды и характеристика дров. Складирование дров. Работа с топором и пилой. Костер и его разведение. Типы и виды костров. Работа с костром. Дежурство у костра. Сушка одежды и обуви. Организация костровой площадки. Снятие с бивака. Уборка территории лагеря. Выход на маршрут. Организация ночлега на снегу (зимой в полевых условиях). Организация ночлега в населенном пункте.

***Практические занятия***

Организация учебной летней и зимней костровых площадок, установка палатки (летней двухскатной и каркасной; зимней типа «Зима»).

**• Техника и тактика пешего похода**

Виды и нормы нагрузок в пешеходном походе. Дисциплина. Строй туристской группы. Темп, интервал, ритм движения. Движение на равнине и в условиях сильно пересеченной местности. Естественные препятствия и способы их преодоления (бездорожье, завалы, овраги, густые заросли, заболоченные участки и т.п.). Организация простейших переправ.

***Практические занятия***

Преодоление в лесу или на учебном полигоне различных естественных препятствий, организация переправы по бревну через ручей.

**• Топография и ориентирование на местности**

Компас и его устройство. Виды компасов. Правила обращения с компасом. Топографическая карта и топографические знаки. Масштаб. Виды масштабов. Измерение расстояний на карте и на местности. Рельеф и его изображение на карте. Азимут.

Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.

***Практические занятия***

Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса, определение направлений по заданным азимутам и азимутов по заданным ориентирам; прохождение лесных азимутальных участков, зарисовка топографических знаков; топографические диктанты; работа с картой - различные упражнения, измерение расстояний по карте и на местности.

**• Туристское снаряжение для лыжных походов**

Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для лыжного похода. Требования к одежде. Выбор лыж и лыжных палок. Лыжные крепления и их установка. Обувь для лыжного похода. Бахилы и их изготовление. Особенности снаряжения для организации ночлега на снегу в зимних полевых условиях. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.

***Практические занятия***

Проведение смотра готовности личного и группового снаряжения к лыжному походу выходного дня, однодневному.

**• Техника и тактика лыжного похода**

Виды и нормы нагрузок в лыжном походе. Дисциплина. Походный строй. Обязанности направляющего и замыкающего. Темп, ритм, режим движения. Техника ходьбы на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Техника подъема на лыжах (ступающий шаг, «елочка», «полуелочка», «лесенка»). Техника спуска на лыжах (удержание равновесия, преодоление ям и бугров на спусках, поворот переступанием, торможение «плугом», «полуплугом», остановка, приемы падения). Тропление лыжни. Естественные препятствия и техника их преодоления (бревно, канава, завал, овраг, изгородь, водные препятствия и т.п.). Организация привалов в лыжном походе. Особенности организации ночлегов на снегу в зимних полевых условиях. Корректировка маршрута и графика его прохождения в зависимости от условий его прохождения, погоды, состояния здоровья участников похода, их самочувствия и настроения.

***Практические занятия***

Преодоление в лесу или на учебном полигоне различных естественных препятствий, организация зимнего полевого лагеря.

**• Обеспечение безопасности в пешеходном и лыжном походах**

Безопасность - главное требование к организации и проведению похода. Личная ответственность руководителя за безопасность похода. Инструктаж по технике безопасности для участников похода. Основные типичные причины возникновения опасности в пешеходных и лыжных походах и меры по их предупреждению.

***Практические занятия***

Отработка учебных падений при спусках на лыжах, проведение викторины по технике безопасности в вопросах и ответах.

**• Общая физическая подготовка туриста-спортсмена**

Физическая подготовка и ее значение для туриста. Утренняя физическая зарядка. Комплексы физической зарядки. Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, бегом, лыжами, велоспортом. Кроссовая подготовка. Закаливание организма. Общая гигиена туриста. Нормы нагрузок в походах. Врачебный контроль и самоконтроль.

***Практические занятия***

Освоение комплекса утренней физической зарядки, проведение кроссов, учебное составление дневника самоконтроля.

**• Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе**

Личная гигиена участников похода и ее роль в предупреждении травм и заболеваний. Значение своевременного оказания первой медицинской помощи. Основные виды травм и заболеваний в пешеходном и лыжном походах. Меры оказания первой помощи. Медицинская аптечка, ее состав. Комплектование, упаковка, транспортировка аптечки. Хранение медикаментов и их использование. Санинструктор и его роль в походе.

***Практические занятия***

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

**• Основы краеведческих наблюдений в походе**

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

***Практические занятия***

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

**• Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство**

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

***Практические занятия***

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

**• Основы правильной езды на велосипеде**

Установка седла и руля по росту велосипедиста. Ведение велосипеда в руках. Ведение велосипеда одной рукой за седло. Посадка велосипедиста. Способы посадки на велосипед. Прямолинейное движение на велосипеде. Сохранение равновесия на велосипеде. Положение корпуса, рук и головы при езде на велосипеде. Работа ног - педалирование. Управление велосипедом. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Способы схода с велосипеда. Велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу. Особенности езды в группе.

**Практические занятия (***на учебном велодроме, на спортивной, школьной площадке, на стадионе )*

Опускание и поднимание седла, руля под рост велосипедиста, ведение велосипеда одной рукой за седло, различные способы посадки и схода с велосипеда, езда на велосипеде, выполнение поворотов, торможение; велопрогулки, велотренировки в парке,

в лесу. Групповая езда (езда в группе: плотной группой и в колонне по одному).

**• Велоигры и простейшие велосоревнования**

Учебный велодром на пришкольном участке или в лесу. Простейшее оборудование велодрома для проведения игр и соревнований. Методика проведения велоигр. Индивидуальные и групповые велоигры. Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор, колея, разворот в круге, восьмерка, ворота, качели, трамплин, яма, стоп-линия и другие фигуры. Веловикторина. Велоэстафета. Велокросс. Велоориентирование. Элементы триала. Элементы велотуристского многоборья.

***Практические занятия (****на учебном велодроме)*

Фигурное вождение велосипеда и велоигры. Простейшие велосоревнования.

***Практические занятия (*****в лесу)**

Езда в группе и велосипедные соревнования.

**5. Итоговое занятие**

Учебно-тематический план

2 года обучения - «Основы велотуризма»

| № | Тема | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. Знакомство с программой 2-го года обучения | 1 | 1 | |
| 2. | Основы велотуризма | | | |
| 2.1. | Велопоходы по родному краю | 1 | 1 | - |
| 2.2. | Специфика велотуризма. Особенности велопоходов с учащимися. Общественно полезная работа велотуристов | 8 | 4 | 4 |
| 2.3. | Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов. Командир группы | 8 | 2 | 6 |
| 2.4. | Шоссейный и горный велосипеды классов «Turing» и «Racing». Выбор велосипеда и его подготовка к походу. Механик группы | 8 | 6 | 2 |
| 2.5. | Снаряжение для велопоходов. Завхоз группы | 6 | 3 | 3 |
| 2.6. | Питание в велопоходах. Завпит группы | 4 | 1 | 3 |
| 2.7. | Привалы и ночлеги в велопоходах | 10 | 2 | 8 |
| 2.8. | Ориентирование на местности и топографическая подготовка. Топограф и штурман в группе | 10 | 4 | 6 |
| 2.9. | Физическая подготовка велотуриста. Физорг в группе | 14 | 4 | 10 |
| 2.10. | Правила дорожного движения | 6 | 2 | 4 |
| 2.11. | Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий | 50 | 5 | 45 |
| 2.12. | Тактика велопоходов | 8 | 2 | 6 |
| 2.13. | Профилактика заболеваний. Санинструктор группы | 6 | 3 | 3 |
| 2.14. | Обеспечение безопасности в велопоходе | 3 | 1 | 2 |
| 3. | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| | Итого | 144 | 42 | 102 |

**Содержание программы 2-го года обучения**

***1. Вводное занятие***

Знакомство с программой 2-го года обучения. Обзор туристско-крае- ведческой литературы, газетных и журнальных статей.

***2. Основы велотуризма***

**• Велопоходы по родному краю**

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

• **Специфика велотуризма. Особенности велопоходов с учащимися. Общественно полезная работа велотуристов**

Руководящие документы, приказы, постановления по организации и проведению походов и иных туристских мероприятий (в частности - велосипедных) с учащимися. Наличие руководителя и заместителя руководителя в многодневном походе с опытом велотуристской подготовки. Цели велосипедных походов. Подбор группы и подготовка велопохода. Специфика велопоходов: значительный километраж, широкое использование дорожной сети, специфическая транспортировка груза на велобагажниках, приобретение знаний и навыков по техническому обслуживанию веломашин, умение правильно реагировать и оценивать обстановку в различных дорожных условиях и в различных

метеорологических условиях, овладение техникой езды на велосипеде с грузом. Необходимость знания Правил дорожного движения Российской Федерации. Необходимость знания материальной части велосипеда и умения производить его ремонт в полевых условиях с помощью походного ремнабора. Различия между велосипедным и другими видами туризма.

Формы и виды общественно полезной работы велотуристов. Общественно полезная работа в своем коллективе, в школе, во внешкольном учреждении, на маршруте в походе, в велопробеге, в велолагере, в экспедиции. Законы об охране природы, памятников истории и культуры.

***Практические занятия***

Изучение руководящих документов по организации и проведению велопоходов.

**• Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов**

Необходимые сведения из Правил организации самодеятельных туристских походов и путешествий на территории Российской Федерации. Тщательная подготовка к велопоходу - основное условие успешного безаварийного прохождения маршрута. Обязанности руководителя и участников велопохода. Их права. Цели и задачи велопохода или иного велотуристского мероприятия. Комплектование группы и распределение обязанностей. 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. Предпоход- ный 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.

***Практические занятия***

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.

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

Велосипеды шоссейные и горные различных классов (туристского, спортивного и

гоночного). Оборудование (детали и узлы) велосипеда любительского и профессионального уровня. Группы велооборудования. Шоссейный вид оборудования по шкале «Shimano» и его группы. Внедорожный вид оборудования любительского и гоночного класса по шкале «Shimano» и его группы. Типы и марки велосипедов, наиболее удобные для походов. Выбор велосипеда для походов. Сравнительная характеристика велосипедов дорожного, шоссейного и горного типов. Устройство шоссейного велосипеда и горного велосипеда «Маунтинбайк» (МТВ), особенности их использования для походов. Характеристика и назначение основных узлов и деталей велосипеда. Порядок и правила его разборки и сборки. Замена отдельных деталей и узлов велосипеда. Регулировка и подгонка велосипеда под туриста: установка седла, руля, ту- клипсов. Апгрейд велосипеда. Хранение велосипеда в зимнее время. Установка дополнительного оборудования на велосипеде для походов (велокомпьютер, багажник, дополнительные сумки, картографический рулевой столик, зеркало заднего вида, фара, задний мигающий красный фонарь, флягодержатели, дополнительный тормоз клещевого типа для дорожного велосипеда, зажимы для фотоаппаратуры, щитки, брызговики, грязезащитные плужки и

т.д.). Подготовка велосипеда к походу. Регулировка основных узлов до выхода на маршрут. Смазка велосипеда. Функционал механика группы.

***Практические занятия***

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

**• Снаряжение для велопоходов**

Особенности подбора и комплектования велотуристского снаряжения. Основные общие требования к снаряжению и оборудованию: малый вес, объем, прочность, удобство пользования. Личное и групповое снаряжение. Личное снаряжение велотуриста: велосипед, велорюкзак, спальный мешок, одежда, обувь, головные уборы, перчатки и т.д. Назначение предметов личного снаряжения и их применение. Групповое снаряжение для велопоходов: палатки, каны, костровое и (или) современное примусовое оборудование, топоры, пилы, фотооборудование, видеооборудование и т.д. Назначение предметов группового снаряжения и их применение. Примерный комплект личного и группового снаряжения на группу в 10 человек. Дополнительные требования к обуви и одежде велотуриста. Размещение снаряжения и распределение груза на велосипеде. Нормы нагрузок на велосипед. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Функционал завхоза группы.

***Практические занятия***

Проведение смотра готовности личного и группового снаряжения для велопохода.

**• Питание в велопоходе**

Значение правильной организации питания в походных условиях. Режим питания и его особенности в велопоходе. Нормы расхода продуктов питания. Составление походного рациона и различных продуктовых раскладок. Калорийность продуктов. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей. Водно-селевой режим в походе. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Завпит группы, его обязанности. Организация работы дежурных по питанию. Подготовка, учет и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в походе. Причины и признаки их порчи. Методика приготовления различных блюд в походных условиях. Снаряжение и оборудование для приготовления пищи. Приобретение продуктов питания на маршруте. Заброски продуктов на маршрут.

***Практические занятия***

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

**• Привалы и ночлеги в велопоходах**

Периодичность и продолжительность привалов. Выбор места для привала. Организация отдыха на привале. Большой привал для приготовления обеда. Работа группы на большом привале. Бивак. Основные требования к биваку. Организация

полевого ночлега с учетом наступления темноты, трудностей с топливом и водой. Дополнительные требования к месту полевого ночлега: близость к трассе пути, наличие места для хранения машин. Техника бивачных работ. Установка велосипедов на ночь. Охрана велосипедов и прочего снаряжения. Использование велосипедов для установки палатки и тента. Осмотр и текущий ремонт велосипедов. Снятие с бивака. Уборка территории лагеря. Выход на маршрут.

***Практические занятия***

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

**• Ориентирование на местности и топографическая подготовка**

Топографические условные знаки, их виды, форма, цвет, размер. Туристские условные знаки. Карта и ее виды. Топографическая карта. Масштаб карты и его виды. Особенности туристских картосхем. Кроки маршрута. Маршрутная лента. Калькирование, копирование и увеличение карты. Обращение с картой и ее хранение. Чтение карты и работа с ней. Подбор карт для велосипедного похода. Уточнение карты или ленты маршрута в пути. Рельеф местности и его изображение на картах. Азимут. Определение

азимута. Движение по азимуту. Ориентирование на местности в велопоходе. Работа с курвиметром, компасом, велокомпьютером, альтиметром, навигатором. Определение точки стояния на карте. Функционал штурмана (проводника) в группе. Функционал топографа в группе. Взаимодействие штурмана (проводника) и топографа в группе.

***Практические занятия***

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

**• Физическая подготовка велотуриста**

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

***Практические занятия***

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

**• Правила дорожного движения**

Основные положения Правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов. Место велосипедиста в потоке автотранспорта. Особенности движения группы велотуристов в потоке транспорта. Подача условных знаков о начале движения, повороте, остановке. Место руководителя и смена ведущего при движении группы велотуристов. Обязанности велосипедиста при движении по улицам населенных пунктов и шоссейным дорогам. Указательные, предупредительные и запрещающие знаки. Разметка дорог. Сигналы светофора и регулировщика. Проезд перекрестков и железнодорожных переездов. Анализ характерных нарушений Правил дорожного движения.

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

Разыгрывание различных дорожных ситуаций на макетах.

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

Групповая езда на велосипедах в городских условиях.

**• Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий**

Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях. Педалирование и управление машиной. Повороты, торможение, подтормаживание на

крутых спусках. Движение на крутых подъемах и спусках, по плохой дороге. Особенности движения на велосипеде с грузом. Установка груженых веломашин на привалах и остановках: в поле, в лесу, на обочине дороги, на улицах города. Транспортировка машины на сложных участках пути. Препятствия в велосипедном походе и технические приемы их преодоления: рытвины, колдобины, натеки на асфальте, ямы и бугры, канавы, изгороди, овраги, водные препятствия, кладь, мостки и мосты (в том числе - разрушенные), лесные завалы; лужи и ямы, заполненные водой; броды на ручьях и реках. Переезд рельсовых трамвайных и железнодорожных путей. Движение в глубокой колее, движение по песчаным дорогам с сухим и мокрым песком, по глинистым дорогам, по заболоченным участкам. Движение по гравийно-щебеночным дорогам; по дорогам, выложенным бетонными плитами, по булыжнику, по фашиннику, по лесным тропам, по участкам полного бездорожья.

***Практические занятия***

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

**• Тактика велопоходов**

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

***Практические занятия***

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

**• Профилактика заболеваний**

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

***Практические занятия***

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

**• Обеспечение безопасности в велопоходе**

Понятие безопасности в велотуризме, какими средствами она достигается. Понятие аварийной ситуации. Причины возникновения аварийной ситуации: плохая видимость, мокрый грунт, корни деревьев, кочки, пни, кустарники, деревья, муравейники, канавы, ямы, лужи, овраги, броды и переправы, крутые спуски и повороты на крутых спусках (серпантинного типа), «закрытые» повороты, дождь, туман, гроза, темное время суток; нарушение Правил дорожного движения; ограниченный обзор в условиях сильно пересеченной местности, «закрытых» поворотов, густой растительности, сильного дождя или тумана; выход из строя или поломка, отказ отдельных ее узлов или деталей на ходу, плохое состояние материальной части; слабая физическая и (или) спортивно-техническая подготовка отдельных участников группы или всей группы, плохое самочувствие, плохое настроение, апатия, недомогание, болезненное состояние; незнание или недостаточное знание маршрута и его особенностей, нарушение дисциплины, элементы лихачества, недооценка трудностей пути и препятствий, переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на легких участках пути и уклонах, спусках; несоблюдение режима

сна и отдыха, плохое и нерегулярное питание. Основные опасности, связанные со спецификой велосипедного похода: наезд на препятствие, столкновение с другим участником группы, столкновение с автотранспортом, падение во время движения, начала движения или остановки, падение или выход на встречную полосу движения автотранспорта при невозможности вписаться в поворот на крутом спуске (при высокой скорости движения) и т.п. Меры предосторожности при движении на крутых поворотах и спусках, мокром грунте, на пересечении дорог, железнодорожных переездов и трамвайных рельсовых путей. Дополнительные меры безопасности в велосипедном походе: яркая окраска одежды (оранжевая, желтая, красная или ярко-пестрая с элементами нескольких ярких цветов у всех участников похода), установка ограничителей интервала обгона, красных предупредительных флажков, предупредительных знаков «Прочие опасности!» или «Осторожно, дети!». Анализ характерных аварийных ситуаций.

***Практические занятия***

Имитация аварийных ситуаций, способов их преодоления.

***Итоговое занятие***

**Учебно-тематический план**

**3 год обучения - «Сложный велопоход»**

| № | Тема | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | **Вводное занятие.** Знакомство с программой 3-го года обучения | 1 | 1 | |
| **2.** | **Сложный равнинный велопоход** | | | |
| 2.1. | Подведение итогов летнего зачетного велопохода | 5 | 5 | - |
| 2.2. | Возможности проведения велопоходов на территории России | 2 | 2 | |
| 2.3. | Основы краеведческих наблюдений и исследований | 12 | 2 | 10 |
| 2.4. | Объединение, секция, клуб велотуризма в общеобразовательной школе и во внешкольном учреждении дополнительного образования | 2 | 2 | |
| 2.5. | Составление письменного отчета о туристском велопоходе | 4 | 4 | - |
| 2.6. | Техническое обслуживание велосипеда | 10 | 1 | 9 |
| 2.7. | Эксплуатация велосипеда в походных условиях | 10 | 2 | 8 |
| 2.8. | Специальное снаряжение для сложных велопоходов | 10 | 1 | 9 |
| 2.9. | Организация питания в сложных велопоходах | 4 | 2 | 2 |
| 2.10. | Привалы и ночлеги в различных условиях | 10 | 2 | 8 |
| 2.11. | Особенности ориентирования в велопоходах | 6 | 2 | 4 |
| 2.12. | Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка велотуриста | 38 | 2 | 36 |
| 2.13. | Правила дорожного движения | 8 | 2 | 6 |
| 2.14. | Фотосъемка в велопоходе. Фотооператор в группе | 6 | 1 | 5 |
| 2.15. | Основы метеорологии. Метеоролог в группе | 4 | 2 | 2 |
| 2.16. | Работа младшего инструктора туризма. Помощник руководителя в группе | 6 | 2 | 4 |
| 2.17. | Слеты и соревнования велотуристов | 9 | 2 | 7 |
| 2.18. | Первая (доврачебная) медицинская помощь. Дорожно-транспортное происшествие (ДТП) | 4 | 2 | 2 |
| 2.19. | Обеспечение безопасности в велопоходе. | 2 | 2 | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Поисково-спасательная служба МЧС РФ | | | |
| **3.** | **Итоговое занятие** | 1 | 1 | - |
| Итого: | | 144 | 42 | 102 |

**Содержание программы 3 года обучения –**

**«Сложный равнинный велопоход»**

***1. Вводное занятие***

Знакомство с программой 3-го года обучения. Обзор туристско-краеведческой литературы, газетных и журнальных статей.

***2. Сложный равнинный поход***

**• Подведение итогов летнего зачетного велопохода**

Общий итоговый разбор велопохода, обмен впечатлениями и мнениями. Составление письменного отчета о велопоходе: обработка полевых материалов и составление отчетов по туристским и краеведческим специальностям (*тексты,* рисунки, *схемы,* карты, фотографии). Подготовка и оформление коллекций, фотомонтажа, слайдфильма, видеофильма, презентации, выставки, устных выступлений. Оформление

спортивного разряда участникам похода по велотуризму. Подготовка и проведение итогового вечера-отчета. Участие в туристком слете или соревнованиях.

***Практические занятия***

Составление письменного отчета о походе, подготовка и проведение итогового вечера-отчета по итогам летнего велопохода.

**• Возможности проведения велопоходов на территории России**

История, экономика, природа и культура России (общая обзорная характеристика). Велопоходы на территории России: наиболее интересные районы (Мещера, Селигер, Поволжье, Вологодчина и Карелия, Архангельская область и Республика Коми, Крым и Краснодарский край, Урал, Алтай, Сибирь и Дальний Восток), маршруты велопоходов, достопримечательности. Цели и задачи предстоящего летнего зачетного учебно-тренировочного велопохода второй категории сложности. Особенности подготовки и проведения летнего велопохода, его сроки, варианты маршрута, особенности финансирования.

**• Основы краеведческих наблюдений и исследований**

Дальнейшее совершенствование методики краеведческих наблюдений. Особенности и методика простейших краеведческих исследований. Выбор темы и получение задания от государственных или общественных учреждений и организаций. Учебная краеведческая экспедиция. Велотуристская экспедиция. Организация экспедиций. Содержание экспедиционных заданий. Порядок оформления экспедиционных отрядов. Составление программы краеведческих наблюдений и исследований. Подготовка приборов, оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования, видеосъемки. Методика выполнения экспедиционного задания.

***Практические занятия***

Составление программы экспедиционных наблюдений и исследований, знакомство с экспедиционным оборудованием и изучение простейших приборов для исследовательских работ.

**• Объединение, секция, клуб велотуризма в общеобразовательной школе и в учреждении дополнительного образования детей.**

Туристское объединение - основная форма подготовки юных велотуристов. Основные цели (воспитательные, познавательные, спортивно- оздоровительные) и задачи объединения, секции, клуба велотуризма. План и программа занятий. Формы и методы занятий. Единство учебной и воспитательной работы в объединении, секции, клубе. Перспективы. Традиции. Положение об объединении, секции. Устав клуба велотуризма. Общественно полезная работа воспитанников. Объединение, секция, клуб в системе туристско-краеведческой деятельности общеобразовательной школы и учреждения дополнительного образования детей (центра детского творчества, центра, станции юных туристов). Клуб велотуризма - высшая форма деятельности объединений и секций

велотуризма. Бюро объединения, секции. Совет клуба. Распределение обязанностей по направлениям работы. Содержание работы. Годовой план работы объединения, секции, клуба. Материально-техническая база. Связь с другими велотуристскими объединениями. Детская общественная хозрасчетная организация.

• **Составление письменного отчета о туристском велопоходе**

Титульный лист. Аннотация. Справочные сведения о походе (сведения о маршруте и об участниках). Общая характеристика района похода. Организация похода. График движения группы (планируемый и фактический). Таблица дневных переходов. Протокол движения (хронометраж). Техническое описание маршрута. Картографические материалы. Описание сложных участков маршрута. Паспорт локального препятствия (ЛП). Высотный профиль маршрута. Календарь метеорологических наблюдений. Обеспечение безопасности похода. Материально- техническое обеспечение похода (питание, снаряжение, аптечка, ремонтный набор и другое). Рекомендуемая литература. Итоги похода. Выводы и рекомендации. Фотоиллюстрации. Краеведческий отчет (отчет о выполнении краеведческого задания). Общественно полезная работа группы. Культура оформления отчета.

***Практические занятия***

Отработка методики составления письменного (спортивно-технического, краеведческого) отчета о велопоходе, о выполнении краеведческого задания.

**• Техническое обслуживание велосипеда**

Консервация велосипеда. Предсезонное обслуживание. Переборка велосипеда: мелкая, частичная и полная. Регулировка люфтов, тормозов, трещотки, переключателей передач, рулевой колонки, каретки. Исправление биения колеса: бокового, наружного, внутреннего. Замена спицы и центровка колеса. Полная сборка колеса и регулировка «зонтика» заднего колеса. Замена цепи, укорачивание или удлинение цепи в пределах 112-116 звеньев. Замена тормозных ручек, переключателя передач, тормозов, тросиков и «рубашек» тросов, (контактных) педалей, ту- клипсов и ремешков туклипсов, шатунов и зубчаток (ведущих и ведомых), выноса руля, обмотки руля или грипсов, камеры, покрышки, тормозных колодок. Установка, наладка под диаметр колеса и запуск вело-компьютера. Установка щитков, насадок на руль. Ремонт камеры: заклейка, вулканизация сырой резиной, вклеивание нового вентиля. Чистка и мойка велосипеда. Чистка велосипедной цепи и проваривание ее в масле. Смазка узлов и деталей велосипеда. Полная сборка велосипеда на основе «фюзеляжа». Регулировка и обслуживание передней амортизационной вилки горного велосипеда.

***Практические занятия***

Полная разборка и сборка велосипеда, регулировка всех его узлов и деталей, уход за велосипедом и его систематическое обслуживание.

**• Эксплуатация велосипеда в походных условиях**

Уход за велосипедом в пути. Профилактический ежедневный технический осмотр велосипеда в походе. Очищение велосипеда от грязи, подтягивание крепежа, смазка. Личный инструмент и принадлежности для технического обслуживания велосипеда на маршруте. Индивидуальная техническая аптечка. Простейшие приемы регулировки основных узлов велосипеда в походе. Ремонтный набор для велотуристской группы: инструменты, смазочный материал, крепежный материал, клей и холодная сварка. Комплект запасных частей для велосипедов. Назначение ремнабора, его комплектация, его вес, упаковка, транспортировка на маршруте. Мелкий ремонт и регулировка велосипеда на привале. Замена отдельных деталей, частей и узлов велосипеда. Характерные неисправности и поломки в походах, их устранение в походных условиях. Ремонт, не требующий специального оборудования. Ответственность механика группы за техническое состояние велосипедов.

***Практические занятия***

Комплектация ремнабора для велопохода, замена отдельных деталей и узлов велосипеда; ремонт, не требующий специального оборудования.

**• Специальное снаряжение для сложных велопоходов**

Особенности личного и группового снаряжения для летнего зачетного

велопохода с учетом всех особенностей будущего района и маршрута похода. Техническое переоборудование велосипедов и их оснащение в соответствии с особенностями летнего маршрута. Изготовление самодельных велосипедных багажников, велорюкзаков, велобаулов и велосумок. Изготовление специального группового снаряжения (велотент, приспособления для охраны велосипедов, флажки безопасности, специальные инструменты для ремонта велосипеда и т.д.). Уход за снаряжением и его ремонт.

***Практические занятия***

Апгрейд, техническое переоборудование велосипеда, совершенствование его отдельных деталей и узлов, изготовление самодельного снаряжения для велопоходов - дополнительного и специального, ремонт снаряжения.

• **Организация питания в сложных велопоходах**

Особенности организации питания туристов в сложном велопоходе. Выбор продуктов питания и составление рациона для сложного велопохода. Режим питания в сложном велопоходе. Замена на большом привале обеда «перекусом» (бульон из

«кубиков», «быстросуп» в пакетиках, чай, бутерброды). Использование консервов, концентратов, сублимированных продуктов, сухофруктов, сухарей. Водно-солевой режим. Применение витаминов. «Карманное» питание на маршруте. Использование на привалах высококалорийных продуктов (шоколад, халва, мед, изюм и т.п.). Закупка, расфасовка, распределение, транспортировка продуктов питания. Хранение, учет продуктов в пути. Приобретение продуктов питания на маршруте. Заброски продуктовые. Использование в рационе питания ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений. Необходимость знаний и умений распознавать съедобные и ядовитые растения, грибы и ягоды. Неприкосновенный запас («НЗ») продуктов. Питание в экстремальных условиях.

***Практические занятия***

Составление рациона питания и продуктовой раскладки для сложного похода, подготовка продуктов питания для сложного велопохода.

**• Привалы и ночлеги в различных условиях**

Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от особенностей маршрута и района похода. Требования к месту привала, ночлега в условиях населенной и ненаселенной местности, в условиях лесной, горной, степной и пустынной местностях. Организация полевого ночлега с учетом наступления темноты, силы и направления ветра, трудностей с водой и топливом. Обеспечение безопасности места привала и ночлега в горах (резкий подъем уровня воды в горной реке, камнепад, обвал, лавина, сель и т.д.). Снаряжение и оборудование для приготовления пищи на примусах и горелках. Правила обращения с бензиновыми примусами «Огонек» и «Шмель», с газовыми компактными примусами и горелками типа «Кемпинг-Газ», фирмы «Примус». Хранение бензина и его транспортировка. Транспортировка и обращение с газовыми баллончиками типа «Кемпинг-Газ», «Ковея», «Примус». ЗИП к примусам и горелкам. Чистка примуса и уход за ним. Ремонт примуса. Санитарные и природоохранительные правила организации привалов и ночлегов.

***Практические занятия***

Обслуживание, разборка, сборка, ремонт и регулировка примуса «Шмель»; работа с газовой горелкой типа «Кемпинг-Газ» или «Примус»; организация полевого лагеря и ночлега на снегу в зимних полевых условиях.

**• Особенности ориентирования в велопоходах**

Карты и схемы, используемые в велопоходах (топографические и туристские карты, схемы и автомобильные атласы дорог, кроки маршрутов). Корректировка карты. Прокладка и описание маршрута по картам и схемам. Определение по картам характера дорог, расстояний. Подъем карты, нанесение на нее дополнительной информации. Составление высотного профиля горного велосипедного маршрута вручную и с помощью компьютера. Дорожные указатели и их использование при ориентировании. Различные способы подсчета пройденного пути при отсутствии велокомпьютера, веломера, счетчика.

***Практические занятия***

Прокладка маршрута, сбор информации и его описание по картам, схемам, туристско-краеведческой литературе, составление высотного профиля маршрута (в виде графика); велоориентирование на местности, соревнования по велоориентированию.

**•Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка велотуриста**

Скоростная езда на велосипеде по шоссе. Психологическое привыкание к езде в потоке автомобильного транспорта. Велокросс. Кросс-кантри. Велоралли. Фигурное вождение велосипеда. Дальнейшее совершенствование техники езды на велосипеде. Влияние качества дорожного покрытия и состояния грунта на скорость и удобство передвижения.

Особенности движения в условиях непогоды. Особенности движения по дорогам с различным покрытием (асфальт, бетон, плиты, гравий, щебенка, песок, глина, брусчатка, булыжник, фашинник). Техника движения по грунтовым полевым и лесным дорогам, тропам и в условиях бездорожья. Преодоление различных препятствий: канавы, завалы, овраги, броды, переправы и другие. Езда в различных условиях на горном велосипеде в зимнее время.

***Практические занятия***

Скоростная езда по шоссе, велокроссы, кросс-кантри и велоралли, вело-ориентирование, езда на велосипеде в непогоду в различных дорожных условиях без груза и с грузом, зимние тренировки на горном велосипеде.

**• Правила дорожного движения**

Общие обязанности водителей, пешеходов и пассажиров. Основные положения Правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов. Дорожные знаки и их характеристики. Дорожная разметка и ее характеристика. Сигналы светофора и регулировщика. Расположение транспортных средств на проезжей части. Маневрирование транспортных средств. Проезд регулируемых и нерегулируемых перекрестков, железнодорожных переездов.

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

Разыгрывание различных дорожных ситуаций на макетах.

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

Групповая езда на велосипедах в городских условиях.

**• Фотосъемка в велопоходе**

Определение задач фотосъемок и составление фотоплана (фотосценария). Выбор фотоаппаратуры, фотопринадлежностей и фотоматериалов. Проверка, упаковка, хранение, транспортировка аппаратуры и пленки. Цифровая фототехника и особенности ее использования в походе. Назначение и виды туристской фотографии. Основные правила съемки в походе. Определение выдержки и диафрагмы. Особенности съемочного процесса в различных природных условиях. Уход за аппаратурой в походе. Назначение и использование туристской фотографии. Фотооператор в группе и его функционал.

***Практические занятия***

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

**• Основы метеорологии**

Цели походных метеонаблюдений. Наблюдение за явлениями природы и прогноз погоды по местным признакам. Понятие о погоде. Понятие о климате. Влияние метеоусловий на проведение походов. Причины изменения погоды. Циркуляция воздуха. Циклоны и антициклоны. Визуальные и простейшие инструментальные метеонаблюдения в путешествии. Сроки наблюдений. Запись (фиксация) наблюдений (в виде таблиц и графиков) и обработка их. Условные обозначения, принятые в метеорологии. Облака. Атмосферные явления. Ветры. Скорость и направление ветра. Осадки. Видимость. Давление. Температура воздуха. Влажность. Разработка программы наблюдений и подготовка к ним. Метеоролог группы и его функционал.

***Практические занятия***

Проведение метеонаблюдений и фиксирование их результатов, прогноз погоды по

местным признакам.

**• Работа младшего инструктора туризма**

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.

***Практические занятия***

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.

**• Слеты и соревнования велотуристов**

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.

***Практические занятия***

Проведение велотуристских соревнований.

**• Первая (доврачебная) медицинская помощь. Дорожно-транспортное происшествие (ДТП).**

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.

***Практические занятия***

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

**2.19. Обеспечение безопасности в велопоходе. Поисково-спасательная служба МЧС РФ**

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.

***Практические занятия***

Тренировки с груженым велосипедом на специально оборудованной полосе препятствий.

• ***Итоговое занятие***

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Методологическую основу программы составляют положения отечественной и зарубежной педагогики и психологии, касающиеся личности и ее развития (Я.А.Коменский, А.С.Макаренко, В.А.Сухомлинский, К.Д.Ушинский, С.Т.Шацкий, П.Ф.Лесгафт и др.). Теоретико-методологической основой программы являются труды доктора педагогических наук профессора А.А.Остапца-Свешникова, разработавшего систему туристско-краеведческой деятельности с учащимися образовательных учреждений.

Программа основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга. При обучении необходимо использовать наглядные материалы: ТСО (в том числе - слайдфильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы), таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, туристское снаряжение и оборудование. Приведенный перечень занятий, их последовательность являются примерными и могут быть изменены педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Особое внимание в коллективе уделяется учету туристских и краеведческих достижений и общественно полезной работы подростков. Одной из форм такого учета являются учетные карточки воспитанников, в которых на протяжении всех трех лет занятий отражаются результаты их деятельности.

В первый год занятий начинается знакомство с велосипедом и обучение технике езды на нем. В процессе первого года занятий учащиеся выполняют нормативы.

Второй год занятий позволяет учащимся подготовиться к зачетному велосипедному походу, совершив его, выполнить нормативы для спортивного разряда.

Третий год обучения посвящен подготовке воспитанников к зачетному велопоходу. У руководителя появляются грамотные и надежные помощники, на которых он может рассчитывать и в будущем, когда у руководителя появится новая смена воспитанников.

**Специальное снаряжение и оборудование**

Велосипеды горные (МТВ) - 15 шт.

Шлемы велосипедные пластиковые - 15 шт.

Велосипедная форма летняя и осенне-весенняя - по 15 комплектов.

Стенд ремонтный велосипедный (штатив для сборки, разборки, регулировки и ремонта велосипеда) - 1 шт.

Станок для правки велосипедных колес - 2 шт.

Тиски слесарные большие - 1 шт.

Наждак-точило - 1 шт.

Электродрель - 2 шт.

Насосы велосипедные - 20 шт.

Насос ножной автомобильный - 1 шт.

Компрессор портативный - 1 шт.

Вулканизатор электрический - 1 шт.

Пульверизатор (краскопульт) - 1 шт.

Манометр - 2 шт.

Ключи велосипедные, специальные, конусные, комбинированные, рожковые, торцовые, накидные - в ассортименте.

Пинцеты, монтажные лопатки, рычаги, выколотки, пробойники - в ассортименте.

Вороток, удлинитель, трещотка и комплект головок №№ 6-19 под посадочный размер 10 мм.

Комплекты слесарных, мерительных и велосипедных инструментов - в ассортименте.

Крепеж универсальный и специальный велосипедный - в ассортименте.

Специальные приспособления для ремонта велосипеда (съемники разные, струбцины, растяжки, хлысты и зажимы) - в ассортименте.

Комплекты запасных частей для горных велосипедов - в ассортименте.

Камеры и покрышки 26 дюймов запасные - по количеству велосипедов.

Походный велосипедный ремнабор - 1 комплект.

Смазка густая и жидкая, жидкости технические, «WD-40» и другие - в ассортименте.

**Общетуристское снаряжение и оснащение**

Палатки туристские с тентами, каркасами (стойками) и колышками - 5 шт.

Рюкзаки туристские 90-литровые - 15 шт.

Велорюкзаки - 15 шт.

Сумки специальные велосипедные - 20 шт.

Спальные мешки - 15 шт.

Коврики туристские - 15 шт.

Тенты защитные групповые - 3 шт.

Веревка основная 0 10 мм - 6 бухт по 40 метров.

Веревка вспомогательная 0 8 мм - 200 метров.

Репшнур 0 6 мм - в ассортименте.

Карабины альпинистские с муфтами («Иремель», «Кодар», «Ринг») - 40 шт.

Системы страховочные - 12 шт. (для слетов и соревнований). Комплект кострового оборудования (тросы зимние, таганки, пилы, топоры и пр.).

Примуса бензиновые «Огонек» и «Шмель» - 3-5 штук; примусовое оборудование.

Горелки газовые типа «Кемпинг-Газ» или «Примус» - 5 шт. Лампа типа «Кемпинг-Газ» или «Примус» - 2 шт. Баллоны газовые типа «Кемпинг-Газ», «Ковея» или «Примус» - по необходимости.

Каны (под костры и примуса), котелки (под примуса и горелки) и походная посуда.

Канистры металлические разного объема и назначения - 10 шт. Кухонное оборудование.

Весы бытовые на 5 кг - 1 шт. и безмены - 3 шт. Медицинская аптечка - большая и малая.

**Приборы**

Компаса жидкостные - 10 шт. Курвиметры - 3 шт. Секундомер электронный - 2 шт.

Велокомпьютер простой трех-пятифункциональный - 5 шт. Альтиметр - 1 шт. Бинокль 16-25х - 1 шт.

Фотоаппарат - 3 шт. и фотопринадлежности. Видеокамера - 1 шт.

Радиостанция портативная СВ-диапазона типа «Драган» или «Алан» - 5 шт.

Навигатор, прибор спутниковой навигации типа «Магеллан» - 1 шт.

**Помещения, оборудование для занятий**

Учебный класс на 15 учащихся (столы, стулья, доска, шкафы, компьютер, телевизор, магнитофон).

Велосипедная мастерская для ремонта велосипедов и практических учебных занятий (велостенд ремонтный, верстак, рабочие столы, шкаф, стеллажи).

Помещение для хранения велосипедов, запасных частей, инструмента и туристского, спортивного и экспедиционного снаряжения

Библиотека туристско-краеведческого содержания.

Карты и атласы района, области, прилегающих регионов, России и прилегающих к ней республик, Западной Европы, карты спортивные и топографические масштабов 1:10000, 1:15000 и 1:25000 (для спортивного ориентирования), 1:50000 и 1:100000 (специальные), 1:200000 (рабочие), 1:500000 и 1:1000000 (обзорные), а также туристские схемы - в ассортименте (1000 шт.)

Компьютер, монитор, принтер, сканер - 1 комплект.

Канцелярские товары и принадлежности - в ассортименте.

## ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВЕЛОПОХОДА

***Методические рекомендации***

Подготовка и проведение велосипедного путешествия с учащимися состоит из трех этапов: подготовительного, собственно походного (прохождение маршрута) и заключительного (подведение итогов похода). В соответствии с этими этапами можно рассмотреть структурные элементы организации велосипедного похода.

***1. Подготовительный этап***

Организационная работа

Комплектование походной группы юных велотуристов. Обсуждение предстоящего велопохода в свете перспективного плана работы объединения юных велотуристов. Определение основной цели и главных задач предстоящего зачетного велосипедного похода. Прохождение учащимися медицинского осмотра в поликлинике или спортивно-физкультурном диспансере и получение допуска к походу. Уточнение «нитки» маршрута похода и составление графика его прохождения. Распределение туристских и краеведческих специальностей и обязанностей среди участников похода. Оформление туристской документации похода, ее утверждение в школе (лицее, колледже, техникуме, ПТУ) или внешкольном учреждении (приказ, заявочная и маршрутная книжки и другие). Защита маршрута в Маршрутно-квалификационной комиссии органов Министерства образования. Получение общественно полезного задания от школы, заинтересованного учреждения или организации, составление программы выполнения задания. Организация переписки со школами, музеями, другими учреждениями или общественными организациями, расположенными по маршруту путешествия. Проведение родительского собрания по теме подготовки подростков к походу.

Материально-техническое обеспечение велопохода

Приобретение велосипедов, их осмотр, регулировка, апгрейд. Оборудование и оснащение велосипеда для путешествия. Подготовка личного и группового снаряжения для предстоящего велопохода. Приобретение продуктов питания для велопохода. Организация (при необходимости) продуктовых забросок на маршрут предстоящего велопохода. Приобретение и подготовка приборов и оборудования для краеведческих наблюдений и исследований, для сбора коллекций и поисковых работ.

**Учебная туристская и краеведческая подготовка**

Приобретение знаний, умений и навыков по разделам учебно-темати- ческого плана и программы подготовки юных велотуристов. Участие в туристских слетах, соревнованиях, первенствах и иных туристско-краеведческих мероприятиях школьного, окружного, городского, регионального, республиканского, федерального уровня. Организация и проведение тематических экскурсий, связанных с тематикой предстоящего велопохода. Чтение и изучение краеведческой и специальной литературы по теме поисково-исследовательской работы. Проведение занятий с привлечением специалистов

по тематике предстоящего похода. Проведение учебно-тренировочных походов выходного дня.

**Общая и специальная физическая подготовка юных велотуристов**

Ежедневное проведение утренней гимнастики в домашних условиях каждым подростком по составленному комплексу. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию и различным видам спорта. Обучение плаванию всех участников похода. Общая физическая подготовка участников похода, освоение техники одного из видов спорта (не велосипедного). Специальная физическая подготовка, занятия велоспортом (велогонки шоссейные, велокросс, кросс-кантри). Прохождение учащимися медицинского осмотра у врача и осуществление самоконтроля в процессе тренировок и подготовки к походу.

**Организационно-педагогическая деятельность руководителя похода**

Изучение основ туристско-краеведческой работы, педагогической деятельности. Составление перспективного плана работы кружка и плана подготовки зачетного велосипедного похода. Выработка условий для участия кружковцев в зачетном велосипедном походе. Распределение обязанностей в группе, контроль за их

выполнением. Обсуждение промежуточных этапов подготовки похода, всей деятельности и жизни коллектива. Изучение личности каждого воспитанника, его характера, индивидуальных особенностей. Моральная и психологическая подготовка участников похода к трудностям и неожиданностям походной жизни (резкое ухудшение метеорологических условий, потеря ориентировки на маршруте, непредвиденное удлинение маршрута, борьба с усталостью и т.д.).

**Смотр готовности группы и выход на маршрут**

Проведение смотра готовности группы на местности в форме похода выходного дня или в иных формах. Проверка материально-технического обеспечения группы. Проведение торжественной «линейки» перед выходом на маршрут.

***2. Походный этап***

**Прохождение маршрута**

Совершенствование туристских навыков и умений (выдерживание графика пути, ориентирование, бивачные работы и т.д.). Выполнение краеведческого или поисково-исследовательского задания, общественно полезной работы на маршруте. Организация познавательных экскурсий на маршруте. Обработка и систематизация полевых материалов (спортивно-технического прохождения маршрута и по выполнению краеведческого или поисково-исследовательского задания). Разбор и подведение итогов каждого походного дня, постановка задачи на каждый последующий день.

**Оздоровительная деятельность в походе**

Выдерживание режима дня, графика движения, дозирования нагрузки участников велопохода. Проведение утренней физической зарядки. Использование естественных оздоровительных средств (солнечные и воздушные ванны, купание в естественных водоемах, при возможности - душ или баня в населенных пунктах). Организация подвижных игр и простейших соревнований на больших привалах и дневках.

Выполнение норм и правил санитарии и гигиены. Осуществление самоконтроля за своим физическим состоянием на маршруте.

**Организация досуга на маршруте**

Проведение литературных и художественных вечеров (туристские песни у костра, чтение стихов, рассказов). Проведение туристско-крае- ведческих конкурсов и викторин. Проведение занимательных и познавательных игр и викторин.

**Основные функции руководителя в походе**

Организация походной жизни юных велотуристов и руководство прохождением маршрута, процессом выполнения поставленных целей и задач. Обеспечение безопасности участников похода. Прогнозирование событий в жизни коллектива, поступков его членов, предупреждение негативных явлений, разрешение возникших конфликтов. Умелое использование возникших или специально созданных ситуаций для формирования определенных качеств личности подростков. Создание и поддержание

мажорного тона и деловитости в коллективе.

***3. Заключительный этап***

Подведение итогов велопохода

Проведение заключительного разбора похода, анкетирование. Составление письменного отчета о велосипедном категорийном походе. Подведение итогов выполнения краеведческого или поисково-исследовательского задания (обработка полевых материалов, составление и оформление коллекций, подготовка и проведение конференции, выставки и т.п.). Отчет участников похода перед коллективом, при котором работает объединение (секция, клуб) юных велотуристов (итоговый вечер, конференция: рассказ о походе, демонстрация слайдфильма, видеофильма). Отчет руководителя о результатах велопохода на педагогическом совете образовательного учреждения, при котором работает детское объединение. Подготовка и сдача финансового отчета о походе в бухгалтерию учреждения образования. Обсуждение дальнейших планов работы, перспектив объединения юных велотуристов.

**Список использованной литературы**


1. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1981;
2. Булгаков А.Л. Велосипедный туризм для всех. - М.: Профиздат, 1984;
3. Ваш велосипед. (Руководство пользователя). - СПб.: Геза Ком, 1998;
4. Вело: Спорт, Туризм, Стиль жизни. Популярный иллюстрированный журнал. - М.: 1999;
5. Велосипедный туризм. /Составитель Булгаков А.А. - М.: Ключ, 1998;
6. Верба И.Л., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. - М.: ФиС, 1983;
7. Дрогов И.Л. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2004;
8. Ильин В.С. и др. Обеспечение безопасности движения в велопутешествиях. Методические рекомендации. - Уфа: УАИ, 1981;
9. Казанцев В.В. Велоигры и велосоревнования для школьников. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1988;
10. Казанцев В.В. Основные принципы формирования коллектива учащихся средствами и методами туристско-краеведческой деятельности. - М.: НИИ ОПВ АПН СССР, 1981;
11. Казанцев В.В. Снаряжение для велосипедных походов. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1987;
12. Казанцев В.В. Составление письменного отчета о туристском велосипедном походе школьников. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1990;
13. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006;
14. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000;
15. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р);
16. Коструб А.Л. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986;
17. Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. - М.: ФиС, 1982;
18. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001**;**
19. Любовицкий ВА. Велосипед для здоровья. - М.: ФиС, 1983;
20. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001;
21. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных

общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2023.- с.89;

22. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);

23. «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодёжной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены пунктом 4.1 приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2015 №1040);

24. Остапец-Свешников АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001;

25. Половцев В.Г. и др. Организация велопутешествий в школе. - Минск: Народная Асвета, 1977;

26. Положение об общеобразовательных общеразвивающих программах МБУ ДО «Дворец школьников» Арского муниципального района РТ от 31.08.2023 г;

27. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код 0840005411Я), утвержденные зам. руководителя Федерального агентства по ФКиС, Президентом ТССР 2008 г.;

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

29. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

30. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

31. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

32. Устав МБУ ДО «Дворец школьников» Арского муниципального района РТ;

33. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

34. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);

35. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

36. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

37. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983;

38. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И.Тамм. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993;

39. Юнкер Д., Микейн Д., Вейсброд Г. Велосипедный спорт. (Спорт школьникам). - М.: ФиС, 1982;

40. Юсин А. А. Я купил велосипед. - М.: Молодая гвардия, 1984.