

Министерство образования и науки Чеченской республики
Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования

«Республиканский эколого-биологический центр»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 9 » 9 2019.
Протокол № 1

Утверждена
Директор
Приказ № 55 от
« 9 » 9 2019г.
Нухигов Р.С.



Рекомендована
Методическим советом
Протокол № 1
« 5 » 9 2019.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Велотуризм»**

Социально-педагогической направленности
Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 12-15 лет.
Срок реализации программы: 2 года.

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Янгильбаев Мурад Вахаевич

г. Грозный 2019

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

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

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 июля 2017 г. N 656 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа «Велотуризм» имеет туристско-краеведческую направленность

Уровень освоения программы – базовый, (письмо министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).

Уровень программы	Возраст учащихся	Срок освоения программы	Режим занятий (кол-во часов в неделю)
базовый	12-15	2 года	от 2 до 4 часов

Цель: всестороннее развитие личности и его жизненное самоопределение посредством вело походов туристско-краеведческой и трудовой деятельностями.

Задачи программы.

Образовательная:

профессиональная ориентация подростков;

способность прохождения сложных туристических маршрутов в ненаселенной местности с помощью полученных знаний, навыков и инструментов;

воспитательная:

формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения к походам и экспедициям, к краеведческой поисково-исследовательской работе, расширение кругозора с помощью краеведческих вело походов;

развивающая:

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

формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности.

Актуальность. Значимость данной программы - подготовка юных велотуристов и комплексный подход к воспитанию и обучению, позволяющая сочетать умственное, патриотическое, нравственное, эстетическое, физическое и трудовое воспитание учащихся с их техническим обучением. Особое внимание уделяется развитию духовности путём непосредственного и эмоционального соприкосновения с реальной жизнью в природной и социальной сфере окружающей нас действительности. Природный ландшафт, памятники и достопримечательности родного края, непосредственное общение с людьми труда и дела в местных селах и городах, включённость в творческий процесс интенсивного становления своей личности, приобретения разнообразных, необходимых в жизни знаний, трудовых навыков, формирования уз дружбы и товарищества путём совместного преодоления реальных трудностей в ходе подготовки и прохождения вело маршрутов.

Велосипед – уникальный по своей неприхотливости, простоте, доступности, универсальности использования, силе отдачи и воздействию на человека инструмент, а велосипедный поход – средство формирования личности и духовного мира. Вело путешественник имеет возможность за три-четыре недели пройти своим ходом до одной-двух тысяч километров по любым дорогам и тропам практически без ограничений, в том числе – по бездорожью, вдоль рек и озёр, через горные перевалы, по степям и пустыням и даже, как показала практика, по льду и снегу, и познакомиться со сравнительно большой местностью нашей республики. Этими возможностями и определяется двухлетнее построение курса программы подготовки велотуристов.

Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы – 2 год, 288 часа.
--

Категория учащихся.

Учащиеся – лица, осваивающие образовательные программы начального общего, основного общего или среднего общего образования. Дополнительные общеобразовательные программы (п. 2., п. 1. ст. 33 ФЗ «Об образовании в РФ» № 273 от 29.12.2012г.).

Программа рассчитана на детей 12– 15 лет, учащихся 5 - 9 классов.

Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей)
--

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Режим занятий соответствует заявленному уровню программы и требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14.

Численный состав объединения определяется локальным актом образовательной организации в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.
--

Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 10 минут.

Отличительные особенности.

В первый год занятий начинается знакомство с велосипедом и обучение технике езды на нём. Эти занятия проводятся, как правило, весной: в виде практических занятий в помещении (знакомство с велосипедом, его устройством, его регулировка и наладка) и на местности (вне автомобильных дорог – на школьной площадке, в парке, лесу) в форме простейших велосипедных соревнований (вело игры, фигурное вождение велосипеда). В процессе первого года занятий, учащиеся выполняют нормативы по прохождению промежуточной итоговой

аттестации. Второй год занятий позволяет учащимся подготовиться к аттестационному велосипедному походу I категории сложности по родному краю и, совершив его, выполнить норматив третьего спортивного разряда.

К этому времени уже формируется, как правило, постоянный стабильный коллектив, что позволяет педагогу решать конкретные воспитательные задачи. У руководителя появляются грамотные и надёжные помощники, на которых он может рассчитывать, набрав, новую смену учащихся. Программа – новая, разработана на основе положения отечественной и зарубежной педагогики и психологии о личности и её развитии (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 А.А., разработавшего систему туристско-краеведческой деятельности с учащимися образовательных учреждений.

Планируемые результаты программы

1 год обучения

Будут знать:

технику пешеходного туризма;
технику велотуризма;
владение техникой езды на велосипеде без груза и с грузом в различных дорожных условиях;
современную вело технику;
первую до врачебной помощи;
историю своей «малой Родины» (улицы, микрорайона, округа);
основы краеведения в походах.

Будут уметь:

разбирать, собирать и регулировать велосипед;
обращаться с основными инструментами и приспособлениями при работе с вело техникой;
наблюдать, фиксировать, изучать и делать собственные выводы при знакомстве с природной и социальной средой родного края;
выступать в простейших велосоревнованиях в качестве участников;
самообслуживания в походных условиях.

2 год обучения

Будут знать:

правила дорожного движения;
расположение местности;
технику езды на велосипеде с препятствиями;
технику и тактику велотуризма;
основы безопасности в велотуризме.

Будут уметь:

общаться и выполнять функциональные задачи в коллективе, обслуживать себя и оказывать помощь товарищам;
находиться в позиции командира группы и подчинённого;
ориентироваться на местности;
правильно применять правила дорожного движения;
оказывать первую медицинскую помощь при некоторых специфических травмах, возможных в велопоходе.
правильно действовать в условиях экстремальной обстановки;
регулировать и ремонтировать вело технику.

Личностные результаты освоения программы:

У учащихся будут сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми;
- способность к личностному самоопределению в выборе будущей профессии;

Результаты воспитания:

У учащихся будут сформированы:

- устойчивый познавательный интерес к изучению велотуризма

**Комплекс организационно-педагогических условий
реализации программы.**

Материально-техническое обеспечение программы.

Специальное снаряжение и оборудование:

1. Велосипеды горные (МТВ) – 15 шт.
2. Каска туристическая – 15 шт.
3. каска– 15 шт.
4. Стенд ремонтный велосипедный (штатив для сборки, разборки, регулировки и ремонта велосипеда) – 1 штука.
5. Тент от дождя– 3 ед.
6. Пал– 1 шт.
7. Наждак-точило – 1 шт.
8. Электродрель – 2 шт.
9. Насосы велосипедные – 20 шт.
10. Насос ножной автомобильный – 1 шт.
11. Компрессор портативный – 1 шт.
12. Вулканизатор электрический – 1 шт.
13. Пульверизатор (краскопульт) – 1 шт.
14. Манометр – 2 шт.
15. Ключи велосипедные, специальные, конусные, комбинированные, рожковые, торцовые, накидные – в ассортименте.
16. Пинцеты, монтажные лопатки, рычаги, выколотки, пробойники – в ассортименте.
17. Вороток, удлинитель, трещотка и комплект головок №№ 6-19 под посадочный размер 10 мм.
18. Комплекты слесарных, мерительных и велосипедных инструментов – в ассортименте.
19. Крепеж универсальный и специальный велосипедный – в ассортименте.
20. Специальные приспособления для ремонта велосипеда (съёмники разные, струбины, растяжки, хлысты и зажимы) – в ассортименте.
21. Комплекты запасных частей для горных велосипедов – в ассортименте.
22. Камеры и покрышки 26 дюймов запасные, по количеству велосипедов.
23. Походный велосипедный ремнабор – 1 комплект.
24. Смазка густая и жидкая, жидкости технические, «WD-40» и другие – в ассортименте.

Общетуристское снаряжение и оснащение

1. Палатки туристские с тентами, каркасами (стойками) и колышками – 5 шт.
2. Рюкзаки туристские 80 литровые – 15 шт.
3. Велорюкзаки – 15 штук.
4. Сумки специальные велосипедные – 20 шт.
5. Спальные мешки – 15 шт.
6. Коврики туристские – 15 шт.
7. Тенты защитные групповые – 3 шт.
8. Верёвка основная Ø 10 мм – 6 бухт по 40 метров.

9. Верёвка вспомогательная Ø 8 мм – 200 метров.
10. Репшнур Ø 6 мм – в ассортименте.
11. Карабины альпинистские с муфтами («Ирмель», «Кодар», «Ринг») – 40 шт.
12. Системы страховочные – 12 шт. (для слётов и соревнований).
13. Комплект кострового оборудования (тросы зимние, таганки, пилы, топоры и пр.)
14. Примуса бензиновые «Огонёк» и «Шмель» – 3-5 штук; примусовое оборудование.
15. Горелки газовые типа «Кемпинг-Газ» или «Примус» – 5 шт.
16. Лампа типа «Кемпинг-Газ» или «Примус» – 2 шт.
17. Баллоны газовые типа «Кемпинг-Газ», «Ковая» или «Примус» – по необходимости.
18. Каны (под костры и примуса), котелки (под примуса и горелки) и походная посуда.
19. Канистры металлические разного объёма и назначения – 10 шт.
20. Кухонное оборудование.
21. Весы бытовые на 5 кг – 1 штука и безмены – 3 шт.
22. Индивидуальный медицинский пакет туриста-15 ед.
23. Перчатки туристические – 15 ед.
24. Трекинговые палки- 15 ед.

Приборы

1. Компаса жидкостные – 15 шт.
2. Курвиметры – 2 шт.
3. Секундомер электронный – 2 шт.
4. Велокомпьютер простой трёх-пятифункциональный – 5 шт.
5. Альтиметр – 1 шт.
6. Бинобль 16-25^x – 1 шт.
7. Фотоаппарат – 1 шт. и фотопринадлежности.
8. Радиостанция портативная СВ-диапазона типа «Драган» или «Алан» – 5 шт.
9. Навигатор, прибор спутниковой навигации типа «Магеллан» – 1 шт.
10. Спутниковый трек типа spot - 2 ед.

Помещения, оборудование для занятий

- Учебный кабинет на 15 учащихся (столы, стулья, доска, шкафы, компьютер, интерактивное оборудование, принтер).
- 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.

Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

Учебный (тематический) план 1 год обучения начальная стадия

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего (ч)	
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой 1-го года обучения	2	-	2	Опрос
2.	Туризм в России. История и традиции	2	-	2	Опрос

3.	Родной край. Туристские возможности родного края	4	-	4	Представление собственного маршрута
4.	Пешеходный поход	4	4	6	Тестирование
5.	Туристское снаряжение для пешеходного похода	4	4	6	Наглядное тестирование
6.	Питание в походе	4	8	6	
7.	Привалы и ночлеги	4	4	8	
8.	Техника и тактика пешеходного похода	4	8	16	
9.	Топография и ориентирование на местности	12	4	16	Проект
10.	Обеспечение безопасности в пешеходном походе	4	-	4	Викторина по технике безопасности
11.	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена		16	16	Сдача нормативов
12.	Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе	4	4	10	Теоретическое тестирование комплектование аптечки
13.	Основы краеведческих наблюдений в походе	14	4	18	Анализ записей в дневниках
14.	Велосипед дорожный, шоссейный, горный и его устройство	4	14	18	Практическая тестирование
15.	Основы правильной езды на велосипеде		10	10	Сдача нормативов
16.	Вело игры и простейшие велосоревнования		10	10	Соревнование
17.	Итоговое занятие.	2	-	2	
ИТОГО:		64	80	144	

Итоговая аттестация по нормативам.

Содержание программы 1 год обучения

1. Вводное занятие. Теория. 2 ч Знакомство с программой 1-го года обучения. Обзор туристско-краеведческой литературы, газетных и журнальных статей.

2. Туризм в России. История и традиции. Теория. 2 ч Беседа о туризме. Цели и задачи самостоятельного 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 Почётном знаке «Выдающийся путешественник России» (2005-2010 год). Рассказ об интересном походе (фотографии, слайдфильм, компьютерная презентация, видеофильм). Туристские традиции и законы. Особенности работы Республиканского центра юных туристов. История клуба велопутешествий «Россия» Центра развития творчества детей и юношества имени А.В. Косарева г. Москвы. Александр Васильевич Косарев – жизнь и судьба. Какие нам предстоят походы (перспективы работы объединения).

3. Родной край. Туристские возможности родного края. Теория. 4 ч Географическое положение и природные особенности родного края (растительный и животный мир, почва, полезные ископаемые, рельеф, реки, озёра, климат). Население края. Транспортные

магистралах. 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).

Практическое занятие посещение музея

4. Пешеходный поход. Теория. 6 ч Главная цель похода и его задачи. Подбор группы. Определение района похода и основных пунктов маршрута. 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. Распределение обязанностей в группе.

5. Туристское снаряжение для пешеходного похода. 6 ч

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

Практические занятия: проведение смотра готовности снаряжения (личного и группового) к пешеходному походу выходного дня.

6. Питание в походе. 6 ч

Теория. Режим питания в походе. Требования к продуктам питания. Раскладка продуктовая. Подготовка, упаковка, учёт 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 приёме 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).

7. Привалы и ночлеги. 8 ч

Теория. 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. Костёр 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 населённом пункте.

Практические занятия: организация учебной летней и зимней костровых площадок, установка палатки (летней двухскатной и каркасной; зимней типа «Зима»).

8. Техника и тактика пешеходного похода. 16 ч

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

Практические занятия: преодоление на лесном учебном полигоне различных естественных препятствий, организация переправы по бревну через ручей.

9. Топография и ориентирование на местности. 16 ч

Теория. 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.

10. Обеспечение безопасности в пешеходном походе. 4 ч

Теория. 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 походах и меры по их предупреждению.

Практические занятия: отработка учебных падений, проведение викторины по технике безопасности в вопросах и ответах.

11. Общая физическая подготовка туриста-спортсмена. 16 ч

Теория. Физическая подготовка и её 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.

12. Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе. 10 ч Теория. Личная гигиена участников похода и её роль в предупреждении травм и заболеваний. Значение своевременного оказания первой медицинской помощи. Основные виды травм и заболеваний в пешеходном и лыжном походе. Меры оказания первой помощи. Медицинская аптечка, её 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.

13. Основы краеведческих наблюдений в походе. 18 ч Теория. Сбор материалов по экономике, истории, культуре и природе района похода. Наблюдения и записи во время экскурсий и встреч в соответствии с поставленной задачей и разработанной методикой. Сбор документов и реликвий. Коллекционирование. Ведение дневников наблюдений. Зарисовки. Фотографирование. Фонозапись. Приборы и оборудование для краеведческих наблюдений. Воспитание и развитие наблюдательности в походе.

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

14. Велосипед дорожный, шоссейный, горный и его устройство. 18 ч Теория.

Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики. Понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей и узлов. Велосипед и его основные узлы: рама, передняя вилка (передняя амортизационная вилка), руль, вынос руля, колёса, 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.

15. Основы правильной езды на велосипеде. 10 ч Теория. 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. Велопробулки, велотренировки в парке, в лесу. Особенности езды в группе.

Практические занятия на учебном велодроме (в заводском районе, на спортивной, площадке, на стадионе): опускание и поднятие седла, руля под рост велосипедиста, ведение велосипеда одной рукой за седло, различные способы посадки и схода с велосипеда, езда на велосипеде, выполнение поворотов, торможение; велопробулки, велотренировки в парке, в лесу. Групповая езда (езда в группе: плотной группой и в колонну по одному).

16. Вело игры и простейшие велосоревнования. 10 ч Теория.

Учебный велодром на пришкольном участке или в заводском районе. Простейшее оборудование велодрома для проведения игр и соревнований. Методика проведения вело игр. Индивидуальные и групповые вело игры. Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор, колея, разворот в круге, восьмёрка, ворота, качели, трамплин, яма, стоп-линия и другие фигуры. Вело викторина. Вело эстафета. Велокросс. Велоориентирование. Элементы триала. Элементы вело туристского многоборья.

Практические занятия на учебном велодроме (продолжение): фигурное вождение велосипеда и вело игры. Простейшие велосоревнования.

Практические занятия в заводском районе: езда в группе и велосипедные соревнования.

17. Итоговое занятие 2 ч

Календарный учебный график 1 год обучения

Календарный учебный график является обязательным приложением к образовательной программе и составляется для каждой учебной группы (ФЗ «Об образовании в РФ» № 273 от 29.12.2012г., ст.2, п.9; ст. 47, п.5).

Календарный учебный график (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций»):

N п/п	М ес яц	Ч ис ло	Тема занятий	Форма заняти я	Кол -во час ов	Ме сто про вед ени я	Врем я прове дения занят ия	Форма контроля
1			Вводное занятие		2			Опрос
2			Туризм в России. История и традиции		2			Опрос
3			Родной край. Туристские возможности родного края	Беседа - лекция	2 2			Экскурсионн ое наблюдение
4			Пешеходный поход. Теория.		6			
			Главная цель похода и его задачи. Подбор группы. Определение района похода и основных пунктов маршрута.		2			
			Маршрутный лист. Основные обязанности в группе: командир, «завхоз» – заведующий хозяйством, «завпит» –		2			

		заведующий питанием, санинструктор, реммастер – мастер по ремонту снаряжения и другие. Распределение обязанностей в группе.				
		Маршрут и картографические материалы. График похода. Личное и групповое снаряжение. Питание. Смета.	2			
5		Туристское снаряжение для пешеходного похода.	6			
		Виды снаряжения. Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для однодневного и двухдневного пешеходного похода.	2			
		Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.	2			
		Практические занятия: проведение смотра готовности снаряжения (личного и группового) к пешеходному походу выходного дня.	2			
6		Питание в походе.	6			
		Режим питания в походе. Требования к продуктам питания. Раскладка продуктовая. Подготовка, упаковка, учёт и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в походе. Водно-солевой режим в походе. Общие кулинарные правила приготовления пищи в походных условиях.	2			
		Соблюдение правил гигиены при приготовлении и приёме пищи. Меры безопасности при приготовлении пищи в походных условиях.	2			
		Практические занятия: подготовка к походу продуктов питания (закупка, расфасовка, упаковка, распределение), приготовление пищи на костре (на примусе, на горелке).	2			
7		Привалы и ночлеги.	8			
		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).	2			
		Организация бивачных работ. Виды палаток и технология их установки. Выбор места для установки палатки. Установка палаток и размещение в них.	2			
		Виды и характеристика дров. Складирование дров. Работа с топором и пилой. Костёр 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 населённом пункте.	2			
		Практические занятия: организация	2			

		учебной летней и зимней костровых площадок, установка палатки (летней двухскатной и каркасной; зимней типа «Зима»).					
8		Техника и тактика пешеходного похода.	16				
		Виды и нормы нагрузок в пешеходном походе	2				
		Дисциплина. Строй туристской группы. Темп, интервал, ритм движения.	2				
		Движение на равнине и в условиях сильно пересечённой местности. Естественные препятствия и способы их преодоления (бездорожье, завалы, овраги, густые заросли, заболоченные участки и т.п.)	2				
		Организация простейших переправ	2				
		Практические занятия: преодоление на лесном учебном полигоне различных естественных препятствий, организация переправы по бревну через ручей.	2				
			2				
			2				
9		Топография и ориентирование на местности.	16				
		Компас и его устройство. Виды компасов. Правила обращения с компасом.	2				
		Топографическая карта и топографические знаки. Масштаб. Виды масштабов.	2				
		Измерение расстояний на карте и на местности. Рельеф и его изображение на карте. Азимут.	2				
		Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.	2				
		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.	2				
			2				
			2				
			2				
10		Обеспечение безопасности в пешеходном походе.	4				
		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 походах и меры по их предупреждению	2				
		Практические занятия: отработка учебных падений, проведение викторины по технике безопасности в вопросах и ответах.	2				
11		Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	16				

		Физическая подготовка и её значение для туриста. Утренняя физическая зарядка.	2			
		Комплексы физической зарядки. Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, бегом, лыжами, велоспортом.	2			
		Кроссовая подготовка. Закаливание организма	2			
		Общая гигиена туриста. Нормы нагрузок в походах. Врачебный контроль и самоконтроль.	2			
		Практические занятия: освоение комплекса утренней физической зарядки, проведение кроссов, учебное составление дневника самоконтроля.	2 2 2			
12		Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе. Личная гигиена участников похода и её роль в предупреждении травм и заболеваний.	10			
		Значение своевременного оказания первой медицинской помощи. Основные виды травм и заболеваний в пешеходном и лыжном походах	2			
		Меры оказания первой помощи. Медицинская аптечка, её состав. Комплектование, упаковка, транспортировка аптечки.	2			
		Хранение медикаментов и их использование. Санинструктор и его роль в походе.	2			
		Практические занятия: комплектование медицинской аптечки, учебное оказание первой доврачебной медицинской помощи при имитации простейших травм.	2 2			
13		Основы краеведческих наблюдений в походе	18			
		Сбор материалов по экономике, истории, культуре и природе района похода.	2			
		Наблюдения и записи во время экскурсий и встреч в соответствии с поставленной задачей и разработанной методикой.	2			
		Сбор документов и реликвий. Коллекционирование.	2			
		Ведение дневников наблюдений. Зарисовки. Фотографирование. Фонозапись.	2			
		Приборы и оборудование для краеведческих наблюдений.	2			
		Воспитание и развитие наблюдательности в походе	2			
		Практические занятия: проведение записей в дневнике при наблюдениях по предложенной (разработанной) программе, простейшие зарисовки и фотографирование краеведческих объектов, памятников, достопримечательностей. Составление типового паспорта достопримечательности.	2 2 2			
		Велосипед дорожный, шоссейный, горный и его устройство	18	18		
		Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики.	2			
		Понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей и узлов	2			

			Велосипед и его основные узлы: рама, передняя вилка (передняя амортизационная вилка), руль, вынос руля, колёса, 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).		2			
			Уход за велосипедом и его хранение.		2			
			Практические занятия: разборка велосипеда и его основных узлов. Сборка. Регулировка. Смазка велосипеда.		2 2 2 2 2			
15			Основы правильной езды на велосипеде		10			
			Установка седла и руля по росту велосипедиста. Ведение велосипеда в руках. Ведение велосипеда одной рукой за седло. Посадка велосипедиста. Способы посадки на велосипед		2			
			Прямолинейное движение на велосипеде. Сохранение равновесия на велосипеде. Положение корпуса, рук и головы при езде на велосипеде. Работа ног – педалирование.		2			
			Управление велосипедом. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Способы схода с велосипеда.		2			
			Велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу. Особенности езды в группе		2			
			Практические занятия на учебном велодроме (в заводском районе, на спортивной, площадке, на стадионе): опускание и поднятие 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 колонну по одному).		2			
16			Вело игры и простейшие велосоревнования		10			
			Учебный велодром на пришкольном участке или в заводском районе. Простейшее оборудование велодрома для проведения игр и соревнований.		2			
			Методика проведения вело игр. Индивидуальные и групповые вело игры. Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор, колея, разворот в круге, восьмёрка, ворота, качели, трамплин, яма, стоп-линия и другие фигуры.		2			
			Вело викторина. Вело эстафета. Велокросс. Велоориентирование. Элементы триала. Элементы вело туристского многоборья.		2			
			Практические занятия на учебном		2			

		велотреке (продолжение): фигурное вождение велосипеда и вело игры. Простейшие велосоревнования. Практические занятия в заводском районе: езда в группе и велосипедные соревнования		2			
17		Итоговое занятие		2			

Учебный (тематический) план 2 год обучения основы вело туризма

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой 2-го года обучения	2	-	2
2.	Вело походы по родному краю	2	-	2
3.	Специфика велотуризма. Особенности вело походов с учащимися. Общественно полезная работа велотуристов.	4	4	8
4.	Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов. Голова группы	4	8	12
5.	Шоссейный и горный велосипеды. Выбор велосипеда и его подготовка к походу. Механик группы	6	8	14
6.	Снаряжение для вело походов. Хозяйство группы	6	8	14
7.	Питание в вело походах. Завпит группы	4	8	12
8.	Привалы и ночлеги в вело походах	4	6	10
9.	Ориентирование на местности и топографическая подготовка. Топограф и штурман в группе	4	10	14
10.	Физическая подготовка велотуриста. Тренер в группе	4	10	14
11.	Правила дорожного движения	4	4	8
12.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий	2	12	14
13.	Тактика велопоходов	2	4	6
14.	Профилактика заболеваний. Санитар группы	2	4	6
15.	Обеспечение безопасности в велопоходе	2	4	6
16.	Итоговое занятие.	2	-	2
ИТОГО:		54	90	144

После окончания 2 лет обучения пройдет первый вело поход по стартовым и основным тематикам в рамках летней школы Центра по 4 сменам с 10 июля по 10 августа. Расчет 4 часа в неделю. Вело походы, не должны превышать по времени дневного пребывания учащегося установленного СанПин.

Содержание программы

2 год обучения

1. Вводное занятие. 2 ч Знакомство с программой 2-го года обучения. Обзор туристско-краеведческой литературы, газетных и журнальных статей.

Вело походы по родному краю

2. Маршруты вело походов по родному краю. 2 ч Цели и задачи учебно-тренировочного велопохода, спортивного велопробега или туристско-краеведческого вело лагеря. Его подготовка. Особенности проведения летнего вело туристского мероприятия, его предположительные сроки, варианты маршрутов. Финансирования мероприятия.