#### Управление образования администрации Алексеевского городского округа

# Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» Алексеевского городского округа

Принята на заседании педагогического совета от «30» августа 2022 г. Протокол № 1



#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «Велотуризм»

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень программы: стартовый

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающегося:15-17 лет

Автор-составитель: Расторгуев Геннадий Викторович, педагог дополнительного образования

#### Пояснительная записка

Велосипед — инструмент, уникальный по своей неприхотливости, простоте, доступности, универсальности использования, силе отдачи и воздействию на человека, а велосипедный поход — мощнейшее средство формирования личности ребенка, его духовного мира. Пешеходник и лыжник практически прикованы к одной географической точке, водник — к руслу реки, горник — к цепочке хребтов, автомобилист — к ленте шоссе. Вело путешественник же, в отличие от них, имеет возможность за три-четыре недели пройти своим ходом до двух тысяч километров по любым дорогам и тропам практически без ограничений. Его путь может пролегать, в том числе, и по бездорожью, вдоль рек и озер, через горные перевалы, по степям и пустыням и даже, как показала практика, по льду и снегу. За это время он может познакомиться с регионами нашей родины или с зарубежной страной, а иногда и с несколькими странами за один поход.

Из всех существующих видов путешествий туризм на велосипедах — наиболее выгодный. В отличие от автотранспорта велосипеду не требуется топливо, он может проехать там, где никакой другой вид транспорта не пройдет, на трудно доступной местности его можно перенести на руках, а в экстренных случаях его можно взять с собой в поезд. Путешествовать на велосипеде намного приятнее, чем на общественных видах транспорта, а скорость передвижения значительно выше, чем у пешехода, а с рюкзаком вообще не существует никаких проблем.

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

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-Ф3;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г.
   утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678- р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению

безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Устав и образовательная программа МБУ ДО «ДДТ».

данной программы заключается в 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 возможность формирования творчество как основных компетенций технический прогресс ведет к снижению личности. Вместе с тем, двигательной активности человека, неблагоприятная экология снижает уровень здоровья.

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

Велотуризм — это не только путешествия и отдых, но и возможность понастоящему познать себя и мир, свою страну, повысить свой интеллектуальный уровень и духовный потенциал.

Практическая значимость. Занятия велотуризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков, которое происходит В процессе организации коллективной походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии детей с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных личностных отношений, облегчает самоутверждения, особенно остропротекающие в подростковом возрасте.

**Педагогическая целесообразность**. Большие возможности заниматься велотуризмом предоставляет обучающимся система дополнительного образования. Она выступает 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, имеющий различные категории сложности, которые определяют протяженность 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 техника, нуждается В техническом обслуживании, 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 «Велотуризм».

#### Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 15-17 лет, на 1 год обучения, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока.

#### Объем и срок освоения программы

Время, отведенное на обучение, составляет -1 год обучения — 108 часов, причем практические занятия составляют большую часть программы. Минимальный состав группы — 10-12 человек.

#### Формы обучения – очная

#### Режим занятий

Занятия проводятся во вторую половину дня. Количество учебных недель в году -36.

Год обучения	Кол-во	Длительность	Всего часов в	Всего часов в
	занятий в	занятия	неделю	год
	неделю			
1 год обучения	1	3 часа	3 часа	108 часов

Формы аттестации - зачет, тестирование, поход.

В конце учебного года проводится аттестация туристского объединения. Количество аттестованных должно быть не менее 9-10 человек.

В начале занятий начинается знакомство с велосипедом и обучение технике езды на нем. Эти занятия проводятся, как правило, осенью: 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). В процессе обучения обучающиеся выполняют нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России» и готовятся к зачетному велосипедному походу I категории сложности и, совершив его, выполнить норматив третьего спортивного разряда.

#### Вид программы.

Программа «Велотуризм» комплексная и интегрированная. Она может быть использована как начинающими, так и опытными руководителями детских велотуристских объединений.

**Цель программы** — создание оптимальных условий для развития обучающихся и их жизненное самоопределение средствами спортивнотуристской, экскурсионно-краеведческой и трудовой деятельности.

Цель достигается через решение следующих задач: личностные:

- развитие мотивации личности к познанию и творчеству, как основы развития образовательных запросов и потребностей обучающихся;
- развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей обучающихся;
- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитание у обучающихся волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

метапредметные:

- укрепление здоровья подростков и выполнение нормативов спортивных разрядов по туризму (со специализацией в велотуризме);
- профессиональная ориентация обучающихся;
- обеспечение обучающимся комфортной эмоциональной среды «ситуации успеха» и развивающего общения;
- развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологическое воспитание учащихся;
- воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию Белгородчины;
- воспитание у туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимопомощи.

#### предметные:

- совершенствование организации и содержания обучения и воспитания подрастающего поколения средствами туризма и краеведения;
- обучение жизненно важным двигательным действиям;
- приобщение обучающихся к туристско-краеведческой и поисковой деятельности;
- расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Белгородчины;
- получение и развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности;
- подготовка общественного актива организаторов туризма для образовательных организаций и детских полевых туристских лагерей;
- внедрение и реализация принципа соуправления и самоуправления группы в условиях автономного прохождения сложных спортивных маршрутов в ненаселенной местности с помощью туристской должностной инструментовки.

Задачи данной программы подготовки велотуристов многопрофильны и определяют комплексный подход к воспитанию и обучению обучающихся, позволяя сочетать умственное, патриотическое, нравственное, эстетическое, физическое и трудовое воспитание обучающихся 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, предусматривая три этапа:

- начальная подготовка (основы велотуризма),
- базовая туристская подготовка (основы велотуризма, равнинный велопоход),
- специальная туристская подготовка (сложный, горный велопоход).

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

Программа «Велотуризм» 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 сложности походов, усложнение перспектив, расширение воспитательных, познавательных и спортивнотехнических аспектов походов, позволяет обозначить примерную схему подготовки юных велотуристов, перспективные линии в работе велотуристского объединения как субъекта воспитания.

#### Организационные принципы работы велотуристского объединения

Основной курс программы 108 часов, занятия проводятся 1 раз в неделю, однодневные учебно-тренировочные походы 1- 2 раза в месяц. 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, 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.

В связи со спецификой работы туристских объединений время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности и экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия — 8 часов. Летние зачетные учебно- тренировочные походы и многодневные туристско-краеведческие мероприятия в сетку часов не включены, так как проводятся в школьные осенние, зимние, весенние и летние каникулы.

#### Контингент детского велотуристского объединения.

Комплектование состава объединения происходит из подростков 15-17 летнего возраста по свободному набору, по объявлению. Численный состав объединения занятий — 10-12 человек. Такой состав обусловлен тем, что велосипедная группа численностью более 10 человек ни в тренировочных выездах, ни в велопоходах без машины сопровождения не обеспечивает безопасности велотуриста. Правила дорожного движения регламентируют движение группы велосипедистов на проезжей части строго в один ряд и в

количестве не более 10 велосипедистов в группе. В связи с этим оптимальный состав велотуристской группы в походе – 6-8 обучающихся и 2 руководителя.

Желающие заниматься в велотуристском детском объединении должны иметь разрешение врача и родителей (медицинская справка и заявление родителей о приеме их ребенка в велотуристскую группу). Срок действия медицинской справки - 6 месяцев. Для участия в спортивных походах и велопробегах дети проходят медицинский осмотр и получают соответствующий допуск. Все участники велопоходов должны уметь плавать, что оговорено соответствующей инструкцией органов образования.

Уровень успеваемости ребенка в школе, дисциплинированность, его общественная активность не должны быть критериями при зачислении в группу. Однако увлеченность подростка занятиями позволяет педагогу стимулировать и корректировать его поведение, учебу, стиль и характер его взаимоотношений со своими товарищами и взрослыми.

#### Нормы нагрузок

При разработке маршрутов категорийных велопоходов особое внимание уделяется планированию и обоснованию норм нагрузок для обучающихся. 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 «Велотуризм» построена так, что позволяет к увеличению нагрузок подходить постепенно, в соответствии с физической и спортивнотехнической подготовкой обучающихся и установленными нормативами.

#### За период обучения должны знать и уметь:

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.

Аттестация обучающихся - велопоход 3 степени сложности, выполнение первого юношеского разряда по спортивному туризму, получение значка «Турист России». Оценка руководителя, самооценка воспитанника. Тесты. Участие в соревнованиях. Зачеты. Выступления на творческих вечерах-отчетах.

#### Учебный план

$N_{\underline{0}}$	Название раздела,	Ко	личество	часов	На	Формы
п/п	темы	Всего	Теория	Практика	мест.	аттестации/
				_		контроля
1	Введение в дополнительную	3	3			беседа
	общеобразовательную					
	общеразвивающую					
	программу.					
	Инструктаж по т/б.					
2	Основы велотуризма.	2	2			
2.1.	Велопоходы по родному краю.	3	3			опрос
2.2.	Специфика велотуризма.	3	1	2		опрос
	Особенности велопоходов с					
	учащимися.					
	Общественно полезная					
	работа велотуристов.					
2.3.	Подготовка и проведение	6	3	3		опрос
	велопохода, подведение его					
2.4	итогов. Командир группы.		2	2		
2.4.	Шоссейный и горный	6	3	3		опрос
	велосипеды классов «Turing»					
	и «Racing». Выбор					
	велосипеда и его подготовка к походу. Механик группы.					
2.5.	Снаряжение для	6	3	3		зачет
2.3.	велопоходов. Завхоз группы.	Ü	3	3		30 101
2.6.	Питание в велопоходах.	6	3	3		зачет
	Завпит группы.					
2.7.	Привалы и ночлеги в	6	3	3		зачет
	велопоходах.					
2.8.	Ориентирование на	6	3		3	зачет
	местности и топографическая					
	подготовка. Топограф и					
2.0	штурман в группе.	10	1	1	10	
2.9.	Физическая подготовка	12	1	1	10	зачет
	велотуриста. Физорг в					
2.10	группе. Правила дорожного	6	3	3		зачет
2.10	Правила дорожного движения.	U	J	J		34461
2.11	Профилактика заболеваний.	6	3	3		опрос
	Санинструктор группы.					
2.12	Обеспечение безопасности в	6	3	3		опрос
	велопоходе.					
2.13	Техника езды на велосипеде.	31	3	7	21	зачет

	Преодоление препятствий.					
2.14	Тактика велопоходов.	12	3	9		зачет
	Итого	108	40	43	34	

Зачетный летний велопоход первой категории сложности по родному краю, спортивный велопробег или велолагерь (вне сетки часов).

#### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие

Знакомство с программой обучения. Обзор туристско-краеведческой 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 обучающимися. Общественно полезная работа велотуристов.

Руководящие документы, приказы, постановления по организации и проведению походов и иных туристских мероприятий (в частности велосипедных) с учащимися. Наличие руководителя заместителя И 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 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, 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.

Предпоходный сбор сведений о районе путешествия и маршруте. Связь с местными организациями. Картографические материалы. Оформление походной документации. Подготовка материально-технического обеспечения группы. Содержание и календарь предпоходного цикла занятий и тренировок. Корректировка маршрута и график его прохождения в походе. Подведение итогов похода. Функционал командира группы.

#### 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 (багажник, дополнительные сумки, картографический рулевой столик, мигающий зеркало фара, задний красный заднего вида, флягодержатели, дополнительный тормоз клещевого типа для дорожного фотоаппаратуры, щитки, зажимы ДЛЯ грязезащитные плужки и т.д.). Подготовка велосипеда к походу. Регулировка основных узлов до выхода на маршрут. Смазка велосипеда. Функционал механика группы.

#### 2.4. Практические занятия

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

#### 2.5. 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.

#### 2.6. 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.

#### 2.7. 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.

#### 2.8. 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 курвиметром, компасом, велокомпьютером, cальтиметром, навигатором. Определение точки стояния 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.

#### 2.9. Физическая подготовка велотуриста

Значение физической подготовки для велотуриста. Понятие об общей 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.

#### 2.10. 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.

#### 2.11. 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.

#### 2.12. Обеспечение безопасности в велопоходе

Безопасность - главное требование к проведению велопохода с учащимися. Понятие безопасности в велотуризме, какими средствами она 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 веломашины из строя или поломка, отказ отдельных ее узлов или деталей на ходу, плохое состояние материальной части; слабая физическая и (или) спортивнотехническая 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. Меры предосторожности при преодолении прочих препятствий. Дополнительные меры безопасности в велосипедном походе: яркая окраска одежды (оранжевая, желтая, красная или ярко-пестрая с элементами нескольких ярких цветов у всех участников похода), установка ограничителей интервала обгона, красных предупредительных флажков, предупредительных знаков «Прочие опасности!» или «Осторожно, дети!». Сигнализация. Анализ характерных аварийных ситуаций. Разбор аварийных случаев.

#### 2.13. 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 гравийнощебеночным 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.

#### 2.14. Тактика велопоходов

Особенности движения велогруппы: обязанности направляющего и замыкающего, построение группы на маршруте, интервал движения в группе, скорость И ритм движения, нормы дневных переходов, 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 Коррекция плана-графика прохождения маршрута. 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 вело ралли.

#### Материально-техническое обеспечение

- наличие помещения для теоретических и практических занятий спортивный зал и полигон;
- велосипеды, столы, компьютер, диски, книги.

### Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники

- наличие видео и аудиоаппаратуры, видеоматериалов по родному краю;
- наличие компьютера для составления презентаций и обработке отчетов о совершенном походе;
- > интернет источники, сайт МБУ ДО «ДДТ»
- периодические издания газеты «Заря» и другой литературы по краеведению;

#### **Кадровое обеспечение -** педагоги дополнительного образования **Методическое обеспечение программы**.

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

Программа «Велотуризм» 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 обучающихся. Одной из форм такого учета являются учетные карточки воспитанников, в которых отражаются результаты их деятельности.

В начале начинается знакомство с велосипедом и обучение технике езды на нем. В процессе года занятий обучающиеся выполняют нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России», которые позволяет учащимся подготовиться к зачетному велосипедному походу I категории сложности и, совершив его, выполнить норматив третьего спортивного разряда.

#### Условия реализации программы «Велотуризм»

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.).

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.

Медицинская аптечка - большая и малая.

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

Альтиметр - 1 шт. Бинокль 16-25х - 1 шт.

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

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

#### Помещения, оборудование для занятий

Учебный класс на 12 обучающихся (столы, стулья, доска, шкафы, компьютер)

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, 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 обучающимися 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 предстоящего зачетного велосипедного похода. Прохождение обучающимися медицинского осмотра в поликлинике и получение допуска к походу. «нитки» маршрута похода составление графика его И прохождения. Распределение туристских и краеведческих специальностей и обязанностей среди участников Оформление туристской похода. документации похода, ее утверждение в школе ИЛИ внешкольном учреждении (приказ, заявочная и маршрутная книжки и другие). Защита

маршрута в Маршрутно-квалификационной комиссии органов Министерства образования. Получение общественно полезного задания от 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, ИΧ осмотр, регулировка, Оборудование и оснащение велосипеда для путешествия. Подготовка 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 учебнотематического плана и программы подготовки юных велотуристов. Участие в соревнованиях, слетах, первенствах иных туристских И регионального, краеведческих мероприятиях школьного, городского, федерального уровня. Организация и проведение тематических экскурсий, связанных с тематикой предстоящего велопохода. Чтение и изучение специальной краеведческой литературы теме ПО исследовательской работы. Проведение занятий c привлечением специалистов по тематике предстоящего похода. Проведение учебнотренировочных походов выходного дня.

#### Общая и специальная физическая подготовка юных велотуристов

Ежедневное проведение утренней гимнастики в домашних условиях каждым подростком по составленному комплексу. Участие в физкультурномассовых 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 (спортивнотехнического 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-краеведческих 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. краеведческого Подведение итогов выполнения или поисковоисследовательского 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 велотуристов (итоговый вечер, конференция: рассказ о походе, слайдфильма, видеофильма). Отчет руководителя демонстрация велопохода педагогическом образовательного результатах на совете 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.

#### Рекомендуемая специальная литература

#### Для педагога

- 1. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для учителей. М.: Просвещение, 1981.
  - 2. Булгаков АЛ. Велосипедный туризм для всех. М.: Профиздат, 1984.
  - 3. Ваш велосипед. (Руководство пользователя). СПб.: Геза Ком, 1998.
  - 4. Велосипедный туризм. /Составитель Булгаков А.А. М.: Ключ, 1998.
- 5. Вело: Спорт, Туризм, Стиль жизни. Популярный иллюстрированный журнал. М.: 1999.
- 6. Верба ИЛ., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. М.: ФиС, 1983.
- 7. Дрогов ИЛ. 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. Основные принципы формирования коллектива учащихся средствами и методами туристско-краеведческой деятельности. М.: НИИ ОПВ АПН СССР, 1981.
- 10. Казанцев В.В. Снаряжение для велосипедных походов. Методические рекомендации. М.: ЦДТЭС, 1987.
- 11. Казанцев В.В. Велоигры и велосоревнования для школьников. Методические рекомендации. М.: ЦДТЭС, 1988.
- 12. Казанцев В.В. Составление письменного отчета о туристском велосипедном походе школьников. Методические рекомендации. М.: ЦДТЭС, 1990.
- 13. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- 14. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- 15. Костру б АЛ. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1986.
- 16. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
- 17. Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. М.: ФиС, 1982.
  - 18. Любовицкий ВА. Велосипед для здоровья. М.: ФиС, 1983.
- 19. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
- 20. Остапец-Свешников АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
- 21. Половцев В.Г. и др. Организация велопутешествий в школе. Минск: Народная Асвета, 1977.
- 22. Штюрмер Ю А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: ФиС, 1983.

#### Для обучающихся

- 1. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код 0840005411Я), утвержденные зам. руководителя Федерального агентства по ФКиС, Президентом ТССР 2008г
- 2. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И.Тамм. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
- 3. Юнкер Д., Микейн Д., Вейсброд Г. Велосипедный спорт. (Спорт школьникам). М.: ФиС, 1982.
  - 4. Юсин А. А. Я купил велосипед. М.: Молодая гвардия, 1984.

Календарный учебный график
Дополнительная общеразвивающая программа «Велотуризм»
(базовый уровень)
1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведе ния занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Раздел <b>1</b>	1		еразвивающую программу «Велот		F
1	сентябрь			беседа	3	1.1 Введение в общеобразовательную общеразвивающую программу «Велотуризм». Инструктаж по технике безопасности	Аудитория	Беседа
				Раздел 2.	Основы і	велотуризма		
				2.1.Велопо	ходы по р	оодному краю		
2	сентябрь			Занятие сообщения (изучения) новых знаний. Интегрированное занятие	3	Велопоходы по родному краю	Аудитория	Беседа
	2.2	2.Специф	рика велот	уризма. Особенности велопохо	одов с уча	щимися. Общественно полезная р	работа велотурист	0В.
3	сентябрь			Занятие сообщения (изучения) новых знаний. Интегрированное занятие	3	Специфика велотуризма.	Спортивная площадка	Беседа
4	сентябрь			Занятие сообщения (изучения) новых знаний. Интегрированное занятие		Особенности велопоходов с учащимися. Общественно полезная работа велотуристов		Беседа
	1		2.3.По	одготовка и проведение велопо	хода, под	ведение его итогов. Командир гру	ппы.	1
5	сентябрь			Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Интегрированное	3	Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов.	Спортивный зал	Беседа

		занятие				
6	сентябрь	Занятие сообщения (изучения) новых знаний. Интегрированное занятие	3	Правил организации самодеятельных туристских походов и путешествий.	Аудитория	Беседа
7	сентябрь	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Интегрированное занятие	3	Составление плана-графика велопохода по предложенной «нитке» маршрута.	Аудитория	Самостоятельн ая работа
8	сентябрь	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Интегрированное занятие	3	Составление паспорта велосипедного похода выходного дня. Командир группы.	Аудитория	Самостоятельн ая работа
		2.4. Шоссейный и горный в	елосипеді	ы классов «Turing» и «Racing».		
9	октябрь	Занятие сообщения (изучения) новых знаний. Интегрированное занятие	3	Велосипеды шоссейные и горные различных классов (туристского, спортивного и гоночного).	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
10	октябрь	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Интегрированное занятие	3	Выбор велосипеда и его подготовка к походу.	Спортивный зал	Опрос Самостоятельн ая работа
11	октябрь	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Интегрированное занятие	3	Разборка и сборка отдельных узлов и деталей велосипеда, их регулировка.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
12	октябрь	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Интегрированное занятие	3	Функционал механика группы.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
		2.5. Снаряжение д	пя велопо	оходов. Завхоз группы		
13	октябрь	Занятие сообщения	3	Основные общие требования к	Спортивный зал	Самостоятельн

		(изучения) новых знаний.		снаряжению и оборудованию.		ая работа
14	октябрь	Интегрированное занятие Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Интегрированное занятие	3	Назначение предметов личного и группового снаряжения и их применение.	Спортивный зал	Опрос Самостоятельн ая работа
15	октябрь	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Интегрированное занятие	3	Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Функционал завхоза группы.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
16	октябрь	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Интегрированное занятие	3	Проведение смотра готовности личного и группового снаряжения для велопохода.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
		2.6. Питание в в	зелопоход	ах. Завпит группы		•
17	ноябрь	Занятие сообщения (изучения) новых знаний. Интегрированное занятие	3	Снаряжение и оборудование и для приготовления пищи.	Спортивный зал	Беседа
18	ноябрь	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Интегрированное занятие	3	Расчет рациона и составление продуктовой раскладки для велопохода.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
19	ноябрь	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Интегрированное занятие	3	Завпит группы. Практическое занятие.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
		2.7. Привалы	и ночлег	ги в велопоходах		
20	ноябрь	Занятие сообщения (изучения) новых знаний. Интегрированное занятие	3	Периодичность и продолжительность привалов. Выбор места для привала. Организация отдыха на привале.	Аудитория	Беседа
21	ноябрь	Занятие закрепления и	3	Установка и снятие лагеря с	Спортивный зал	Контрольное

		развития знаний, умений, навыков. Интегрированное занятие		выездом на велосипедах.		занятие
	2.8. (	Ориентирование на местности и топогр	афическ	сая подготовка. Топограф и штурм	ан в группе	
22	ноябрь	Занятие сообщения (изучения) новых знаний. Интегрированное занятие	3	Топографические условные знаки. Карты.	Спортивный зал	Беседа
23	ноябрь	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков.	3	Движение по азимуту. Ориентирование на местности в велопоходе.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
24	ноябрь	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков.	3	Функционал штурмана (проводника) в группе.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
25	декабрь	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков.	3	Ориентирование на местности, составление технического описания веломаршрута.	Спортивная площадка	Контрольное занятие
		2.9. Физическая подгото	вка вело	отуриста. Физорг в группе.		
26	декабрь	Занятие сообщения (изучения) новых знаний. Интегрированное занятие	3	Значение физической подготовки для велотуриста.	Спортивный зал	Беседа
27	декабрь	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков.	3	Ежедневная утренняя физическая зарядка.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
28	декабрь	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков.	3	Комплексы упражнений.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
29	декабрь	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков.	3	Закаливание организма.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
30	декабрь	Занятие закрепления и развития знаний, умений,	3	Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа

		навыков.				
31	декабрь	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков.	3	Функционал физорга группы.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
32	декабрь	Занятие применения знаний, умений, навыков.	3	Самоконтроль при занятиях спортом. Врачебный контроль.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			1а дорож	ного движения.		
33	январь	Занятие сообщения (изучения) новых знаний. Интегрированное занятие	3	Основные положения Правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов.	Спортивный зал	Беседа
34	январь	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков.	3	Обязанности велосипедиста при движении по улицам населенных пунктов и шоссейным дорогам.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
35	январь	Занятие формирования новых умений и навыков. Интегрированное занятие	3	Указательные, предупредительные и запрещающие знаки.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
36	январь	Занятие -повторение. Занятие - тренировка	3	Разыгрывание различных дорожных ситуаций на макетах.	Спортивный зал	Контрольное занятие
		1 1	болевани	й. Санинструктор группы.		
37	январь		3	Личная гигиена велотуриста Роль и значение общей физической подготовки и закаливания организма в профилактике заболеваний.	Аудитория	Беседа
38	январь		3	Различные заболевания и их предупреждение. Симптомы заболеваний и оказание первой доврачебной медицинской помощи.	Аудитория	Беседа
39	январь		3	Травмы и их профилактика. Специфические травмы, возможные в велосипедном	Аудитория	Беседа

40	январь		3	походе (растяжения, судороги; ссадины, в том числе, обширные, при падении; попадания насекомых в глаза и другие) и их предупреждение  Санинструктор группы и его функционал.  Учебное оказание первой медицинской помощи при травмах, возможных в велопоходе.	Спортивный зал	Контрольное занятие				
	2.12. Обеспечение безопасности в велопоходе									
41	февраль		3	Безопасность - главное требование к проведению велопохода с учащимися.	Аудитория	Беседа				
42	февраль		3	Понятие аварийной ситуации. Причины возникновения аварийной ситуации	Аудитория	Беседа				
43	февраль		3	Меры предосторожности при движении	Спортивная площадка	Контрольное занятие				
		2.13. Техника езды на ве	лосипеде	. Преодоление препятствий						
44	февраль	Занятие повторение. Занятие - тренировка	3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа				
45	февраль	Занятие повторение. Занятие - тренировка	3	Способы посадки на велосипед и схода с него.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа				
46	февраль	Занятие обобщения и систематизации знаний, умений. Занятие - тренировка	3	Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа				

				дорожных условиях.		
47	февраль	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Занятие - тренировка	3	Педалирование и управление машиной.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
48	февраль	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Занятие - тренировка	3	Повороты, торможение, подтормаживание на крутых спусках.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
49	март	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Занятие - тренировка	3	Движение на крутых подъемах и спусках, по плохой дороге.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
50	март	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Занятие - тренировка	3	Особенности движения на велосипеде с грузом.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
51	март	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Занятие - тренировка	3	Установка груженых веломашин на привалах и остановках: в поле, в лесу, на обочине дороги, на улицах города.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
52	март	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Занятие - тренировка	3	Транспортировка машины на сложных участках пути.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
53	март	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Занятие- тренировка	3	Препятствия в велосипедном походе и технические приемы их преодоления.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
54	март	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Занятие - тренировка	3	Переезд рельсовых трамвайных и железнодорожных путей.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа

55	март	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Занятие- тренировка	3	Движение в глубокой колее, движение по песчаным дорогам с сухим и мокрым песком.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
56	март	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков. Занятие- тренировка	3	Движение по глинистым дорогам, по заболоченным участкам.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
57	апрель	Контрольное занятие. Занятие-соревнование	3	Движение по гравийно- щебеночным дорогам; по лесным тропам, по участкам полного бездорожья.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
58	апрель	Контрольное занятие. Занятие-соревнование	3	Езда в различных дорожных и погодных условиях, на подъемах	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
59	апрель	Контрольное занятие. Занятие-соревнование	3	Езда в различных дорожных и погодных условиях, на спусках.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
60	апрель	Контрольное занятие. Занятие-соревнование	3	Езда в лесных массивах и парках	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
61	апрель	Контрольное занятие. Занятие-соревнование	3	Езда в условиях бездорожья (без груза и с грузом).	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
62	апрель	Контрольное занятие. Занятие-соревнование	3	Проводка велосипеда в руках.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
63	апрель	Контрольное занятие. Занятие-соревнование	3	Преодоление различных препятствий.	Спортивный зал	Самостоятельн ая работа
64	апрель	Контрольное занятие. Занятие-соревнование	3	Зачетное практическое занятие	Спортивная площадка	Контрольное занятие
	· · ·		ктика ве	лопоходов		
65	май	Занятие сообщения (изучения) новых знаний. Интегрированное занятие	3	Особенности движения велогруппы: обязанности направляющего и замыкающего, построение группы на маршруте, интервал движения в группе,	Аудитория	Беседа

66	май	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков.	3	скорость и ритм движения, нормы дневных переходов, смена направляющего, экстренная остановка группы. Порядок и дисциплина в походном строю.	Спортивная площадка	Самостоятельн ая работа
67	май	Занятие формирования новых умений и навыков. Интегрированное занятие	3	Сигнализация жестами и звуковая сигнализация при движении группы велосипедистов.	Спортивная площадка	Самостоятельн ая работа
68	май	Занятие -повторение. Занятие - тренировка	3	Распорядок дня и выбор времени суток для прохождения маршрута.	Спортивная площадка	Самостоятельн ая работа
69	май	Занятие формирования новых умений и навыков. Интегрированное занятие	3	Коррекция плана-графика маршрута в зависимости от его конкретных особенностей и других факторов (погоды, самочувствия участников и т.д.)	Спортивная площадка	Самостоятельн ая работа
70	май	Занятие формирования новых умений и навыков. Интегрированное занятие	3	Особенности тактики движения группы на велосипедах в различных дорожных условиях.	Спортивная площадка	Самостоятельн ая работа
71	май	Контрольное занятие. Занятие-соревнование	3	Езда в группе в различных дорожных и погодных условиях.	Спортивная площадка	Самостоятельн ая работа
72	май	Контрольное занятие. Занятие-соревнование	3	Организация и проведения велоралли.	Спортивная площадка	Контрольное занятие