

**Администрация
муниципального образования город Салехард
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»**

Согласовано
с заместителем директора по УВР
Шабановой Т.Г.
31 августа 2019г.

Рассмотрено
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 01 сентября 2019 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Юный велотурист»**

Возраст воспитанников –12-18 лет
Срок реализации образовательной программы – 3 год
Срок реализации программы-1год
Направленность: туристско-краеведческая

Составитель:
педагог дополнительного образования, 1 категории
Трофименко Сергей Иванович

г. Салехард
2019

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 в отличие от других 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 озер, через горные перевалы, по степям и пустыням и даже, как показала практика, по льду и снегу, и познакомиться с большим регионом 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 здоровья. Езда на велосипеде способствует укреплению мышц ног, кроме того, укрепляется и нормализуется деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма.

Поездки на велосипедах могут быть короткими и длительными. Как видим, путешествия на велосипедах стали одним из популярных видов летнего отдыха и развлечения.

Актуальность. Глубокие преобразования в современной технике выдвигают повышенные требования не только к работнику промышленной сферы, но и к гражданину в целом. Вместе с тем, технический прогресс ведет к снижению двигательной активности человека, неблагоприятная экология снижает уровень здоровья.

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

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

Практическая значимость Занятия 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 с ее негативными последствиями для здоровья.

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

Педагогическая целесообразность. Большие возможности заниматься велотуризмом предоставляет подросткам система дополнительного образования, выступающая сегодня как многоуровневый социально-педагогический и образовательный институт, функционирующая на основе социального образовательного заказа общества и обеспечивающая воспитаннику свободу выбора для творческого развития, приобщения к

культурным ценностям человечества, его адаптации к изменяющимся условиям жизнедеятельности.

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

Велосипедный туризм – это не просто поездки на велосипеде, а спортивный поход, соответствующий правилам, имеет различные категории сложности, которые определяют протяженность и продолжительность маршрута, набор препятствий, состав группы, что в свою очередь заставляет проходить маршрут в быстром темпе, проявлять высокие морально-волевые качества и применять навыки преодоления препятствий.

При занятии велотуризмом необходимо учитывать, что велосипед, как и любая техника, нуждается в техническом обслуживании, поэтому воспитанники должны знать не только устройство велосипеда, но и уметь ремонтировать велосипед, заменять неработающие детали, устранять неисправности и поломки в походных условиях.

Цель программы – создание условий для жизненного самоопределения подростков средствами спортивно-туристской, экскурсионно-краеведческой и трудовой деятельности.

Цель достигается через решение следующих **задач**:

Обучающие:

- формирование познавательной активности в изучение законов, правил и образе жизни туриста путешественника;
- расширение кругозора воспитанников;

Воспитательные:

- формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения подростков к походам и экспедициям, к краеведческой поисково-исследовательской работе;
- формирование позитивного отношения к коллективу, принципу самоуправления и самоуправления условиях автономного прохождения сложных спортивных маршрутов в ненаселенной местности с помощью туристской должностной инструментровки;
- профессиональная ориентация подростков;
- формирование прочных трудовых навыков и навыков по самообслуживанию;
- формирование устойчивого отношения к ведению здорового образа жизни;

Развивающие

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

Задачи данной программы подготовки юных велотуристов многопрофильны и определяют комплексный подход к воспитанию и обучению воспитанников, позволяя сочетать умственное, патриотическое, нравственное, эстетическое, физическое и трудовое воспитание учащихся с их техническим обучением. Особое внимание уделяется развитию духовности воспитанников путем непосредственного и эмоционального соприкосновения с реальной жизнью в природной и социальной сфере.

Природный ландшафт, памятники и достопримечательности великой истории и культуры России, непосредственное общение с людьми труда и дела в 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 устойчивых коммуникативных отношений 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 результативность в подготовке юного велотуриста, предусматривая три этапа:

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

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

На первый план выходит задача формирования духовного облика россиянина, которому в новых социальных и исторических условиях строить новую Россию и нести ответственность за свою судьбу, судьбу своих близких, судьбу своей страны.

Программа «Юный велотурист» позволяет вводить все новые и новые перспективы; постепенно, в соответствии с подготовкой, расширять и углублять знания, навыки и умения воспитанников, постоянно поддерживая заинтересованность детей, их желание путешествовать, познавать, общаться, учиться и совершенствоваться.

Реализация таких принципов построения данной программы, как постепенность, доступность и нарастание из года в год сложности походов, усложнение перспектив, расширение воспитательных, познавательных и спортивно-технических аспектов походов, позволяет обозначить примерную схему подготовки юных велотуристов, перспективные линии в работе велотуристского объединения как субъекта воспитания.

В первый год занятий начинается знакомство с велосипедом и обучение технике езды на нем. Эти занятия проводятся, как правило, 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 (VELOигры, фигурное вождение велосипеда). Второй год занятий позволяет учащимся подготовиться к зачетному велосипедному походу I категории сложности и, совершив его, выполнить норматив третьего спортивного разряда.

Уже на втором году обучения идет формирование не только общезначимых личностных качеств воспитанников, таких как патриотизм, трудолюбие, ответственность, целеустремленность, упорство, дисциплинированность, чувство коллективизма, быстрота реакции, выносливость, ловкость, сила, но и (благодаря глубокому практическому освоению функциональных туристских и краеведческих специальностей) их индивидуальных склонностей и способностей.

Этому способствуют краеведческие знания и навыки, занятия по апгрейду и ремонту велосипедов, изготовлению самодельного снаряжения для сложных велопоходов, а также по изучению основ метеорологии, природоведения, фото-, видео- и радиодела и т.п. разделов, включенных в программу.

Знания полученные в ходе изучения тем программы раздвигают границы ребячьих интересов и увлечений, позволяют получить самые разнообразные навыки и умения, необходимые не только в походах, но и в повседневном быту, в различных сферах человеческой деятельности.

Большое внимание уделяется морально-волевой и психологической подготовке воспитанников. Это особенно важно при организации сложных велопоходов.

Направленность: туристско-краеведческая, рассчитана на максимальную результативность - велопоходы I-II категории сложности.

Вид программы Программа «Юные велотуристы» модифицированная составлена на основе комплексной и интегрированной программы «Юные велотуристы», автора Казанцева Владимира Васильевича, 2007 г. Она может быть использована как начинающими, так и опытными руководителями детских велотуристских объединений.

Теоретико-методологической основой программы являются труды доктора педагогических наук профессора А.А.Остапца-Свешникова, разработавшего систему

туристско-краеведческой деятельности с учащимися образовательных учреждений. Данный курс многократно апробировался в объединениях детско-юношеского клуба велопутешествий «Россия» на базе Центра развития творчества детей и юношества им. А.В. Косарева и Дома детского и юношеского туризма и экскурсий «Родина» Восточного округа г. Москвы.

Режим занятий. Основной курс программы рассчитан на 3 года, 636 часов (204, 216, 216 часов), соответствует стандартной 6-часовой недельной нагрузке педагога (на одну группу).

Занятия проводятся 2-3 раза 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 осенние, весенние каникулы, а также в июне.

В отдельные периоды подготовки похода, экспедиции, подведения их итогов, работа может проводиться по функциональным микрогруппам из 2-3 человек, а также в форме индивидуальных занятий (например, апгрейд и ремонт велосипеда, подготовка к походу по специальностям и т.п.). Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками похода по их функциональным туристским и краеведческим специальностям.

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

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

Комплектование состава объединения первого года занятий происходит из подростков обычно 14-летнего возраста из одного класса, параллели классов или по свободному набору по объявлению. Численный состав объединения первого года занятий – от 15 человек, второго года и третьего – от 15 человек.

В случае если по какой-либо причине в группе меньше 15 обучающихся можно провести доукомплектование детьми имеющих хорошую спортивную форму и прошедших собеседование.

Желающие заниматься в велотуристском объединении должны иметь разрешение врача и родителей (медицинская справка и заявление родителей о приеме. Для участия в спортивных походах и велопробегах дети проходят дополнительный медицинский осмотр и получают соответствующий допуск.

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

Программа «Юные велотуристы» построена так, что позволяет к увеличению нагрузок подходить постепенно, в соответствии с физической и спортивно-технической подготовкой учащихся и установленными нормативами.

Ожидаемые результаты и этапы педагогического контроля

Первый год обучения Наличие прочных навыков владения основами пешеходного и лыжного туризма, наличие начальных навыков велотуризма; владение техникой езды на велосипеде без груза и с грузом в различных дорожных условиях. Знание современной велотехники, умение разбирать, собирать и регулировать велосипед. Умение обращаться с основными инструментами и приспособлениями при работе с велотехникой. Наличие начальных краеведческих навыков: умение наблюдать, фиксировать, изучать и делать собственные выводы при знакомстве с природной и социальной средой родного края. Умение выступать в простейших велосоревнованиях в качестве участников, приобретение навыков их судейства. Наличие навыков по полному самообслуживанию в походных условиях.	Велопоход 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.
Второй год обучения Наличие навыков овладения техникой и тактикой велотуризма. Знание материальной части велотуризма, наличие навыков и умений по основным туристским и краеведческим специальностям, умение общаться и выполнять функциональные задачи в коллективе, обслуживать себя и оказывать помощь товарищам, умение находиться в позиции командира группы и подчиненного; умение ориентироваться на местности. Знание правил дорожного движения; умение оказывать первую медицинскую помощь при некоторых специфических травмах, возможных в велопоходе. Знание основ безопасности в велотуризме и умение правильно действовать в условиях экстремальной обстановки. Владение навыками судейства на дистанциях первого класса в велосипедном турмногоборье. Умение регулировать и ремонтировать велотехнику. Знание основных, наиболее значимых событий истории родного края.	Спортивный велопоход 1 к.сл., выполнение третьего спортивного разряда по спортивному туризму. Оценка руководителя, самооценка воспитанника. Тесты. Участие в туристских слетах и соревнованиях. Зачеты. Выступления на творческих вечерах-отчетах.
Третий год обучения Наличие умений и навыков, необходимых для участия в сложных равнинных велопоходах, навыков инструкторской работы. Знание специфики экспедиционной работы, умение составлять программу краеведческих наблюдений и исследований. Умение проводить разборы занятий и походов, делать выводы и самостоятельно совершенствовать уровень своей подготовки. Умение составлять спортивно-технический и краеведческий отчеты по итогам спортивного похода или экспедиции. Знание велотехники МТБ, умение производить сборку, разборку и простой ремонт велотехники. Владение навыками судейства на дистанциях второго класса в велосипедном турмногоборье. Умение передавать знания, опыт, навыки в области велотуризма младшим подросткам.	Спортивный велопоход 2 к.сл., выполнение норматива младшего инструктора туризма. Оценка руководителя, самооценка воспитанника. Тесты. Участие в туристских слетах и соревнованиях. Зачеты. Выступления на творческих вечерах-отчетах.

Учебно-тематический план
1 год обучения - «Начальная туристская подготовка»

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Организационное занятие.	4	4	-
2	Начальная туристская подготовка	54	18	36
3	Топография и ориентирование	18	6	6
4	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	36	4	32
5	Техническая и тактическая подготовка велотуриста	90	30	60
6	Итоговое занятие	2	2	-
		204	64	140

Зачетный летний многодневный некатегорийный велопоход по родному краю (вне сетки часов).

Календарно- тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Дата занятия	Коррек тировка а дата	Кол-во часов по распис анию	Раздел, тема	Содержание занятия	Время на изучение	
						Теор ия	Практ ика
1.			3	Организационное занятие. Знакомство с программой 1-го года обучения	Особенности работы объединения юных велотуристов. Какие нам предстоят походы (перспективы работы объединения). Знакомство с программой 1-го года обучения. Обзор туристско-краеведческой литературы, газетных и журнальных статей. Географическое положение и природные особенности родного края (растительный и животный мир, почва, полезные ископаемые, рельеф, реки, озера, климат). Население края.	3	
				Начальная туристская подготовка . Туризм в России. История и традиции			
				Родной край. Туристские возможности родного края			
2.			3	Родной край. Туристские возможности родного края	Транспортные магистрали. Хозяйство края (промышленные предприятия и сельские хозяйства). История края (памятники истории и культуры). Туристские походы по родному краю (наиболее интересные районы, маршруты походов, достопримечательности и музеи). Главная цель похода и его задачи. Район похода. Маршрут и картографические материалы. График похода	3	
				Подготовка к пешеходному походу			
3.			3	Подготовка к пешеходному походу	Личное и групповое снаряжение. Питание. Смета. Маршрутный лист. Основные обязанности в группе: командир, «завхоз» - заведующий хозяйством, «завпит» - заведующий питанием, санинструктор, рем.мастер - мастер по ремонту снаряжения и другие.	2	1
4.			3	Подготовка к пешеходному походу	Определение района похода и основных пунктов маршрута. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе.		3
5.			3	Туристское снаряжение для пешеходного похода	Виды снаряжения. Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для однодневного и двухдневного пешего похода. Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.	2	1
6.			3	Туристское снаряжение для пешеходного похода	Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака. Практические занятия Проведение смотра готовности снаряжения (личного и группового) к пешему походу выходного дня. Требования к	2	1
				Питание в походе			

					продуктам питания. Раскладка продуктовая.		
7.			3	Питание в походе	Подготовка, упаковка, учет и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в походе. Водно-солевой режим в походе. Общие кулинарные правила приготовления пищи в походных условиях. Соблюдение правил гигиены при приготовлении и приеме пищи. Меры безопасности при приготовлении пищи в походных условиях.		3
8.			3	Питание в походе Привалы и ночлеги	Практические занятия Подготовка к походу продуктов питания (закупка, расфасовка, упаковка, распределение), приготовление пищи на костре (на примусе, на горелке). 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.	2	1
9.			3	Привалы и ночлеги Техника и тактика пешеходного похода	Виды и нормы нагрузок в пешеходном походе. Дисциплина. Строй туристской группы. Темп, интервал, ритм движения. Движение на равнине и в условиях сильно пересеченной местности. Естественные препятствия и способы их преодоления (бездорожье, завалы, овраги, густые заросли, заболоченные участки и т.п.). Организация простейших переправ.	1	2
10.			3	Техника и тактика пешеходного похода	Движение на равнине и в условиях сильно пересеченной местности. Естественные препятствия и способы их преодоления (бездорожье, завалы, овраги, густые заросли, заболоченные участки и т.п.). Организация простейших переправ.	1	2
11.			3	Техника и тактика пешеходного похода	Преодоление в лесу или на учебном полигоне различных естественных препятствий, организация переправы по бревну через ручей.		3
12.			3	Техника и тактика пешеходного похода Топография и ориентирование на местности	Компас и его устройство. Виды компасов. Правила обращения с компасом.	2	1
13.			3	Топография и ориентирование на местности	Компас и его устройство. Виды компасов.	3	
14.			3	Топография и	Правила обращения с компасом.	1	2

				ориентирование на местности			
15.			3	Топография и ориентирование на местности	Топографическая карта и топографические знаки.		3
16.			3	Топография и ориентирование на местности	. Масштаб. Виды масштабов. Измерение расстояний на карте и на местности. Рельеф и его изображение на карте.		3
17.			3	Топография и ориентирование на местности	Азимут. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.		3
18.			3	Топография и ориентирование на местности	Азимут. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.		3
19.			3	Топография и ориентирование на местности	Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для лыжного похода.	1	2
				Туристское снаряжение для лыжных походов			
20.			3	Туристское снаряжение для лыжных походов	Требования к одежде. Выбор лыж и лыжных палок. Лыжные крепления и их установка.	1	2
21.			3	Техника и тактика лыжного похода	Особенности снаряжения для организации ночлега на снегу в зимних полевых условиях. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака. Обувь для лыжного похода. Бахилы	3	
22.			3	Техника и тактика лыжного похода	Виды и нормы нагрузок в лыжном походе. Дисциплина. Походный строй. Обязанности направляющего и замыкающего. Темп, ритм, режим движения. Техника ходьбы на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности.	1	2
23.			3	Техника и тактика лыжного похода	Виды и нормы нагрузок в лыжном походе. Дисциплина. Походный строй. Обязанности направляющего и замыкающего. Темп, ритм, режим движения. Техника ходьбы на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности.		3
24.			3	Техника и тактика лыжного похода	Виды и нормы нагрузок в лыжном походе. Дисциплина. Походный строй. Обязанности направляющего и замыкающего. Темп, ритм, режим движения. Техника ходьбы на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности.		3
25.			3	Обеспечение безопасности в пешеходном и лыжном походах	Физическая подготовка и ее значение для туриста. Утренняя физическая зарядка. Комплексы физической зарядки. Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, бегом, лыжами, велоспортом. Кроссовая подготовка. Закаливание организма. Общая гигиена	3	-
				Общая физическая подготовка туриста-спортсмена			

					туриста. Нормы нагрузок в походах. Врачебный контроль и самоконтроль.		
26.			3	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, бегом, лыжами, велоспортом.		3
27.			3	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, бегом, лыжами, велоспортом.		3
28.			3	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, бегом, лыжами, велоспортом.		3
29.			3	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, бегом, лыжами, велоспортом.		3
30.			3	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, бегом, лыжами, велоспортом.		3
31.			3	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, бегом, лыжами, велоспортом.		3
32.			3	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, бегом, лыжами, велоспортом.		3
33.			3	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, бегом, лыжами, велоспортом.		3
34.			3	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, бегом, лыжами, велоспортом.		3
35.			3	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	Кроссовая подготовка.		3
36.			3	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	Закаливание организма. Общая гигиена туриста.		3
37.			3	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	Кроссовая подготовка. Нормы нагрузок в походах. Врачебный контроль и самоконтроль.		3
38.			3	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе	Личная гигиена участников похода и ее роль в предупреждении травм и заболеваний.	1	2
39.			3	Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе	Личная гигиена участников похода и ее роль в предупреждении травм и заболеваний. Значение своевременного оказания первой медицинской помощи. Основные виды травм и заболеваний в пешеходном и лыжном походах.	3	
40.			3	Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе	Меры оказания первой помощи. Медицинская аптечка, ее состав. Комплектование, упаковка, транспортировка аптечки.	2	1
41.			3	Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе	.Хранение медикаментов и их использование. Санинструктор и его роль в походе.		3
42.			3	Основы краеведческих наблюдений в походе	Сбор материалов по экономике, истории, культуре и природе района похода.	3	
43.			3	Основы краеведческих	Наблюдения и записи во время	3	

				наблюдений в походе	экскурсий и встреч в соответствии с поставленной задачей и разработанной методикой.		
44.			3	Основы краеведческих наблюдений в походе	Сбор документов и реликвий. Коллекционирование. Ведение дневников наблюдений. Зарисовки. Фотографирование.	2	1
45.			3	Основы краеведческих наблюдений в походе	Приборы и оборудование для краеведческих наблюдений. Воспитание и развитие наблюдательности в походе.		3
46.			3	Основы краеведческих наблюдений в походе Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство	Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики. Понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей и узлов.	3	
47.			3	Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство	. Понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей и узлов.	3	
48.			3	Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство	Велосипед и его основные узлы: рама, передняя вилка (передняя амортизационная вилка), руль, вынос руля, колеса, втулки, каретка и вал каретки, узел передачи, трещотка, седло, тормоза клещевого типа с центральной или боковой тягой, тормоза консольного типа, тормоза типа «Ви-брейк», дисковые тормоза, педали (педали с туклипсами и педали контактные).	3	
49.			3	Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство	Уход за велосипедом и его хранение	1	2
50.			3	Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство Основы правильной езды на велосипеде	Установка седла и руля по росту велосипедиста.	1	2
51.			3	Основы правильной езды на велосипеде	Ведение велосипеда в руках. Ведение велосипеда одной рукой за седло.	3	
52.			3	Основы правильной езды на велосипеде	Посадка велосипедиста. Способы посадки на велосипед.		3
53.			3	Основы правильной езды на велосипеде	Прямолинейное движение на велосипеде. Сохранение равновесия на велосипеде		3
54.			3	Основы правильной езды на велосипеде	Положение корпуса, рук и головы при езде на велосипеде.		3
55.			3	Основы правильной езды на велосипеде	Работа ног - педалирование.		3
56.			3	Основы правильной езды на велосипеде	Управление велосипедом.		3
57.			3	Основы правильной езды на велосипеде	Выполнение поворотов. Торможение.		3
58.			3	Основы правильной езды на велосипеде	. Остановка. Способы схода с велосипеда.		3
59.			3	Основы правильной езды на велосипеде	Велопробежки, велотренировки в парке, в лесу.		3
60.			3	Основы правильной езды на велосипеде	Особенности езды в группе.		3

61.			3	Основы правильной езды на велосипеде	Особенности езды в группе.		3
62.			3	Основы правильной езды на велосипеде	Учебный велодром на пришкольном участке или в лесу. Простейшее оборудование велодрома для проведения игр и соревнований.	2	1
				Велоигры и простейшие велосоревнования			
63.			3	Велоигры и простейшие велосоревнования	Простейшее оборудование велодрома для проведения игр и соревнований.	3	
64.			3	Велоигры и простейшие велосоревнования	Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор, колея, разворот в круге, восьмерка, ворота, качели, трамплин, яма, стоп-линия и другие фигуры		3
65.			3	Велоигры и простейшие велосоревнования	Веловикторина. Велозестафета. Велокросс. Велоориентирование.		3
66.			3	Велоигры и простейшие велосоревнования	Веловикторина. Велозестафета. Велокросс. Велоориентирование.		3
67.			3	Велоигры и простейшие велосоревнования	Элементы триала. Элементы велотуристского многоборья		3
68.			3	Велоигры и простейшие велосоревнования	Элементы триала. Элементы велотуристского многоборья		3
ИТОГО:						64	140

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

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

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

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

В первый год занятий начинается знакомство с велосипедом и обучение технике езды на нем. В процессе первого года занятий учащиеся выполняют нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России».

Второй год занятий позволяет учащимся подготовиться к зачетному велосипедному походу I категории сложности и, совершив его, выполнить норматив третьего спортивного разряда. Третий год обучения посвящен подготовке воспитанников к зачетному велопоходу II категории сложности. У руководителя появляются грамотные и надежные помощники, на которых он может рассчитывать и в будущем, когда у руководителя появится новая смена воспитанников.

Условия реализации программы «Спортивные велопоходы»

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, струбицы, растяжки, хлысты и зажимы) - в ассортименте.

Комплекты запасных частей для горных велосипедов - в ассортименте.
Камеры и покрышки 26 дюймов запасные - по количеству велосипедов.
Походный велосипедный ремнабор - 1 комплект.
Смазка густая и жидкая, жидкости технические, «WD-40» и другие - в ассортименте.

Общетуристское снаряжение и оснащение

Палатки туристские с тентами, каркасами (стойками) и колышками - 5 шт.
Рюкзаки туристские 90-литровые - 15 шт.
Велорюкзаки - 15 шт.
Сумки специальные велосипедные - 20 шт.
Спальные мешки - 15 шт.
Коврики туристские - 15 шт.
Тенты защитные групповые - 3 шт.
Веревка основная 0 10 мм - 6 бухт по 40 метров.
Веревка вспомогательная 0 8 мм - 200 метров.
Репшнур 0 6 мм - в ассортименте.
Карабины альпинистские с муфтами («Иремель», «Кодар», «Ринг») - 40 шт.
Системы страховочные - 12 шт. (для слетов и соревнований). Комплект кострового оборудования (тросы зимние, таганки, пилы, топоры и пр.).
Примуса бензиновые «Огонек» и «Шмель» - 3-5 штук; примусовое оборудование.
Горелки газовые типа «Кемпинг-Газ» или «Примус» - 5 шт. Лампа типа «Кемпинг-Газ» или «Примус» - 2 шт. Баллоны газовые типа «Кемпинг-Газ», «Ковая» или «Примус» - по необходимости.
Каны (под костры и примуса), котелки (под примуса и горелки) и походная посуда.
Канистры металлические разного объема и назначения - 10 шт. Кухонное оборудование.
Весы бытовые на 5 кг - 1 шт. и безмены - 3 шт. Медицинская аптечка - большая и малая.

Приборы

Компаса жидкостные - 10 шт. Курвиметры - 3 шт. Секундомер электронный - 2 шт.
Велокомпьютер простой трех-пятифункциональный - 5 шт. Альтиметр - 1 шт. Бинокль 16-25х - 1 шт.
Фотоаппарат - 3 шт. и фотопринадлежности. Видеокамера - 1 шт.
Радиостанция портативная СВ-диапазона типа «Драган» или «Алан» - 5 шт.
Навигатор, прибор спутниковой навигации типа «Магеллан» - 1 шт.

Помещения, оборудование для занятий

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

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

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

Библиотека туристско-краеведческого содержания.

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

Компьютер, монитор, принтер, сканер - 1 комплект.

Канцелярские товары и принадлежности - в ассортименте.

Автотранспорт сопровождения

Автомобиль типа фургон, минивен или микроавтобус.

Автоприцеп со стойками для перевозки 8-10 велосипедов.

Багажник автомобильный для жесткой транспортировки велосипедов на крыше, трехместный - 2 штуки (на 6 велосипедов) и двухместный задневыносной - 2 штуки (на 4 велосипеда); всего на 10 велосипедов.

Рекомендуемая литература

Для педагога

1. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 2001.
2. Ваш велосипед. (Руководство пользователя). - СПб.: Геза Ком, 1998.
3. Велосипедный туризм. /Составитель Булгаков А.А. - М.: Ключ, 1998.
4. Верба ИЛ., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. - М.: ФиС, 2003.
5. Дрогов ИЛ. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2004.
6. Ильин В.С. и др. Обеспечение безопасности движения в велопутешествиях. Методические рекомендации. - Уфа: УАИ, 1981.
7. Казанцев В.В. Снаряжение для велосипедных походов. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 2007.
8. Казанцев В.В. Велоигры и велосоревнования для школьников. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1988.
9. Казанцев В.В. Составление письменного отчета о туристском велосипедном походе школьников. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1990.
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
11. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
12. Костру б АЛ. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
14. Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. - М.: ФиС, 1982.
15. Любовицкий ВА. Велосипед для здоровья. - М.: ФиС, 1983.
16. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
17. Остапец-Свешников АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
18. Половцев В.Г. и др. Организация велопутешествий в школе. - Минск: Народная Асвета, 2007.
19. 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 СССР 2008г
2. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И.Тамм. - М.: Большая Российская энциклопедия, 2003.
3. Юнкер Д., Микейн Д., Вейсброд Г. Велосипедный спорт. (Спорт школьникам). - М.: ФиС, 1982.
4. Юсин А А. Я купил велосипед. - М.: Молодая гвардия, 2004.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВЕЛОПОХОДА

Методические рекомендации

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

1. Подготовительный этап

Организационная работа

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

Материально-техническое обеспечение велопохода

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

Учебная туристская и краеведческая подготовка

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

Общая и специальная физическая подготовка юных велотуристов

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

Организационно-педагогическая деятельность руководителя похода

Изучение основ туристско-краеведческой работы, педагогической деятельности. Составление перспективного плана работы кружка и плана подготовки зачетного велосипедного похода. Выработка условий для участия кружковцев в зачетном

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

Смотр готовности группы и выход на маршрут

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

2. Походный этап

Прохождение маршрута

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

Оздоровительная деятельность в походе

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

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

Организация досуга на маршруте

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