

Департамент образования Администрации муниципального образования
город Салехард
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета
30 мая 2023 года
Протокол № 3



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦВР
В. В. Кугаевский
Приказ № 214-о
От 30 мая 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Юные велотуристы»**

Возраст воспитанников – 8 -16 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования,
первой квалификационной категории
Трофименко Сергей Иванович

Салехард, 2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Юные велотуристы» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Программа воспитания МБУ ДО ЦВР 2023-2024 гг. (проект).

Направленность программы – туристско-краеведческая, направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся.

Новизна 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 автономный велопоход).

Программа «Юный велотурист» позволяет 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 по программе как субъекта воспитания.

В первый год обучения начинается знакомство с велосипедом и обучение технике езды на нем. Эти занятия проводятся, как правило, в виде практических тренировок в помещении (знакомство с устройством велосипеда, его регулировка и наладка) и на местности (вне автомобильных дорог - на площадке,) в форме простейших велосипедных соревнований (VELOигры, фигурное вождение велосипеда).

Второй год занятий позволяет учащимся подготовиться к велосипедному походу, совершив его.

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 велопоходов, а также по изучению основ метеорологии, природоведения, фото-, видео- 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.

Актуальность программы.

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 .

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.

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.

Заложенные в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения основы формирования универсальных учебных действий подчёркивают ценность современного образования – дополнительное образование должно побуждать молодёжь принимать активную гражданскую позицию, усиливать личностное развитие и безопасную социальную включённость в жизнь общества.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное

и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию нравственных качеств личности.

Программа реализует потребность в определении и выбор учащимися (ещё на стадии школьного обучения) дальнейшего профессионального развития, обучения и освоения конкретных специальностей, более лёгкой адаптацией «во взрослой» жизни.

Адресат программы

Программа предназначена для работы с подростками 8-16 лет. Период созревания может принести множество проблем, стрессов самому подростку и его родителям. Подростки зачастую воспринимают «в штыки» родительские советы и замечания. Реально воспринимая взрослых, подростки хотят, чтобы их тоже считали взрослыми, независимыми и самостоятельными, разрешали участвовать в принятии семейных решений.

Переход к периоду подросткового возраста сопровождается резкой ломкой психики, получивший название «подросткового кризиса», когда учебная деятельность перестает оказывать то влияние на развитие, которого она имела в предыдущий период, а ведущей деятельностью становится общение со сверстниками (по Д. Б. Эльконину – интимно-личное общение), психологическое отдаление от взрослых, с частыми конфликтами. Вот почему учет психологических и физиологических особенностей чрезвычайно важен в воспитании и обучении.

Данная программа позволяет дать подросткам не только разностороннюю подготовку: физическую и техническую, но и возможность проявиться различным способностям, позволяет усилить ценность физических тренировок, при отработке умений и навыков эксплуатации и обслуживания велосипеда, при этом превращая трудовые обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в туристской группе и индивидуальных действий на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях воспитывает умение жить и работать в коллективе, умение принимать самостоятельные решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Программа поможет реализовать потребность во взаимоуважении. Это возраст формирования нравственных убеждений, принципов, идеалов, мировоззрения, которыми молодые люди начинают руководствоваться в своем поведении. Педагог, руководитель данного направления своим примером будет способствовать ориентировать подростка на свою группу, ценности и влияние которой на поведение еще значительно, поэтому некоторые моральные понятия могут быть искаженными и способствовать развитию уязвимых личностных особенностей (упрямство нередко принимается за волю, жесткость, жестокость за мужество и т.д.), либо способствовать появлению потребности осознать себя как личность. У подростка появляется интерес к себе, своей внутренней жизни, потребность в собственной самооценке, сопоставлении себя с другими людьми, оценке своих возможностей и способностей, личностных особенностей. Обучение по программе, усилит стремление к самовоспитанию (целенаправленное развитие у себя желаемых качеств), настойчивость, упорство в достижении цели при самоуважении, поможет преодолеть трудности, более эффективно разрешит проблемы.

Объем и срок освоения программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы, рассчитано на 3 года. Всего 636 часов.

Первый год обучения-204 часов;

Второй год обучения-216 часов;

Третий год обучения -216 часов;

Формы обучения – очная форма, обучение ведется на русском языке.

Особенности организации образовательного процесса

Комплектование состава объединения первого года обучения проводится из подростков обычно 8-16 летнего возраста, группы разновозрастные. Набор проводится свободно по объявлению.

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.

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

На второй год обучения допускается дополнительный набор обучающихся имеющих хорошую спортивную форму на основании собеседования.

Желающие заниматься в велотуризмом 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.

Данная программа рассчитана на постоянный состав учащихся, занимающихся на протяжении нескольких лет (минимум один, максимум три) в туристско-краеведческом объединении.

Группы комплектуются из учащихся не младше 14 лет, готовых физически и психологически к участию в спортивно-туристских походах.

Состав группы при тренировочных выездах или в велопоходах, без машины сопровождения, для обеспечения безопасности велотуриста, должны быть не более 10 человек. Потому-что 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 — до 10 учащихся и руководителя.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий соответствует стандартной 6-часовой недельной нагрузке педагога (на одну группу). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность одного занятия 45 минут, между занятиями предусматривается 10-минутный перерыв. Однодневные учебно-тренировочные походы 1- 2 раза в месяц.

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 обучающегося самостоятельности, ответственности, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной обстановки.

Велосипедный туризм – это не просто поездки на велосипеде, а туристический 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. В походе велотурист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем: с рельефом местности, с экосистемой в холодное время года, в теплое время года.

При занятии велотуризмом необходимо учитывать, что велосипед, как и любая техника, нуждается в техническом обслуживании, поэтому воспитанники должны знать не

только устройство велосипеда, но и уметь ремонтировать велосипед, заменять неработающие детали, устранять неисправности и поломки в походных условиях.

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

Отличительные особенности программы.

Программа «Юные велотуристы» модифицированная составлена на основе: - комплексная и интегрированная программа «Юные велотуристы», автор Казанцев Владимир Васильевич.

- типовых программ «Спортивный туризм: турмногоборье» 2003 года, автор Д.В. Смирнов, - авторской программы «Спортивный туризм» автор Милёхин Д.Ю. 2002 год.

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.).

Первая идея - идея гносеологической спирали (спирали познания) Остапца-Свешникова, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения - летний зачетный поход. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по темам программы. Все планирование в течение года привязано к конечной цели - дать то, что понадобится в зачетном походе.

Вторая идея - Модульность программы. Программа состоит из двух модулей Начальная подготовка и базовая подготовка.

Деление на модули позволяет более четко отслеживать межпредметные связи при разработке планирования, привязывать изучение различных блоков программы к конкретным разделам школьных предметов и другим образовательным программам.

Третья идея - применение инновационного метода проектов (система обучения, при которой учащиеся приобретают знания в процессе планирования и выполнения постепенно усложняющихся практических заданий - проектов). Постепенное изложение материала создает простор для творческого поиска учащихся, активизирует познавательную деятельность учащихся. Они пытаются самостоятельно искать пути решения различных проблем, восполняя пробелы за счет учебно-популярной туристской, краеведческой литературы. Для поддержания этой творческой активности используется метод проектов. По завершении очередного «витка спирали», детям предлагается итоговая работа по самостоятельной разработке маршрута. Здесь от них требуется применить все ранее полученные знания и навыки на практике, а также реализовать свою познавательную активность, изучая район будущего похода. С каждым «витком спирали» сложность заданий, как и походов, увеличивается. Инновационный метод проектов применяемый при итоговой оценке знаний, умений и навыков - позволяет в полном объеме реализовать познавательную активность учащихся, а использование дифференцированных заданий (маршруты сложнее, проще) дает возможность самовыражения и реализации своих идей даже отстающим. Ведь, зачастую, в туризм идут дети с проблемами в общении, из неблагополучных семей. Сложность зачетных заданий можно варьировать.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Цель программы — всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами спортивно-туристской, краеведческой и трудовой деятельности.

Цель достигается через решение следующих задач:

первый год обучения воспитанники должны

Знать:

- Нормы спортивно-туристских походов
- Обязанности членов туристских групп
- Географию родного края, туристские возможности родного края.
- Виды спортивного ориентирования, условные знаки спортивных карт, легенды контрольных пунктов
- Состав и назначения медицинской аптечки, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и заболеваниях
- Технику безопасности при подготовке к походу на маршруте
- Особенности питания в разных походах,
- Виды специального снаряжения, их назначения
- Классификацию узлов и их назначение

Уметь:

- Составлять меню на 3-х дневный поход
- Укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему
- Пользоваться простыми приемами ориентирования: ориентирование карты, чтение карты и местности, движение по азимуту, измерение расстояний.

Выполнять:

- Участвовать в экологических акциях;
- Походах выходного дня.
- Нормативы на значок «Юный турист Росси».

Второй год обучения воспитанники должны

Знать:

- Способы транспортировки пострадавшего через естественные препятствия.
- Тактико-технические приемы на дистанциях по спортивному ориентированию
- Основами пешеходного и лыжного туризма,
- Правила проведения, организации туристских соревнований

Уметь:

- Выполнять базовую подготовку по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, по спортивному ориентированию.
- Составлять отчет о походе

Выполнять:

- Принимать участие в 1 дневных походах.

третий год обучения воспитанники должны

Знать:

- Факторы и стрессоры выживания, условия автономного существования в различных природных зонах
- Виды самодельных жилищ, способы добычи огня,
- Правила дорожного движения;
- Основы безопасности в велотуризме и умение правильно действовать в условиях экстремальной обстановки;
- Знать лоцию
- Тактику и технику прохождения водных препятствий

- технику безопасности на воде

Уметь:

- Выбирать снаряжения для выживания в различных ситуациях, находить и очищать воду,
- Ориентироваться в экстремальных ситуациях
- Владеть техникой и тактикой велотуризма.
- Ездить на велосипеде без груза и с грузом в различных дорожных условиях.
- Проходить естественные препятствия на воде

Выполнять:

- Принимать участие в 1 дневном автономном походах.

Личностные универсальные учебные задачи.

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи.
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Метапредметные задачи

Регулятивные универсальные учебные задачи:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогом;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; - различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные универсальные учебные задачи

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные,

цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

- устанавливать аналогии.

Коммуникативные универсальные учебные задачи:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Учебный план 1 год обучения «Начальная туристская велосипедная подготовка»

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

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

Содержание учебного плана программы 1 год обучения «Начальная туристская велосипедная подготовка»

1. Организационное занятие

Теоретическое занятие

Особенности работы объединения юных велотуристов. Виды и категории походов. Техника безопасности. Правила поведения. Проведение инструктажей.

2. Начальная туристская подготовка

2.1. Туризм в России. История и традиции

Теоретическое занятие

Беседа о туризме. Виды туризма и их особенности. Чем интересен и полезен велосипедный туризм. Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Спортивные разряды в велосипедном туризме. Звание «Мастер спорта России». Положение о Почетном знаке «Заслуженный путешественник России» (1996 год).

Рассказ об интересном походе (фотографии, слайдфильм, компьютерная презентация, видеофильм). Туристские традиции и законы.

2.1. Туристские возможности родного края

Теоретическое занятие

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

2.2. Туристское снаряжение для пешего похода

Теоретическое занятие.

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

Практическое занятие

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

2.3. Режим питания в походе

Теоретическое занятие.

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

Практическое занятие

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

2.4. Привалы и ночлеги

Теоретическое занятие.

Организация привалов (периодичность, продолжительность, выбор места, отдых на привале). Большой привал для приготовления обеда. Требования к месту бивака (дрова, вода, безопасность, эстетические и гигиенические условия). Организация бивачных работ. Виды палаток и технология их установки. Выбор места для установки палатки. Установка палаток и размещение в них.

Виды и характеристика дров. Складирование дров. Работа с топором и пилой. Костер и его разведение.

Типы и виды костров. Работа с костром. Дежурство у костра. Сушка одежды и обуви. Организация костровой площадки.

Снятие с бивака. Уборка территории лагеря. Выход на маршрут. Организация ночлега на снегу (зимой в полевых условиях). Организация ночлега в населенном пункте.

Практическое занятие

Организация бивачных работ. Складирование дров. Организация учебной летней и зимней костровых площадок. Установка палатки (летней двухскатной и каркасной; зимней типа «Зима»). Организация ночлега на снегу (зимой в полевых условиях). Организация ночлега в населенном пункте.

2.5. Подготовка к походу

Теоретическое занятие

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

Практическое занятие

Прокладывание веломаршрутов. Защита проекта

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

2.6. Техника и тактика похода

Теоретическое занятие

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

Практическое занятие

Преодоление в лесу или на учебном полигоне различных естественных препятствий, организация переправы по бревну через ручей. Отработка строя велосипедной группы, темпа, интервала, ритма движения. Движение на равнине и в условиях сильно пересеченной местности.

2.7. Обеспечение безопасности в велопоходах.

Теоретическое занятие

Безопасность - главное требование к организации и проведению похода. Инструктаж по технике безопасности для участников похода. Основные типичные причины возникновения опасности в вело походах и меры по их предупреждению.

Практическое занятие

Отработка спуска, подъёма, поворота на велосипеде.

Проведение викторины по технике безопасности в вопросах и ответах.

2.8. Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе

Теоретическое занятие

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

Санинструктор группы и его функционал

Практическое занятие

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

2.9. Основы краеведческих наблюдений в походе

Теоретическое занятие

Сбор материалов по экономике, истории, культуре и природе района похода. Наблюдения и записи во время экскурсий и встреч в соответствии с поставленной задачей и

разработанной методикой. Сбор документов и реликвий. Коллекционирование. Ведение дневников наблюдений. Зарисовки. Фотографирование. Приборы и оборудование для краеведческих наблюдений.

Практическое занятие

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

3. Топография и ориентирование

3.1. Топография и ориентирование на местности

Теоретическое занятие

Компас и его устройство. Виды компасов. Правила обращения с компасом. Топографическая карта и топографические знаки. Масштаб. Виды масштабов. Измерение расстояний на карте и на местности. Рельеф и его изображение на карте. Азимут. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.

Практические занятия

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

4. Общая физическая подготовка туриста-спортсмена

Теоретическое занятие

Физическая подготовка и ее значение для туриста. Утренняя физическая зарядка. Комплексы физической зарядки. Нормы нагрузок в походах

Практические занятия

Освоение комплекса утренней физической зарядки. Выполнение комплекса упражнений из легкой атлетики, гимнастики, велоспорта. Кроссовая подготовка. Закаливание организма. Общая гигиена туриста. Врачебный контроль и самоконтроль. Проведение кроссов.

5. Техническая и тактическая подготовка велотуриста.

5.1. Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство

Теоретическое занятие

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

Практическое занятие

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

5.2. Основы правильной езды на велосипеде

Теоретическое занятие

Посадка велосипедиста. Способы посадки на велосипед. Способы управления велосипедом во время движения, поворота, торможения, остановки. Способы схода с велосипеда.

Практическое занятие

Установка седла и руля по росту велосипедиста.

Ведение велосипеда в руках. Ведение велосипеда одной рукой за седло. Прямолинейное движение на велосипеде. Сохранение равновесия на велосипеде. Сохранение положения корпуса, рук и головы при езде на велосипеде. Работа ног - педалирование. Отработка действий по управлению велосипедом. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка.

Способы схода с велосипеда. Велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу. Особенности езды в группе: плотной группой и в колонне по одному.

5.3. Велоигры и простейшие велосоревнования

Теоретическое занятие

Простейшее оборудование велодрома для проведения игр и соревнований. Методика проведения велоигр. Индивидуальные и групповые велоигры. Правила фигурного вождения велосипеда: змейка, коридор, колея, разворот в круге, восьмерка, ворота, качели, трамплин, яма, стоп-линия и другие фигуры.

Практическое занятие

Фигурное вождение велосипеда и велоигры. Простейшие велосоревнования.

Веловикторина. Велоэстафета. Велокросс. Велоориентирование. Элементы триала.

Элементы велотуристского многоборья

6. Итоговое занятие

Теоретическое занятие

Подведение итогов за год. Техника безопасности в летний период. Подготовка к летнему велопоходу

Учебный план 2 год обучения «Базовая велосипедная туристическая подготовка»

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Организационное занятие.	3	3	-
2	Обеспечение безопасности в велопоходе	9	6	3
3	Базовая туристическая подготовка	63	30	33
3	Ориентирование на местности и топографическая подготовка	24	6	18
4	Физическая подготовка туриста-спортсмена	42	3	39
5	Правила дорожного движения	36	18	18
	Велосипед в походе	36	6	30
6	Итоговое занятие	3	3	-
		216	75	141

Зачетный летний велопоход первой категории сложности (вне сетки часов).

Содержание учебного плана программы 2 года обучения «Базовая велосипедная туристическая подготовка»

1. Организационное занятие.

1.1. Теоретическое занятие

Особенности работы объединения юных велотуристов. Виды и категории походов.

Техника безопасности. Правила поведения. Проведение инструктажей

2. Обеспечение безопасности в велопоходе

2.1. Понятие безопасности в велотуризме

Теоретическое занятие

Понятие безопасности в велотуризме, какими средствами она достигается. Понятие аварийной ситуации. Причины возникновения аварийной ситуации.

Основные опасности, связанные со спецификой велосипедного похода.

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, Предупредительные знаки «Прочие опасности!» или «Осторожно, дети!». Сигнализация.

Практическое занятие

Имитация аварийных ситуаций, способов их преодоления. Анализ характерных аварийных ситуаций. Разбор аварийных случаев.

3. Базовая туристическая подготовка

3.1. Основы велопохода.

Теоретическое занятие

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

3.2. Специфика велотуризма.

Теоретическое занятие

Различия между велосипедным и другими видами туризма. Формы и виды общественно полезной работы велотуристов. Законы об охране природы, памятников истории и культуры.

Документы по организации и проведению походов и иных туристских мероприятий (в частности - велосипедных) с учащимися.

Цели велосипедных походов. Подбор группы и подготовка велопохода. Специфика велопоходов: километраж, дорожная сеть для велопоходов, специфическая транспортировка груза на велобагажниках.

Правила дорожного движения. Материальная часть велосипеда.

Практическое занятие

Изучение документов по организации и проведению велопоходов.

Закрепление приобретенных знаний и навыков по техническому обслуживанию веломашин. Проведение ремонтных работ в полевых условиях с помощью походного рем.набора.

Отработка нестандартных ситуаций на умение правильно реагировать и оценивать обстановку в различных дорожных условиях и в различных метеорологических условиях.

3.3. Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов

Теоретическое занятие

Обязанности участников велопохода. Их права. Цели и задачи велопохода или иного велотуристского мероприятия. Комплектование группы. 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. Пред походный сбор сведений о районе путешествия и маршруте. Связь с местными организациями. Картографические материалы. Оформление походной документации. Подготовка материально-технического обеспечения группы. Содержание и календарь пред походного цикла занятий и тренировок. Корректировка маршрута и график его прохождения в походе. Подведение итогов похода. Функционал командира группы.

Практическое занятие

Работа над проектом

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. Питание в велопоходе

Теоретическое занятие

Режим питания и его особенности в велопоходе. Нормы расхода продуктов питания. Походный рацион и продуктовые раскладки. Калорийность продуктов. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей. Водно-селевой режим в походе. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Зав. группы по питанию, 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. Заброска продуктов на маршрут.

Практическое занятие

Составление походного рациона и различных продуктовых раскладок на 1, 2,3 дня велопохода. Калорийность продуктов Расчет себестоимости рациона и его нормированность.

Приготовление различных блюд на костре, на примусе. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

2.5. Привалы и ночлеги в велопоходах

Теоретическое занятие

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.

Практическое занятие

Выбор места для привала. Выбор места для полевого ночлега с учетом наступления темноты, трудностей с топливом и водой. Установка и снятие лагеря с выездом на велосипедах, установка велосипедов для ночлега; установка палатки, тента с использованием велосипедов.

2.6. Снаряжение для велопоходов

Теоретическое занятие

Особенности велотуристского снаряжения. Основные общие требования к снаряжению и оборудованию: малый вес, объем, прочность, удобство пользования. Личное и групповое снаряжение. Комплект личного снаряжения велотуриста, назначение предметов и их применение (велосипед, велорюкзак, спальный мешок, одежда, обувь, головные уборы, перчатки и т.д.).

Комплект группового снаряжения для велопоходов на 10-15 человек, назначение предметов и их применение (палатки, кань, костровое и или современное оборудование(горелка), топоры, пилы, и т.д.).

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.

Практическое занятие

Комплектование личного и группового снаряжения. Проведение смотра готовности личного и группового снаряжения для велопохода. Правильное распределение груза на велосипедах.

2.7.Фотосъемка в велопоходе

Теоретическое занятие

Определение задач фотосъемок и составление фотоплана (фотосценария). Выбор фотоаппаратуры, фото принадлежностей и фотоматериалов. Назначение и виды туристской фотографии. Основные правила съемки в походе. Уход за аппаратурой в походе (дополнительная батарейка для телефона) . Функционал фото оператора в группе.

Практическое занятие

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

3.Ориентирование на местности и топографическая подготовка

Теоретическое занятие

Топографические условные знаки, их виды, форма, цвет, размер. Туристские условные знаки. Карта и ее виды. Топографическая карта. Масштаб карты и его виды. Особенности туристских картосхем. Кроки маршрута. Маршрутная лента. Калькирование, копирование и увеличение карты. Обращение с картой и ее хранение. Чтение карты и работа с ней. Подбор карт для велосипедного похода. Уточнение карты или ленты маршрута в пути. Рельеф местности и его изображение на картах. Азимут. Определение азимута. Движение по азимуту. Ориентирование на местности в велопоходе. Работа с курвиметром, компасом, компьютером, альтиметром, навигатором. Определение точки стояния на карте. Функционал штурмана (проводника) в группе. Функционал топографа в группе. Взаимодействие штурмана (проводника) и топографа в группе.

Практические занятия

Составление карты велопохода и технического описания веломаршрута. Копирование и увеличение карты. Составление кроки, маршрутной ленты. Проведение спортивного и велосипедного ориентирования на местности,

4.Физическая подготовка велотуриста

Теоретическое занятие

Функционал физорга группы. Самоконтроль при занятиях спортом. Врачебный контроль.

Практическое занятие

Комплексы упражнений.

Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и парные.

Упражнения с предметами (гимнастическими палками, гантелями). Упражнения на развитие мышц туловища и шеи.

Наклоны и повороты головы.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами

Работа в тренажерном зале.

5.Правила дорожного движения

Теоретическое занятие

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.

Практическое занятие

в помещении

Разыгрывание различных дорожных ситуаций на макетах.

на местности

Групповая езда на велосипедах в городских условиях.

6. Велосипед в походе

6.1. Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий

Практическое занятие

Посадка на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.

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

Езда в различных дорожных и погодных условиях.

6.2. Подготовка велосипеда к походу

Теоретическое занятие

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

Практическое занятие

Отработка навыков крепления оборудования к велосипеду. Разборка и сборка отдельных узлов и деталей велосипеда, их регулировка, апгрейд велосипеда, оснащение велосипеда дополнительным оборудованием.

6.3. Техническое обслуживание велосипеда

Теоретическое занятие

Консервация велосипеда. Предсезонное обслуживание. Переборка велосипеда: мелкая, частичная и полная. Регулировка люфтов, тормозов, трещотки, переключателей передач, рулевой колонки, каретки. Исправление биения колеса: бокового, наружного, внутреннего. Замена спицы и центровка колеса. Полная сборка колеса и регулировка «зонтика» заднего колеса. Замена цепи, укорачивание или удлинение цепи в пределах 112-116 звеньев. Замена

тормозных ручек, переключателя передач, тормозов, тросиков и «рубашек» тросов, (контактных) педалей, ту- клипсов и ремешков туклипсов, шатунов и зубчаток (ведущих и ведомых), выноса руля, обмотки руля или грипсов, камеры, покрышки, тормозных колодок. Установка, наладка под диаметр колеса и запуск вело- компьютера. Установка щитков, насадок на руль. Ремонт камеры: заклейка, вулканизация сырой резиной, вклеивание нового вентиля. Чистка и мойка велосипеда. Чистка велосипедной цепи и проваривание ее в парафиновой смазки. Смазка узлов и деталей велосипеда. Полная сборка велосипеда. Регулировка и обслуживание передней амортизационной вилки горного велосипеда.

Практическое занятие

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

7.Эксплуатация велосипеда в походных условиях

Теоретическое занятие

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

Практическое занятие

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

**Учебный план 3 год обучения
«Базовый сложный велосипедный туристический поход»**

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Организационное занятие.	3	3	-
2	Подготовка к сложному велопоходу	15	6	9
3	Туристический велосипед в походе	24	3	21
4	Специальное снаряжение для сложных велосипедных походов	12	6	6
5	Организация питания в сложных велосипедных походах	12	6	6
6	Привалы и ночлеги в различных условиях	9	6	3
7	Особенности ориентирования в велосипедных походах	15	6	9
8	Специальная физическая и техническая подготовка велотуриста	51	3	48
9	Правила дорожного движения	18	6	12
10	Фотосъемка в велопоходе. Фото-оператор в группе	9	3	6
11	Основы метеорологии. Метеоролог в группе	9	3	6
12	Слеты и соревнования.	6	3	3
13	Медицинская помощь	18	12	6
14	Обеспечение безопасности в походе	9	3	6

15	Итоговое занятие	3	3	-
	итога	216	72	144

Зачетный летний учебно-тренировочный велосипедный поход второй категории сложности или иное велотуристское многодневное путешествие (вне сетки часов).

Содержание учебного плана программы 3 год обучения «Базовый сложный велосипедный туристический поход»

1. Организационное занятие

Теоретическое занятие

Проведение инструктажей по технике безопасности, пожарной безопасности. Знакомство с программой 3-го года обучения. Обзор туристско-краеведческой литературы, газетных и журнальных статей.

Подведение итогов летнего зачетного велопохода

Общий итоговый разбор велопохода, обмен впечатлениями и мнениями.

Практическое занятие

Составление письменного отчета о велопоходе: обработка полевых материалов и составление отчетов по туристским и краеведческим специальностям (*тексты*, рисунки, *схемы*, карты, фотографии). Подготовка и оформление коллекций, фотомонтажа, слайд фильма, видеофильма, презентации, выставки, устных выступлений. Оформление спортивного разряда участникам похода по велотуризму. Подготовка и проведение итогового вечера-отчета. Участие в туристском слете или соревнованиях.

2. Подготовка к сложному велосипедному туристическому походу

2.1. Возможности проведения велопоходов на территории ЯНАО

Теоретическое занятие

История, экономика, природа и культура ЯНАО (общая обзорная характеристика). Велопоходы на территории ЯНАО. Наиболее интересные районы и маршруты велопоходов, достопримечательности. Цели и задачи предстоящего, летнего, зачетного учебно-тренировочного велопохода второй категории сложности. Особенности подготовки и проведения летнего велопохода, его сроки, варианты маршрута, особенности финансирования.

2.2. Основы краеведческих наблюдений во время велопохода

Теоретическое занятие

Особенности и методика простейших краеведческих наблюдений во время велопохода. Выбор темы и получение задания. Содержание экспедиционных заданий. Порядок оформления экспедиционных заданий. Составление программы краеведческих наблюдений. Подготовка приборов, оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования, видеосъемки. Методика выполнения экспедиционного задания.

Практические занятия

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

2.3. Составление письменного отчета о туристском велопоходе

Теоретическое занятие

Титульный лист. Аннотация. Справочные сведения о походе (сведения о маршруте и об участниках). Общая характеристика района похода. Организация похода. График движения группы (планируемый и фактический). Таблица дневных переходов. Протокол движения (хронометраж). Техническое описание маршрута. Картографические материалы. Описание сложных участков маршрута. Паспорт локального препятствия (ЛПП). Высотный профиль маршрута. Календарь метеорологических наблюдений. Обеспечение безопасности похода.

Материально-техническое обеспечение похода (питание, снаряжение, аптечка, ремонтный набор и другое). Рекомендуемая литература. Итоги похода. Выводы и рекомендации. Фотоиллюстрации. Краеведческий отчет (отчет о выполнении краеведческого задания). Общественно полезная работа группы. Культура оформления отчета.

Практическое занятие

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

3. Туристический велосипед в походе

3.1. Эксплуатация велосипеда в походных условиях

Теоретическое занятие

Уход за велосипедом в пути. Личный инструмент и принадлежности для технического обслуживания велосипеда на маршруте. Индивидуальная техническая аптечка.

Простейшие приемы регулировки основных узлов велосипеда в походе. Комплект запасных частей для велосипедов. Назначение ремонтного набора, его комплектация, его вес, упаковка, транспортировка на маршруте.

Профилактический ежедневный технический осмотр велосипеда в походе. Очистка велосипеда от грязи, подтягивание крепежа, смазка. Мелкий ремонт и регулировка велосипеда. Замена отдельных деталей, частей и узлов велосипеда. Характерные неисправности и поломки в походах, их устранение в походных условиях. Ремонт, не требующий специального оборудования.

Ответственность механика группы за техническое состояние велосипедов.

3.2. Техническое обслуживание велосипеда

Практическое занятие

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

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

4. Специальное снаряжение для сложных велосипедных походов

Теоретическое занятие

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

Практическое занятие

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

5. Организация питания в сложных велосипедных походах

Теоретическое занятие

Особенности организации питания туристов в сложном велопоходе. Выбор продуктов питания и составление рациона для сложного велопохода. Режим питания в сложном велопоходе. Замена на большом привале обеда «перекусом» (бульон из «кубиков», «быстросуп» в пакетиках, чай, бутерброды). Использование консервов, концентратов, сублимированных продуктов, сухофруктов, сухарей. Водно-солевой режим. Применение витаминов. «Карманное» питание на маршруте. Использование на привалах высококалорийных продуктов (шоколад, халва, мед, изюм и т.п.).

Закупка, расфасовка, распределение, транспортировка продуктов питания. Хранение, учет продуктов в пути. Приобретение продуктов питания на маршруте. Заброски продуктовые. Использование в рационе питания ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений. Необходимость знаний и умений распознавать съедобные и ядовитые растения, грибы и ягоды. Неприкосновенный запас («НЗ») продуктов. Питание в экстремальных условиях.

Практическое занятие

Составление рациона питания и продуктовой раскладки, подготовка продуктов питания для сложного велопохода с учетом проведения дней в походе.

6. Привалы и ночлеги в различных условиях

Теоретическое занятие

Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от особенностей маршрута и района похода. Требования к месту привала, ночлега в условиях населенной и ненаселенной местности, в условиях лесной, горной, степной и пустынной местностях. Организация полевого ночлега с учетом наступления темноты, силы и направления ветра, трудностей с водой и топливом. Обеспечение безопасности места привала и ночлега в горах (резкий подъем уровня воды в горной реке, камнепад, обвал, лавина, сель и т.д.). Снаряжение и оборудование для приготовления пищи на горелках. Правила обращения с горелками типа «Кемпинг-Газ». Транспортировка и обращение с газовыми баллончиками типа «Кемпинг-Газ». Санитарные и природоохранные правила организации привалов и ночлегов.

Практическое занятие

Организация полевого ночлега с учетом наступления темноты, силы и направления ветра, трудностей с водой и топливом

7. Особенности ориентирования в велосипедных походах

Теоретическое занятие

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

Практическое занятие

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

8. Специальная физическая и техническая подготовка велотуриста

Теоретическое занятие

Влияние качества дорожного покрытия и состояния грунта на скорость и удобство передвижения.

Особенности движения в условиях непогоды. Особенности движения по дорогам с различным покрытием (асфальт, бетон, плиты, гравий, щебенка, песок, глина, брусчатка, булыжник, фашичник).

Практическое занятие

Совершенствование и психологическое привыкание к технике езды на велосипеде. Скоростная езда на велосипеде по шоссе. Велокросс. Кросс-кантри. Велоралли. Фигурное вождение велосипеда. Движение по дорогам с различным покрытием (асфальт, бетон, плиты, гравий, щебенка, песок, глина, брусчатка, бульжник, фашинник). Движение по грунтовым полевым и лесным дорогам, тропам и в условиях бездорожья. Преодоление различных препятствий: канавы, завалы, овраги, броды, переправы и другие. Езда в различных условиях на горном велосипеде в зимнее время. Езда на велосипеде без груза и с грузом.

9. Правила дорожного движения

Теоретическое занятие

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

Практическое занятие в помещении

Разыгрывание различных дорожных ситуаций на макетах.

Практическое занятие на местности

Групповая езда на велосипедах в городских условиях.

10. Фотосъемка в велопоходе

Теоретическое занятие

Определение задач фотосъемки и составление фотоплана (фотосценария). Выбор фотоматериалов. Назначение и виды туристской фотографии. Особенности съемочного процесса в различных природных условиях. Уход за аппаратурой в походе. Назначение и использование туристской фотографии. Фото-оператор в группе и его функционал.

Практическое занятие

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

11. Основы метеорологии

Теоретическое занятие

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

Метеоролог группы и его функционал.

Практическое занятие

Проведение метеонаблюдений и фиксирование их результатов, прогноз погоды по местным признакам.

12. Слеты и соревнования

Теоретическое занятие

Цели и задачи вело-туристских соревнований. Вело-туристское многоборье. Оргкомитет, штаб, Главная судейская коллегия (ГСК) соревнований: состав, права и обязанности. Положение о соревнованиях велотуристов. Место и время соревнований. Участники. Программа соревнований. Зачетные и незачетные виды соревнований. Подготовка трасс и дистанций соревнований. Подведение итогов и награждение победителей. Теоретическая и практическая подготовка судей по видам велотуристских соревнований.

Практическое занятие

Участие в вело-туристских соревнованиях.

13. Медицинская помощь.

Теоретическое занятие

Прохождение медицинского осмотра участниками перед велопоходом. Гигиена в велопоходе. Комплектование медицинской аптечки. Заболевания и травмы, характерные для велопоходов. Их профилактика, симптомы и лечение в походных условиях. Первая помощь при травмах. Кровотечение и его виды. Остановка кровотечения. Обработка ран. Виды повязок и шин. Уход за пострадавшим. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от его состояния. Дорожно-транспортное происшествие (ДТП). Поведение участников и очевидцев ДТП, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи при ДТП и доставка пострадавшего в пункт медицинской помощи.

Практическое занятие

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

14. Обеспечение безопасности в велопоходе

Теоретическое занятие

Персональная ответственность руководителя туристской группы учащихся за безаварийное прохождение маршрута. Разработка аварийных вариантов. Контрольные сроки прохождения маршрута и их соблюдение. Выработка навыков безаварийного преодоления препятствий. Роль и значение Поисково-спасательной службы и отрядов МЧС России. Обязанности группы по взаимодействию с поисково-спасательной службой и поисково-спасательными отрядами МЧС РФ. Регистрация туристских групп. Обязательность выполнения указаний. Организация поисково-спасательных работ.

Практическое занятие

Тренировки по поиску и спасению пострадавших. Перенос пострадавших.

15. Итоговое занятие

Теоретическое занятие

Подведение итогов за год.

Ожидаемые результаты

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. В конце каждого года обучения проводится зачет по теоретическому и практическому курсу с проверкой знаний, умений и навыков по изученным дисциплинам.

По завершении изучения курса «Начальная туристическая велосипедная подготовка» учащиеся должны овладеть знаниями

Опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека; ядовитые растения; меры безопасности при проведении занятий на улице; – Состав личной аптечки, правила хранения; – Способы транспортировки пострадавшего. – Правильно разместить вещи в рюкзаке. – Порядок установки палаток и правила поведения в палатке. – Требования к участникам группы и последовательность подготовки к походу.

Цели и задачи походов. – Основные правила движения группы на маршруте. Порядок построения, режим движения и отдыха. Меры безопасности на транспорте. Правила поведения на воде, в незнакомом населенном пункте. – основные типы костров и их назначение. – Костровое хозяйство, меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнем. – Способы сушки снаряжения, меры безопасности при сушке снаряжения. – Состав ремонтного набора. Общие характеристики естественных препятствий. Способы их преодоления, меры безопасности. – Виды узлов, их назначение. удавка, штык, встречный, схватывающий, проводник, восьмерка. – Изучать район предстоящего похода – Применять технику безопасности на занятиях, изучение ПДД.

учащиеся должны овладеть умениями

- Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 1-дневном походе и в соревнованиях городского уровня.
- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую медицинскую помощь,
- Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования,
- Уметь использовать основы ПДД. (сдать зачет).

учащиеся должны развить личностные качества

- гордости за свою родину.
- бережного отношения к природе.
- самостоятельности.
- личной ответственности перед командой.
- установки на безопасный и здоровый образ жизни.

учащиеся должны сформировать метапредметные умения:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково- символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

По завершении изучению курса «Базовая велосипедная туристическая подготовка»

учащиеся должны овладеть знаниями

виды и характер соревнований по спортивному ориентированию;
устройство контрольных пунктов и средства отметки на них.
виды узлов для страховки и самостраховки.

обстоятельства, ситуации и причины, приводящие к травмам и заболеваниям; –.

учащиеся должны овладеть умениями

- пользоваться спортивной картой, понимать карту, определять масштаб и расстояние
- обеспечивать страховку и самостраховку на переправах.
- различать лекарственные и ядовитые растения,
- выполнять различные вязки узлов,
- наводить самостоятельно переправы,
- организовать однодневный поход,
- оформлять фотоальбомы, отчёты о походах,
- самостоятельно участвовать в ориентировании

учащиеся должны развить личностные качества

- патриотизма, уважения к Отечеству;
- экологического мышления;
- уважительного и ответственного отношения к труду и обучению;
- целостного мировоззрения, накопление опыта;
- самостоятельность;
- личной ответственности перед командой;
- мотивацию к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- эстетическое сознание;

учащиеся должны приобрести метапредметные умения

- овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- овладение начальными формами познавательной и личной рефлексии.
- сформированные умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.

- овладение основами самоконтроля, самооценки.
- умение использовать знаково-символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

По завершении изучения курса «Базовая сложная велосипедная туристическая подготовка»

учащиеся должны знать

- профилактику травматизма и заболеваний; правила гигиены туриста;
- лекарственные растения и их назначение;
- симптомы ран и признаки переломов, повреждений конечностей; правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему;
- основные сведения об усовершенствовании снаряжения;
- организацию ночлегов в летний периоды;
- организацию питания в походных и в экстремальных условиях;
- основные причины возникновения нарушений мер безопасности.
- меры безопасности при преодолении локальных естественных препятствий;
- основные понятия фактора выживания.
- ситуации выбора тактики пассивного и активного выживания.
- основные типы простейших укрытий и порядок их построения.
- виды сигналов бедствия и способы их передачи.
- основные сведения об усовершенствовании снаряжения; – Требования при подготовке к многодневному походу. Требования при разработке маршрута и оформлении маршрутной документации. Должностные обязанности в походе.

учащиеся должны уметь

- самостоятельно подбирать личное и групповое снаряжение для многодневного похода
- самостоятельно разрабатывать маршрут похода
- работать по должностям в группе
- ориентироваться на местности в различных условиях
- применять способы транспортировки пострадавшего;
- выживать в экстремальных условиях;
- определять размеры водоёмов;
- применять различные переправы через реки;
- применять свои знания в различных соревнованиях;
- самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование.

Должны развить личностные качества

- чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
- позиция активного и ответственного гражданина.
- основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире
- уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- целостного мировоззрения, накопление опыта, нравственное сознание.
- основы саморазвития и самовоспитания..
- личной ответственности перед командой.
- мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- эстетического сознания, включая эстетику быта, спорта, творчества

Должны овладеть метапредметными умениями

- способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- продуктивно взаимодействовать
- начальных форм познавательной и личной рефлексии.

- познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности.
- планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
- основами самоконтроля, самооценки.
- использовать знаково- символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

- количество учебных недель:
Первый год обучения – 34 недели;
Второй год обучения -36 недель;
Третий год обучения – 36 недель;
- количество учебных дней:
Первый год обучения – 68 дней;
Второй год обучения - 72 дня;
Третий год обучения –72 дня;
- продолжительность каникул: 3 месяца;
- даты начала учебных периодов:
Первый год обучения – 15 сентября;
Второй год обучения – 1 сентября;
Третий год обучения – 1 сентября;
- даты окончания учебных периодов:
Первый год обучения – 31 мая;
Второй год обучения – 31 мая;
Третий год обучения –31 мая;

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Столы 3 шт,
- Стулья 15 шт.,
- Шкафы 1 шт.,
- Компьютер 1 шт.,
- Стеллаж 1шт.

Характеристика помещения для занятий по программе;

Помещение для теоретических занятий с группой. Учебный класс на 15 учащихся.
Велосипедная мастерская для ремонта велосипедов и практических учебных занятий
Помещение для хранения велосипедов, запасных частей, инструмента и туристского, спортивного и экспедиционного снаряжения.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы

Специальное снаряжение

- Велосипеды горные (МТВ) - 15 шт.
- Шлемы велосипедные пластиковые - 15 шт.

Оборудование

- Тиски слесарные большие - 1 шт.
- Манометр - 1 шт.
- Вороток, удлинитель, трещотка и комплект головок №№ 6-19 под посадочный размер 10 мм.

Приспособления

- Насосы велосипедные - 1 шт.
- Насос ножной автомобильный - 1 шт.
- Камеры и покрышки 26 дюймов запасные - по количеству велосипедов.

Инструменты

Походный велосипедный ремонтный набор - 1 комплект.

Комплекты запасных частей для горных велосипедов - в ассортименте.

Комплекты слесарных, мерительных и велосипедных инструментов - в ассортименте.

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

Материалы

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

Канцелярские товары и принадлежности - в ассортименте.

Общее туристское снаряжение и оснащение

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

Рюкзаки туристские 60-литровые - 15 шт.

Вело-рюкзаки - 15 шт.

Спальные мешки - 15 шт.

Коврики туристские - 15 шт.

Тенты защитные групповые - 2 шт.

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

Веревка вспомогательная 0 8 мм - 40 метров.

Репшнур 0, 6 мм - в ассортименте.

Карабины альпинистские с автоматическими - 20 шт.

Системы страховочные - 12 шт. (для слетов и соревнований).

Медицинская аптечка - большая и малая.

Приборы

Компасы жидкостные - 1 шт. Курвиметры - 1 шт. Секундомер электронный - 1 шт.

Велокомпьютер простой трех-пятифункциональный - 1 шт.

Навигатор, прибор спутниковой навигации типа (телефон)- 1 шт.

Дополнительное зарядное устройство для телефона.

Информационное обеспечение

1 Учебные фильмы

2 Презентации

3 Интернет сайты ,электронные ресурсы:

1) “Костры, их типы. Правила разведения костров” (ЭОР)

2) Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании”
http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm

3) Статья “Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании”
<http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/>

4) Презентация “Ориентирование на местности” <http://present.griban.ru/file/21-orientirovanie-na-mestnosti.html>

5) Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. “Основы техники пешеходного и горного туризма” http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm

6) Правила безопасности поведения на воде - ЭОР

7) Детская мультимедийная энциклопедия “Опасности в природе” - <http://www.spas-extreme.ru/el.php?SID=146>

8) «МЁРТВЫЕ ГОРОДА» -<http://goroda-prizraki.narod.ru/goroda.html>

Кадровое обеспечение

Программу могут реализовывать как начинающие, так и опытные педагоги имеющие высшее образование или средне специальное образование по направлению педагог дополнительного образования, учитель ОБЖ, технологии и физической культуры без предъявления требований к квалификации.

Для реализации практической части программы педагог должен иметь туристскую квалификацию инструктора детско-юношеского туризма и опыт участника в степенных и 1 первой категории сложности по разным видам туризма.

Определение результативности

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Грамоты, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей,

- 1 Тестирование.
- 2 Выполнение практических заданий, упражнений.
- 3 Соревнование
- 4 Поход.
- 5 Мини-соревнования.

Контроль практических навыков в этой области проводится с использованием так называемой проектной деятельности. Предлагается учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях.

Оценка конечного результата также производится по индивидуальным отчетам, результатом анкетирования учащихся, контрольным работам, семинарским занятиям.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Аналитический материал по итогам проведения диагностики, диагностическая карта, соревнование, фестиваль и др.

Перечень диагностических методик.

Личностные результаты освоения программы оцениваются при помощи методик:

- а) Методика «Ценностные ориентации Рокича» (Приложение 3),
- б) Методика «Определение психологического климата группы»
- в) Анкета «Я и моё объединение» (Приложение 4)
- г) Педагогическое наблюдение.
- д) Беседа.
- е) Естественные и искусственные ситуации.

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи методик:

- 1 Блоки «Уровень сформированности целеполагания» и «Уровень сформированности действий оценки» из диагностической карты наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий (Г.В. Репкина, Е.В. Заика).
- 2 Методика «Изучение самоконтроля в деятельности» (Г.С. Никифоров В.К. Васильев)
- 3 Методика выявления коммуникативных способностей учащихся (Р.В. Овчарова).

Предметные результаты

- Подборка тестов для контроля усвоения знаний по спортивному ориентированию по темам: топографические знаки, рельеф; по туризму
- Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Краткое описание методики работы по программе

Особенности организации образовательного процесса – очная форма обучения.

Методы обучения

- репродуктивный;
- словесные методы обучения: лекция, объяснение, рассказ, чтение, беседа, диалог, консультация.
- методы практической работы;
- - метод наблюдения: запись наблюдений, сигналов, фото-, видеосъемка.
- наглядный метод обучения: картины, плакаты, фотографии; таблицы, схемы; демонстрационные материалы;

- использование на занятиях активных форм познавательной деятельности, психологических и социологических методов и приемов.

Формы организации образовательного процесса

Индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия

Традиционные формы занятий

- Лекция - устное изложение какой-либо темы, развивающее мыслительную деятельность обучающихся.
- Экскурсия - коллективный поход или поездка с целью осмотра, знакомства с какой-либо достопримечательностью.
- Туристический поход - передвижение группы людей с определенной целью;
- Учебная игра - занятие, которое имеет определенные правила и служит для познания нового, отдыха и удовольствия.

Нетрадиционные формы занятий.

- Защита проекта - способность проецировать изменения действительности во имя улучшения жизни, соотнесение личных интересов с общественными, предложение новых идей.
- Конверт вопросов - свободный обмен мнениями на разные темы в дружеской обстановке.

Педагогические технологии

Технология разноуровневого обучения, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

Программа «Юные велотуристы» основана на сочетании теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга.

При разработке занятия необходимо внимательно изучить:

- учебно-тематический план реализуемой образовательной программы;
- согласовывать определенный раздел и тему раздела с содержанием программы;
- определить взаимосвязь содержания занятий с предыдущими и последующими;
- определить тип и структуру занятия;
- его тему, цель, задачи.

Целевые, установки занятия должны быть направлены на определённые, конкретные цели данного занятия (воспитательные, развивающие и обучающие), выходящие на реальный, достижимый результат.

Для программы «Юный велотурист» основным является выполнение задач по развитию личности обучающегося, поэтому на первый план выдвигаются задачи по развитию реальных творческих способностей детей и задачи нравственного, эмоционального воздействия.

Педагогом продумывается специфика занятия, логика построения (взаимосвязь и завершенность всех частей занятия с подведением итогов каждой части по практическому и теоретическому материалу), определяется объем образовательного компонента учебного материала.

На первоначальном этапе занятия педагог создает благоприятный морально-психологический климат, настраивая детей на сотворчество и содружество в процессе познавательной деятельности, на завершающем этапе – анализируются все выполненные детьми работы и отмечаются даже самые большие достижения детей.

Немаловажным моментом в подготовке занятия является разумное распределение материала на всех этапах занятия в соответствии с выбранными формами организации учебной деятельности: групповой, индивидуальной и т. д.

К теоретическому этапу занятия подготавливается учебно-методический комплекс: раздаточный материал, аудио, видеотека и др. Педагог продумывает методику наиболее продуктивного использования применяемого наглядного материала.

Далее определяются индивидуальные задания для детей с опережением в развитии, объем и форма самостоятельной работы с детьми, разрабатывается краткий конспект настоящего занятия.

Педагог обязан выполнять все государственные санитарно-гигиенические нормы, временной режим занятия для различных возрастных категорий детей, совершенствовать в своей педагогической деятельности методики здоровьесберегающих систем.

Примерный план занятия

Дата занятия

Раздел

Тема занятия

Цель, задачи занятия

1. Приветствие. Перед началом занятия приветствие всех участников занятия.
2. Повторение пройденного материала. Краткий обзор предыдущего занятия: вспомнить тему, основную мысль предыдущей встречи; вывод, сделанный в результате проведенного занятия.
3. Проверка домашнего задания (если такое задание было). Основное требование заключается в том, чтобы практическое задание было выполнено согласно требованиям к выполнению практических работ.
4. Введение в предлагаемый образовательный материал или информацию. Введение начинается с вопросов, которые способствуют наращиванию интереса у детей к новому материалу. Стимулирование интереса обучающихся через введении аналогий, способствующих концентрации внимания и сохранению интереса.
5. Предлагаемый образовательный материал или информация. Изложение нового материала или информации предлагается обучающимся в форме рассказа. Педагог готовит наглядные пособия и материалы, вопросы аналитического содержания.
- 5.1. Обобщение. Детям предлагается самим дать оценку информации. Подвести итог общему рассуждению. Выделить основную главную мысль, заложенную в материале, информации.
- 5.2. Вывод. Советы и рекомендации по практическому применению материала, информации.
- 5.3. Заключение. Сформулировав советы и рекомендации, обучающимся предлагается использовать материал, информацию в своей практической творческой деятельности.
6. Для закрепления информации проводится игровая или творческая часть занятия.
7. Контрольный опрос детей по всему ходу занятия.

Кроме этого, при подготовке любого занятия педагог должен учитывать следующие правила.

Игровая часть (подробное описание действий)

Творческая часть: определить тему и подготовить материалы для данного вида деятельности, заблаговременно предупредить детей о необходимых материалах для данного вида деятельности и т.д.

Программа воспитания

Цель – развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному

наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

- Использовать в воспитании детей возможности учебного занятия по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству; содействовать успеху каждого ребенка.
- Организовывать воспитательную работу с коллективом и индивидуальную работу с обучающимися детского объединения.
- Реализовывать потенциал событийного воспитания для формирования духовно-нравственных ценностей, укрепления и развития традиций детского объединения и образовательной организации, развития субъектной позиции обучающихся.
- Организовывать работу с родителями (законными представителями) обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков.
- Реализовывать потенциал наставничества в воспитании детей и подростков как основу поддержки и развития мотивации к саморазвитию и самореализации.
- Содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках.

Календарный план мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Участники	Уровень	Сроки проведения
1.	Велопоход, посвященный празднованию Дня города	Обучающиеся ОУ г.Салехард	Муниципальный	Сентябрь
2.	Окружной слёт-соревнование «Юный спасатель»	Обучающиеся ОУ г.Салехард	Муниципальный	Сентябрь
3.	Всероссийская неделя безопасности дорожного движения	Обучающиеся ОУ ЯНАО	Всероссийский	Сентябрь
4.	Всероссийская акция «Письмо солдату»	Обучающиеся ОУ ЯНАО	Всероссийский	Сентябрь-май
5.	Велопоход ко Дню памяти жертв политических репрессий	Обучающиеся ОУ ЯНАО	Муниципальный	Октябрь
6.	Организация и проведение мероприятий в рамках недели «Ура, каникулы!» (по отдельному плану)	Обучающиеся ОУ г.Салехард	Муниципальный	Октябрь-ноябрь
7.	Мероприятия, посвященные Дню народного единства	Обучающиеся МБУ ДО ЦВР	Муниципальный	Ноябрь
8.	Мероприятия, посвященный Дню матери	Обучающиеся МБУ ДО ЦВР	Муниципальный	Ноябрь
9.	Единый урок «Мы Россияне», посвященный Дню Конституции РФ	Обучающиеся МБУ ДО ЦВР	Институциональный	Декабрь
10	Конкурсная программа «Я - турист»	Обучающиеся ОУ	Муниципальный	Январь

		г.Салехард		
11	Всероссийская акция памяти «Блокадный хлеб»	Обучающиеся ОУ г.Салехард	Муниципальный	Январь
12	Месячник оборонно-массовой и спортивной работы, посвященного Дню защитника Отечества	Обучающиеся ОУ г.Салехард	Муниципальный	Январь- февраль
13	Лыжный поход выходного дня	Обучающиеся МБУ ДО ЦВР	Институциональный	Февраль
14	Лыжный поход выходного дня	Обучающиеся МБУ ДО ЦВР	Институциональный	Март
15	Организация и проведение мероприятий в рамках недели «Ура, каникулы!» (по отдельному плану)	Обучающиеся ОУ г.Салехард	Муниципальный	Март- апрель
16	Месячник антинаркотической направленности	Обучающиеся ОУ г.Салехард	Муниципальный	Апрель
17	Соревнования среди воспитанников физкультурно-спортивных объединений МБУ ДО ЦВР «В здоровом теле-здоровый дух, посвященные Всемирному Дню здоровья	Обучающиеся ОУ г.Салехард	Муниципальный	Апрель
18	Мероприятия, посвященные празднованию Дня Победы	Обучающиеся ОУ г.Салехард	Муниципальный	Апрель- май
19	Марафон детства, посвященный Международному Дню защиты детей	Обучающиеся МБУ ДО ЦВР	Институциональный	Май-июнь

Дидактические материалы

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

Плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;

Карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;

Для обеспечения учебного процесса разработана папка методических материалов:

учебные конспекты по темам: «Снаряжение туриста», «Виды травм и первая помощь при них», «ИВЛ», «Однодневный поход по должностям», «Ориентирование по плану станции», «Типы костров», «Виды рюкзаков», «Собираемся в поход», «Преодоление препятствий»;

Дидактический материал по темам: «Узлы», «Работа с картой», «Работа с картой и компасом по определению расстояния и азимута», «Топознаки», «Ребусы с топонимами», «Головоломки», «Карточки по медицине», «Виды костров», «Строение рюкзака», «Основные цвета спортивной карты»;

Электронные ресурсы:

1. <http://yoventour.ru/bank-metodicheskix-materialov-2/> Банк методических материалов по туризму

2. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC Википедия «Велосипедный туризм»

3. http://turizm.lib.ru/p/praslow_m_a/veloturizm.shtml Полезные советы начинающему велотуристу.

4. <https://letogdety.ru/veloturizm/vidyi-veloturizma.html> Раздаточный материал к теме «Виды велотуризма»

5. <https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/veloturizm/> Раздаточный материал к теме «Велотуризм. Виды и преимущества. Снаряжение и особенности»

6. <https://velomesto.com/magazine/travel/osobennosti-sovremennogo-veloturizma/> Раздаточный материал к теме «Особенности современного велотуризма»

7. <http://tyr-zo.narod.ru/met/metod.html> Методические рекомендации по организации занятий

Раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий:

1. Методические рекомендации «ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВЕЛОПОХОДА»

Список литературы

Для педагога

1. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 2001.
2. Верба И.Л., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. - М.: ФиС, 2003.
3. Дрогов И.Л. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТК, 2004.
4. Казанцев В.В. Снаряжение для велосипедных походов. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 2007.
5. Казанцев В.В. Велоигры и велосоревнования для школьников. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1988.

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, 2003.

3. Юсин А.А. Я купил велосипед. - М.: Молодая гвардия, 2004.

Электронные ресурсы:

1) Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающих “Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению” (работа, приложение, презентация) http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm

2) Смирнова Л.Л. Дидактические материалы (электронное пособие) “Готовимся к турслету” http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm

3) Егорова Л.А. “Юные активисты школьных музеев” (учебные деловые игры) http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm

4) “Костры, их типы. Правила разведения костров” (ЭОР)

5) Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html

6) Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании” http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm

7) Статья “Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании” <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/>

8) Презентация “Ориентирование на местности” <http://present.griban.ru/file/21-orientirovanie-na-mestnosti.html>

9) Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. “Основы техники пешеходного и горного туризма” http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm

10) Методическая разработка туристического слета http://geoo.ucoz.kz/load/metodicheskaja_razrabotka_turisticheskogo_sleta/21-1-0-383

11) Туриготека (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>

12) Основы туризма <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>

13) Правила безопасности поведения на воде - ЭОР

14) Детская мультимедийная энциклопедия “Опасности в природе” - <http://www.spas-extreme.ru/el.php?SID=146>

15) ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. http://belvirtclub.narod.ru/det_tur/instr_01.htm

16) ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. <http://my-edu.ru/cat/vneklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provedeniju-turistskih-pohodov-jekspedicii-i-j>

17) Организация исследовательской деятельности внеурочное время <http://www.tiuu.ru/content/pages/46.htm>

18) Презентации по краеведению - <http://prezentacia.ucoz.ru/load/kraevedenie/27-1-2>

19) «МЁРТВЫЕ ГОРОДА» - <http://goroda-prizraki.narod.ru/goroda.html>

20) Видео Россия – <http://gorodarossii.blogspot.com/>

21). <http://otdyhmaster.ru/activ/sport/summer/veloturizms-chego-nachat.html> Статья «Велотуризм - с чего начать»

22). <https://science-start.ru/ru/article/view?id=342> статья «Велотуризм для школьников»

Приложение к программе

Приложение № 1

Методические рекомендации ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВЕЛОПОХОДА

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 слайд фильма, видео фильма). 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

Приложение № 2

Вопросы для самооценки

1. Техника движения и преодоления препятствий.
2. Подготовка и проведение практических занятий. Методология тренировочного процесса.
3. Значение туризма для человека и государства.
4. Правила организации и проведения СП. СПТ и П.
5. Обеспечение безопасности похода, страховка и самостраховка.
6. Привалы и ночлеги.

7. Виды документов ведения музейного учёта.
8. Питание в туризме.
9. Стратегия похода.
10. Организация и проведение поисково-спасательных работ и транспортировка пострадавшего.
11. Причины травматизма в туризме.
12. Обзор районов туризма
13. Туристские возможности родного края.
14. Топография и ориентирование на местности.
15. Привалы и ночлеги в туристическом походе.
16. Медицинское обеспечение и доврачебная медицинская помощь в походе.
17. Общественно-полезная деятельность в СП. Краеведческая и природоохранная деятельность.
18. Снаряжение туриста.
19. Виды туризма, их особенности, перспективы развития.
20. Обеспечение безопасности похода, страховка и самостраховка.
21. Питьевой режим в походе. 22. Значение физической подготовки для туриста.
23. Классификация туристских маршрутов и их препятствий.
24. Тактика похода.
25. Вопросы выживания в экстремальных условиях.
26. Личная гигиена туризма. Значение медицинского осмотра. Закаливание организма. Самоконтроль в походе.
27. Вопросы психологической подготовки в туристской группе.
28. Отчет о походе.
29. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Санитарные правила. Снятие лагеря. Костер. Ночлеги в приютах и населенных пунктах и правила поведения туристов.
30. Топография и ориентирование на местности.
31. Походы выходного дня. Экскурсии.
32. Упаковка, транспортировка продуктов.
33. Правила составления экскурсии.
34. Составление меню и раскладок.
35. Руководитель похода: его ответственность и обязанности.
36. Уход за снаряжением и его ремонт в походе.
37. Общая и специальная физическая подготовка туриста.
38. Виды карт, используемые туристами, их характеристика
39. Чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояния, оценка рельефа, копирование.

Приложение 3

МЕТОДИКА «ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ»

Методика «Ценностные ориентации» разработана Милтоном Рокичем, как тест личности, направленный на изучение ценностно-мотивационной сферы человека.

Методика

Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование. Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция к тесту

"Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место. Разработайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию".

Тестовый материал

Список А (терминальные ценности):

- 1 активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- 2 жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
- 3 здоровье (физическое и психическое);
- 4 интересная работа;
- 5 красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
- 6 любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- 7 материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- 8 наличие хороших и верных друзей;
- 9 общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
- 10 познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
- 11 продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
- 12 развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование); 13
- развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)
- 14 свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)
- 15 счастливая семейная жизнь
- 16 счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)
- 17 творчество (возможность творческой деятельности)
- 18 уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий; сомнений).

Список Б (инструментальные ценности):

- 1 аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;
- 2 воспитанность (хорошие манеры);
- 3 высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
- 4 жизнерадостность (чувство юмора);
- 5 исполнительность (дисциплинированность);
- 6 независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
- 7 непримиримость к недостаткам в себе и других;
- 8 образованность (широта знаний, высокая общая культура);
- 9 ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);
- 10 рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);
- 11 самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
- 12 смелость в отстаивании своего мнения, взглядов;
- 13 твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)
- 14 терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)
- 15 широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)
- 16 честность (правдивость, искренность)
- 17 эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)
- 18 чуткость (заботливость)

Интерпретация результатов теста

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям.

Так, например, выделяются "конкретные" и "абстрактные" ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности,

альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации. Необходимо попытаться уловить индивидуальную закономерность.

Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

Приложение 4

МЕТОДИКА «Я И МОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

Цель: выявление уровня удовлетворенности обучающихся своей деятельностью в творческом объединении.

Ход проведения:

1. Учащимся предлагается заполнить анкету
2. Индивидуальная работа учащихся по заполнению анкеты.
3. Подведение итогов, выявление уровня удовлетворенности деятельности каждого обучающегося своей деятельностью в творческом объединении.

Анкета

1 Нравится ли тебе твое объединение? Подчеркни один из предложенных ответов:

- да
- трудно сказать (и да и нет)
- нет

2 Что больше всего тебе нравится в работе объединения? _____

3 Какие изменения ты хотел бы внести в работу нашего объединения? _____

4 Оцени нижеперечисленные утверждения по следующим критериям:

2- согласен, 1- трудно сказать, 0 –не согласен.

- Я иду в объединение с радостью;
- Я считаю, что в объединении созданы все условия для развития моих способностей;
- У меня есть любимое занятие, которым я занимаюсь в объединении;
- Я считаю, что занятия в объединении помогают развить мне навыки исследовательской деятельности;
- У меня хорошие, дружеские отношения со всеми участниками объединения;

5 Прорекламируй занятия в нашем объединении для других учеников, которые ещё не занимаются в нашем творческом объединении.

Приложение 5

Маршрутная карта по отслеживанию результатов обучения по программе, личностного развития и метапредметных результатов

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
Мониторинг результатов обученности				
1. Теоретическая подготовка				
Теоретические знания по разделам программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Низкий уровень: Овладение менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой;	1-4	
		Средний уровень: Объем усвоенных знаний оставляет более 1/2	5-8	
		Высокий уровень: Освоение практически всего объема знаний, предусмотренных программой за конкретный период;	9-10	
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	Низкий уровень: ребенок избегает употреблять специальные термины	1-4	

	специальной терминологии	Средний уровень: Сочетание специальной терминологии с бытовой;	5-8	
		Высокий уровень: Специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием;	9-10	
2. Практическая подготовка				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой по основным разделам	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень: Овладение менее чем ½ предусмотренных программой умений и навыков;	1-4	
		Средний уровень: Объем усвоенных умений и навыков составляет более ½, предусмотренных программой;	5-8	
		Высокий уровень: Владение практически всеми умениями и навыками, предусмотренных программой;	9-10	
Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Низкий уровень: Испытывается серьезные затруднения при работе с оборудованием;	1-4	
		Средний уровень: Работает с оборудованием с помощью педагога;	5-8	
		Высокий уровень: Работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей	9-10	
Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий уровень: Элементарный уровень развития креативности, ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога;	1-4	
		Средний уровень: Репродуктивный уровень, выполнение заданий по образцу;	5-8	
		Высокий уровень: Творческий уровень, выполняет практические задания с элементами творчества;	9-10	
3. Обще учебные умения и навыки				
Учебно-интеллектуальные умения				
Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	Низкий уровень: Испытываются серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;	1-4	
		Средний уровень: Работает с литературой с помощью педагога или родителей;	5-8	
		Высокий уровень: Работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей;	9-10	

Умение пользоваться компьютерным и источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками	Низкий уровень: Испытываются серьезные затруднения при работе с компьютерными источниками, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	1-4	
		Средний уровень: Работает с компьютерными источниками с помощью педагога или родителей;	5-8	
		Высокий уровень: Работает с компьютерными источниками самостоятельно, не испытывает особых трудностей;	9-10	
Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Низкий уровень: Испытываются серьезные затруднения в учебно-исследовательской работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	1-4	
		Средний уровень: Учебно-исследовательская работа выполняется с помощью педагога или родителей;	5-8	
		Высокий уровень: Учебно-исследовательская работа выполняется самостоятельно, не испытывает особых трудностей;	9-10	
Учебно-коммуникативные умения				
Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Низкий уровень: Испытываются серьезные затруднения в восприятии информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	1-4	
		Средний уровень: Восприятие информации выполняется с помощью педагога или родителей;	5-8	
		Высокий уровень: Восприятие информации выполняется самостоятельно, не испытываются особые трудности;	9-10	
Умение вступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной информации	Низкий уровень: Испытываются серьезные затруднения в подаче информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	1-4	
		Средний уровень: Информация готовится с помощью педагога или родителей, владение и подача информации затрудняется и выполняется с подсказки педагога;	5-8	
		Высокий уровень: Свободное владение и подача подготовленной информации, работа выполняется самостоятельно, не испытываются особые затруднения;	9-10	
Умение вести полемику,	Самостоятельность в построении дискуссионного	Низкий уровень: Испытываются серьезные затруднения в умении вести дискуссионные выступления,	1-4	

участвовать дискуссии	выступления, логика в построении доказательств.	нуждается в постоянной помощи и контроле педагога		
		Средний уровень: Дискуссионное выступление готовится с помощью педагога или родителей, подготовка и подача информации затрудняется и выполняется с подсказки педагога;	5-8	
		Высокий уровень: Дискуссионное выступление выполняется самостоятельно, не испытываются особые затруднения;	9-10	
Учебно-организационные умения навыки				
Умение организовать свое рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место	Низкий уровень: Испытываются серьезные затруднения в подготовке рабочего места, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	1-4	
		Средний уровень: Подготовка рабочего места выполняется с помощью педагога или родителей, деятельность затрудняется и выполняется с подсказки педагога;	5-8	
		Высокий уровень: Подготовка рабочего места выполняется самостоятельно, не испытываются особые затруднения;	9-10	
Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Низкий: Владение менее 2/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой;	1-4	
		Средний: Объем усвоенных навыков составляет более 1/2;	5-8	
		Высокий: Освоение практически всего объема навыков, предусмотренных программой за конкретный период;	9-10	
Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	Низкий: Выполнение работ не аккуратное и безответственное;	1-4	
		Средний: Выполнение работ производится недостаточно качественно;	5-8	
Мониторинг личностного развития				
1. Организационно-волевые качества				
Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, а течение определенного	Низкий уровень: Терпения хватает менее чем на 1/2 занятия;	1-4	
		Средний уровень: Терпения хватает более чем на 1/3 занятия;	5-8	
		Высокий уровень:	9-10	

	времени, преодолевать трудности	Терпения хватает на всё занятие;		
Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Низкий уровень: Волевые усилия побуждаются извне	1-4	
		Средний уровень: Волевые усилия побуждаются иногда самим ребенком;	5-8	
		Высокий уровень: Волевые усилия побуждаются всегда самим ребенком;	9-10	
Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Низкий уровень: Ребенок постоянно действует под контролем извне	1-4	
		Средний уровень: Периодически контролирует себя сам	5-8	
		Высокий уровень: Постоянно контролирует себя сам	9-10	
2. Ориентационные качества				
Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Низкий уровень: завышенная	1-4	
		Средний уровень: заниженная	5-8	
		Высокий уровень нормальная	9-10	
Интерес к занятиям	Осознанное участие в освоении программы	Низкий уровень: Интерес к занятиям продиктован извне;	1-4	
		Средний уровень: Интерес периодически поддерживается самим ребенком;	5-8	
		Высокий уровень: Интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно;	9-10	
3. Поведенческие качества				
Конфликтность в процессе взаимодействия	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Низкий уровень: Периодически провоцирует конфликты	1-4	
		Средний уровень: Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать;	5-8	
		Высокий уровень: Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты;	9-10	
Тип сотрудничества (отношение к общим делам)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Низкий уровень: Избегает участи в общих делах;	1-4	
		Средний уровень: Участвует при побуждении извне;	5-8	
		Высокий уровень: Инициативен в общих делах;	9-10	