

**Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

**Пояснительная записка**

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

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

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

**Направленность программы:**

Туристско – краеведческая.

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

**Актуальность**

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

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

Велосипедный туризм становится актуален, т.к. это такой вид спорта, который позволяет максимально «сблизиться» с природой, видеть прекрасное и стать частицей этого, не растерять умение предков выживать в экстремальных условиях.

**Педагогическая целесообразность**

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

Велосипедный туризм обладает всеми необходимыми компонентами для укрепления здоровья. Солнце, воздух и вода в сочетании с большей физической активностью являются незыблемым фактором укрепления здоровья. Это общение с природой, её познание в прямом соприкосновении, смена обстановки, психологическая разгрузка, и главное - физическая активность.

**Адресат программы**

Для обучения в велотуристском детском объединении принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) от 11 до 17 лет. Для участия в спортивных походах и велопробегах дети проходят медицинский осмотр и получают соответствующий допуск.

**Объём и срок освоения программы**

Срок реализации программы рассчитан на 3 года обучения, 108 часов.

**Формы обучения -** очная.

**Особенности организации образовательного процесса** основана на следующем:

- обучающиеся посещают занятия в свободное от учёбы время;

- обучение организуется на добровольных началах всех сторон

(ребенок, родители, педагог);

**Форма организации деятельности учащихся на занятии:**

- индивидуальная;

- групповая.

**Режим занятий**

Программа курса рассчитана на 36 учебных недель в год – 1 час в неделю, занятия по 45 минут. Количество детей в группе не более 16 человек.

(Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей» раздел 8, п.8.5)

**Цель программы**

вовлечение школьников в систематические занятия велосипедным туризмом и всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой, экскурсионно-краеведческой и трудовой деятельности.

 **Задачи:**

**Обучающие**

- сформировать и развить способности подростков адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, уметь быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;

- сформировать прочные трудовые навыки и навыки по самообслуживанию;

- сформировать лидерские качества и развить творческие способности личности воспитанника;

**Воспитательные**

- создать постоянный коллектив туристско-краеведческого объединения, как одного из эффективных инструментов позитивного воздействия на личность подростка;

- сформировать чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения подростков к походам и экспедициям, к краеведческой поисково-исследовательской работе, расширить кругозор воспитанников;

- внедрить и реализовать принцип самоуправления группы в условиях автономного прохождения сложных спортивных маршрутов в ненаселенной местности с помощью туристской должностной инструментовки.

**Развивающие**

- укрепить здоровье подростков и выполнить нормативы спортивных разрядов по туризму (со специализацией в велотуризме);

- профессиональная ориентация подростков;

-создание базы общей физической подготовки, необходимой для участия в соревнованиях.

**Оздоровительная -** закаливает учащихся благодаря благотворному влиянию природных факторов, всесторонне развивает двигательные качества.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/****контроля** |
| **Всего** | **В том числе:** |
| **Теория** | **Практика** |
|  | Вводное занятие | 1 | 1 | - |  |
| **1** | **Начальная туристская подготовка** |  |  |  |  |
| **1.1** | Туризм в России. История и традиции | 1 | 1 | - |  |
| **1.2** | Родной край. Туристские возможности родного края | 1 | 1 | - |  |
| **1.3** | Питание в походе | 1 | 1 | - |  |
| **1.4** | Привалы и ночлеги | 2 | 1 | 1 |  |
| **1.5** | Топография и ориентирование на местности | 3 | 1 | 2 |  |
| **1.6** | Общая физическая подготовка туриста-спортсмена | 5 | 1 | 4 | сдача нормативов |
| **1.7** | Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе  | 4 | 2 | 2 |  |
| **1.8** | Основы краеведческих наблюдений в походе | 2 | 1 | 1 |  |
| **1.9** | Велосипед дорожный и его устройство | 3 | 2 | 1 | тестирование |
| **1.10** | Основы правильной езды на велосипеде | 10 | 2 | 8 | зачёт |
| **1.11** | Велоигры и простейшие велосоревнования | 2 | - | 2 |  |
|  | **Итоговое занятие** | 1 | 1 | - |  |
|  | **Итого** | 36 | 15 | 21 | 3 |
| **2 год обучения - «Основы велотуризма»** |
|  | Вводное занятие | 1 | 1 | - |  |
| **1** | **Основы велотуризма** |  |  |  |  |
| **1.1** | Велопоходы по родному краю | 13 | 1 | 12 |  |
| **1.2** | Специфика велотуризма. Особенности велопоходов с учащимися. Общественно полезная работа велотуристов | 4 | 1 | 3 |  |
| **1.3** | Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов. Командир группы | 2 | 1 | 1 |  |
| **1.4** | Подготовка к походу. Механик группы | 1 | - | 1 |  |
| **1.5** | Снаряжение для велопоходов. Завхоз группы | 2 | 1 | 1 |  |
| **1.6** | Питание в велопоходах. Завпит группы | 1 | 1 | - |  |
| **1.7** | Привалы и ночлеги в велопоходах | 1 | 1 | - |  |
| **1.8** | Ориентирование на местности и топографическая подготовка. Топограф и штурман в группе | 2 | 1 | 1 | тестирование |
| **1.9** | Физическая подготовка велотуриста. Физорг в группе  | 2 |  | 2 | сдача нормативов |
| **1.10** | Правила дорожного движения | 1 | 1 | - |  |
| **1.11** | Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий | 2 | - | 2 |  |
| **1.12** | Тактика велопоходов | 1 | 1 | - |  |
| **1.13** | Профилактика заболеваний. Санинструктор группы  | 1 | 1 |  |  |
| **1.14** | Обеспечение безопасности в велопоходе | 1 | 1 | - | зачёт |
|  | **Итоговое занятие** | 1 | 1 | - |  |
|  | **Итого** | 36 | 13 | 23 | 3 |
| **3 год обучения - «Сложный велопоход»** |
|  | **Вводное занятие** | 1 | 1 | - |  |
| **1.** | **Сложный равнинный велопоход** |  |  |  |  |
| **1.1** | Подведение итогов летнего зачетного велопохода | 1 | 1 | - |  |
| **1.2** | Возможности проведения велопоходов на территории России | 1 | 1 | - |  |
| **1.3** | Основы краеведческих наблюдений и исследований | 2 | 2 | - |  |
| **1.4** | Объединение, секция, клуб велотуризма в общеобразовательной школе и во внешкольном учреждении дополнительного образования | 1 | 1 | - |  |
| **1.5** | Составление письменного отчета о туристском велопоходе | 1 | 1 | - |  |
| **1.6** | Техническое обслуживание велосипеда | 4 | 1 | 3 |  |
| **1.7** | Эксплуатация велосипеда в походных условиях | 3 | 1 | 2 |  |
| **1.8** | Специальное снаряжение для сложных велопоходов | 2 | 1 | 1 |  |
| **1.9** | Организация питания в сложных велопоходах | 1 | 1 | - |  |
| **1.10** | Привалы и ночлеги в различных условиях | 2 | 1 | 1 | зачёт |
| **1.11** | Особенности ориентирования в велопоходах | 2 | 1 | 1 | тестирование |
| **1.12** | Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка велотуриста | 4 | 1 | 3 | сдача нормативов |
| **1.13** | Правила дорожного движения | 2 | 2 | - | зачёт |
| **1.14** | Фотосъемка в велопоходе. Фотооператор в группе | 1 | 1 | - |  |
| **1.15** | Основы метеорологии. Метеоролог в группе | 1 | 1 | - |  |
| **1.16** | Работа младшего инструктора туризма. Помощник руководителя в группе | 2 | 1 | 1 | зачёт |
| **1.17** | Слеты и соревнования велотуристов | 1 | - | 1 |  |
| **1.18** | Первая (доврачебная) медицинская помощь. Дорожно-транспортное происшествие (ДТП) | 2 | 1 | 1 | зачёт |
| **1.19** | Обеспечение безопасности в велопоходе. Поисково-спасательная служба МЧС РФ | 2 | 1 | 1 | зачёт |
|  | **Итоговое занятие** | 1 | 1 | - |  |
|  | **Итого** | 36 | 21 | 15 | 7 |

**Содержание учебного плана**

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

**Вводное занятие**

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

**1. Начальная туристская подготовка**

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

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

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

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

Географическое положение и природные особенности родного края

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

* 1. **Режим питания в походе**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Привалы и ночлеги**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Топография и ориентирование на местности**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Общая физическая подготовка туриста-спортсмена**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Основы краеведческих наблюдений в походе**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Велосипед дорожный и его устройство**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Основы правильной езды на велосипеде**

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

**Практические занятия** *(на спортивной, школьной площадке)*

Опускание и поднимание седла, руля под рост велосипедиста, ведение велосипеда одной рукой за седло, различные способы посадки и схода с велосипеда, езда на велосипеде, выполнение поворотов, торможение; велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу. Групповая езда (езда в группе: плотной группой и в колонне по одному).

* 1. **Велоигры и простейшие велосоревнования**

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

***Практические занятия***

Фигурное вождение велосипеда и велоигры. Простейшие велосоревнования.

***Практические занятия***

Езда в группе и велосипедные соревнования.

**Итоговое занятие**

**2 год обучения - «Основы велотуризма»**

**Вводное занятие**

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

**1. Основы велотуризма**

* 1. **Велопоходы по родному краю**

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

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

Руководящие документы, приказы, постановления по организации и проведению походов и иных туристских мероприятий (в частности - велосипедных) с учащимися. Наличие руководителя и заместителя руководителя в многодневном походе с опытом велотуристской подготовки. Цели велосипедных походов. Подбор группы и подготовка велопохода. Специфика велопоходов: значительный километраж, широкое использование дорожной сети, специфическая транспортировка груза на велобагажниках, приобретение знаний и навыков по техническому обслуживанию веломашин, умение правильно реагировать и оценивать обстановку в различных дорожных условиях и в различных метеорологических условиях, овладение техникой езды на велосипеде с грузом. Необходимость знания Правил дорожного движения Российской Федерации. Необходимость знания материальной части велосипеда и умения производить его ремонт в полевых условиях с помощью походного ремнабора. Различия между велосипедным и другими видами туризма.

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

***Практические занятия***

Изучение руководящих документов по организации и проведению велопоходов.

* 1. **Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов**

Необходимые сведения из Правил организации самодеятельных туристских походов и путешествий на территории Российской Федерации. Тщательная подготовка к велопоходу - основное условие успешного безаварийного прохождения маршрута. Обязанности руководителя и участников велопохода. Их права. Цели и задачи велопохода или иного велотуристского мероприятия. Комплектование группы и распределение обязанностей. Основные туристские и краеведческие специальности. Особенности разработки маршрута, проходящего в условиях равнинной местности, слабопересеченной и сильнопересеченной местности. Составление графика велопохода в зависимости от особенностей маршрута, района путешествия, рельефа, метеорологических условий, состояния дорожной сети, возраста, физической и спортивно-технической подготовки, а также опыта участников похода и его руководителей. Радиальные маршруты. Запасные варианты основного маршрута. Аварийные варианты (варианты схода с маршрута). Резервные дни на маршруте. Резервирование времени для выполнения краеведческих заданий и наблюдений. Предпоходный сбор сведений о районе путешествия и маршруте. Связь с местными организациями. Картографические материалы. Оформление походной документации. Подготовка материально-технического обеспечения группы. Содержание и календарь предпоходного цикла занятий и тренировок. Корректировка маршрута и график его прохождения в походе. Подведение итогов похода. Функционал командира группы.

***Практические занятия***

Составление плана-графика велопохода по предложенной «нитке» маршрута, его запасных вариантов, работа с картографическими материалами и туристско-краеведческой литературой, оформление походной (заявочной и маршрутной) документации, составление паспорта велосипедного похода выходного дня.

* 1. **Подготовка к походу**

Велосипеды шоссейные и горные различных классов (туристского, спортивного и гоночного). Оборудование (детали и узлы) велосипеда любительского и профессионального уровня. Группы велооборудования. Типы и марки велосипедов, наиболее удобные для походов. Выбор велосипеда для походов. Сравнительная характеристика велосипедов дорожного, шоссейного и горного типов. Устройство шоссейного велосипеда и горного велосипеда «Маунтинбайк» (МТВ), особенности их использования для походов. Характеристика и назначение основных узлов и деталей велосипеда. Порядок и правила его разборки и сборки. Замена отдельных деталей и узлов велосипеда. Регулировка и подгонка велосипеда под туриста: установка седла, руля, туклипсов. Апгрейд велосипеда. Хранение велосипеда в зимнее время. Установка дополнительного оборудования на велосипеде для походов (велокомпьютер, багажник, дополнительные сумки, картографический рулевой столик, зеркало заднего вида, фара, задний мигающий красный фонарь, флягодержатели, дополнительный тормоз клещевого типа для дорожного велосипеда, зажимы для фотоаппаратуры, щитки, брызговики, грязезащитные плужки и т.д.). Подготовка велосипеда к походу. Регулировка основных узлов до выхода на маршрут. Смазка велосипеда. Функционал механика группы.

***Практические занятия***

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

* 1. **Снаряжение для велопоходов**

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

***Практические занятия***

Проведение смотра готовности личного и группового снаряжения для велопохода.

* 1. **Питание в велопоходе**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Привалы и ночлеги в велопоходах**

Периодичность и продолжительность привалов. Выбор места для привала. Организация отдыха на привале. Большой привал для приготовления обеда. Работа группы на большом привале. Бивак. Основные требования к биваку. Организация полевого ночлега с учетом наступления темноты, трудностей с топливом и водой. Дополнительные требования к месту полевого ночлега: близость к трассе пути, наличие места для хранения машин. Техника бивачных работ. Установка велосипедов на ночь. Охрана велосипедов и прочего снаряжения. Использование велосипедов для установки палатки и тента. Осмотр и текущий ремонт велосипедов. Снятие с бивака. Уборка территории лагеря. Выход на маршрут.

***Практические занятия***

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

* 1. **Ориентирование на местности и топографическая подготовка**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Физическая подготовка велотуриста**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Правила дорожного движения**

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

***Практические занятия* в помещении**

Разыгрывание различных дорожных ситуаций на макетах.

***Практические занятия* на местности**

Групповая езда на велосипедах в городских условиях.

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

Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях. Педалирование и управление машиной. Повороты, торможение, подтормаживание на крутых спусках. Движение на крутых подъемах и спусках, по плохой дороге. Особенности движения на велосипеде с грузом. Установка груженых веломашин на привалах и остановках: в поле, в лесу, на обочине дороги, на улицах города. Транспортировка машины на сложных участках пути. Препятствия в велосипедном походе и технические приемы их преодоления: рытвины, колдобины, натеки на асфальте, ямы и бугры, канавы, изгороди, овраги, водные препятствия, кладь, мостки и мосты (в том числе - разрушенные), лесные завалы; лужи и ямы, заполненные водой; броды на ручьях и реках. Переезд рельсовых и железнодорожных путей. Движение в глубокой колее, движение по песчаным дорогам с сухим и мокрым песком, по глинистым дорогам, по заболоченным участкам. Движение по гравийно-щебеночным дорогам; по дорогам, выложенным бетонными плитами, по булыжнику, по фашиннику, по лесным тропам, по участкам полного бездорожья.

***Практические занятия***

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

* 1. **Тактика велопоходов**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Профилактика заболеваний**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Обеспечение безопасности в велопоходе**

Безопасность - главное требование к проведению велопохода с учащимися. Понятие безопасности в велотуризме, какими средствами она достигается. Понятие аварийной ситуации. Причины возникновения аварийной ситуации: плохая видимость, мокрый грунт, корни деревьев, кочки, пни, кустарники, деревья, муравейники, канавы, ямы, лужи, овраги, броды и переправы, крутые спуски и повороты на крутых спусках (серпантинного типа), «закрытые» повороты, дождь, туман, гроза, темное время суток; нарушение Правил дорожного движения; ограниченный обзор в условиях сильно пересеченной местности, «закрытых» поворотов, густой растительности, сильного дождя или тумана; выход веломашины из строя или поломка, отказ отдельных ее узлов или деталей на ходу, плохое состояние материальной части; слабая физическая и (или) спортивно-техническая подготовка отдельных участников группы или всей группы, плохое самочувствие, плохое настроение, апатия, недомогание, болезненное состояние; незнание или недостаточное знание маршрута и его особенностей, нарушение дисциплины, элементы лихачества, недооценка трудностей пути и препятствий, переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на легких участках пути и уклонах, спусках; несоблюдение режима сна и отдыха, плохое и нерегулярное питание. Основные опасности, связанные со спецификой велосипедного похода: наезд на препятствие, столкновение с другим участником группы, столкновение с автотранспортом, падение во время движения, начала движения или остановки, падение или выход на встречную полосу движения автотранспорта при невозможности вписаться в поворот на крутом спуске (при высокой скорости движения) и т.п. Меры предосторожности при движении на крутых поворотах и спусках, мокром грунте, на пересечении дорог, железнодорожных переездов и трамвайных рельсовых путей. Меры предосторожности при преодолении прочих препятствий. Дополнительные меры безопасности в велосипедном походе: яркая окраска одежды (оранжевая, желтая, красная или ярко-пестрая с элементами нескольких ярких цветов у всех участников похода), установка ограничителей интервала обгона, красных предупредительных флажков, предупредительных знаков «Прочие опасности!» или «Осторожно, дети!». Сигнализация. Анализ характерных аварийных ситуаций. Разбор аварийных случаев.

***Практические занятия***

Имитация аварийных ситуаций, способов их преодоления.

**Итоговое занятие**

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

**Вводное занятие**

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

**1. Сложный равнинный поход**

* 1. **Подведение итогов летнего зачетного велопохода**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Возможности проведения велопоходов на территории Рассказовского района**

История, экономика, природа и культура Тамбовской области (общая обзорная характеристика). Велопоходы на территории Рассказовского района и по Тамбовской области, 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.

* 1. **Основы краеведческих наблюдений и исследований**

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

***Практические занятия***

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

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

Туристское объединение - основная форма подготовки юных велотуристов. Основные цели (воспитательные, познавательные, спортивно- оздоровительные) и задачи объединения, секции, клуба велотуризма. План и программа занятий. Формы и методы занятий. Единство учебной и воспитательной работы в объединении, секции, клубе. Перспективы. Традиции. Положение об объединении, секции. Устав клуба велотуризма. Общественно полезная работа воспитанников. Объединение, секция, клуб в системе туристско-краеведческой деятельности общеобразовательной школы и учреждения дополнительного образования детей (центра детского творчества, центра, станции юных туристов). Клуб велотуризма - высшая форма деятельности объединений и секций велотуризма. Бюро объединения, секции. Совет клуба. Распределение обязанностей по направлениям работы. Содержание работы. Годовой план работы объединения, секции, клуба. Материально-техническая база. Связь с другими велотуристскими объединениями. Детская общественная хозрасчетная организация.

* 1. **Составление письменного отчета о туристском велопоходе**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Техническое обслуживание велосипеда**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Эксплуатация велосипеда в походных условиях**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Специальное снаряжение для сложных велопоходов**

Особенности личного и группового снаряжения для летнего зачетного

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Организация питания в сложных велопоходах**

Особенности организации питания туристов в сложном велопоходе. Выбор продуктов питания и составление рациона для сложного велопохода. Режим питания в сложном велопоходе. Замена на большом привале обеда «перекусом» (бульон из «кубиков», «быстросуп» в пакетиках, чай, бутерброды). Использование консервов, концентратов, сублимированных продуктов, сухофруктов, сухарей. Водно-солевой режим. Применение витаминов. «Карманное» питание на маршруте. Использование на привалах высококалорийных продуктов (шоколад, халва, мед, изюм и т.п.). Закупка, расфасовка, распределение, транспортировка продуктов питания. Хранение, учет продуктов в пути. Приобретение продуктов питания на маршруте. Заброски продуктовые. Использование в рационе питания ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений. Необходимость знаний и умений распознавать съедобные и ядовитые растения, грибы и ягоды. Неприкосновенный запас («НЗ») продуктов. Питание в экстремальных условиях.

***Практические занятия***

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

* 1. **Привалы и ночлеги в различных условиях**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Особенности ориентирования в велопоходах**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка велотуриста**

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

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Правила дорожного движения**

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

***Практические занятия* в помещении**

Разыгрывание различных дорожных ситуаций на макетах.

***Практические занятия* на местности**

Групповая езда на велосипедах в городских условиях.

* 1. **Фотосъемка в велопоходе**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Основы метеорологии**

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

***Практические занятия***

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

* 1. **Работа младшего инструктора туризма**

Помощник руководителя в группе. Положение о присвоении звания «Младший инструктор туризма». Права и обязанности младшего инструктора туризма. Подготовка и сдача экзамена на звание «Младший инструктор туризма». Стажировка. Подготовка младшего инструктора к занятиям. Формы и методы учебной работы младшего инструктора с учащимися. Воспитательная работа младшего инструктора. Младший инструктор - помощник руководителя в походе выходного дня.

***Практические занятия***

Сдача экзамена на звание «Младший инструктор туризма», проведение занятий в туристском объединении, проведение занятий по подготовке похода выходного дня с учащимися, участие в походе выходного дня в качестве помощника руководителя группы.

* 1. **Слеты и соревнования велотуристов**

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

***Практические занятия***

Проведение велотуристских соревнований.

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

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

***Практические занятия***

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

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

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

***Практические занятия***

Тренировки с груженым велосипедом на специально оборудованной полосе препятствий.

**Итоговое занятие**

**Планируемые результаты:**

*Предметные:*

*обучающиеся должны научиться*:

ездить на велосипеде,

различным стилям катания.

пользоваться слесарным инструментом,

ремонтировать велосипеды,

*знать:*

правила велосипедного движения и правила дорожного движения,

велосипеды разных типов,

*уметь:*

подбирать велосипед «под себя»

*Метапредметные:*

*у обучающихся должны:*

развиться самостоятельность и инициатива, развиться навыки работы в спортивной деятельности, развиться способности слаженно работать в коллективе.

*Личностные*:

*у обучающихся должны сформироваться:*

чувство патриотизма, уважения к отечественным спортивным достижениям, активная жизненной позиции,

стремление к здоровому образу жизни,

коммуникативные способности.

**Ожидаемые результаты и этапы педагогического контроля**

**Первый год обучения**

 - наличие прочных навыков владения основами пешеходного и лыжного туризма, наличие начальных навыков велотуризма;

- владение техникой езды на велосипеде без груза и с грузом в различных дорожных условиях;

 - знание современной велотехники;

 - умение разбирать, собирать и регулировать велосипед;

 - умение обращаться с основными инструментами и приспособлениями при работе с велотехникой;

**Наличие начальных краеведческих навыков:**

**-** умение наблюдать, фиксировать, изучать и делать собственные выводы при знакомстве с природной и социальной средой родного края;

- умение выступать в простейших велосоревнованиях в качестве участников, приобретение навыков их судейства;

- наличие навыков по полному самообслуживанию в походных условиях.

**Второй год обучения**

- наличие навыков овладения техникой и тактикой велотуризма;

- знание материальной части велотуризма, наличие навыков и умений по основным туристским и краеведческим специальностям;

- умение общаться и выполнять функциональные задачи в коллективе, обслуживать себя и оказывать помощь товарищам;

- умение находиться в позиции командира группы и подчиненного;

- умение ориентироваться на местности.

**Знание правил дорожного движения**

- умение оказывать первую медицинскую помощь при некоторых специфических травмах, возможных в велопоходе;

- знание основ безопасности в велотуризме и умение правильно действовать в условиях экстремальной обстановки;

- владение навыками судейства на дистанциях первого класса в велосипедном турмногоборье;

- умение регулировать и ремонтировать велотехнику;

- знание основных, наиболее значимых событий истории родного края.

**Третий год обучения**

**-** наличие умений и навыков, необходимых для участия в сложных равнинных велопоходах, навыков инструкторской работы;

- знание специфики экспедиционной работы;

- умение составлять программу краеведческих наблюдений и исследований;

- умение проводить разборы занятий и походов, делать выводы и самостоятельно совершенствовать уровень своей подготовки;

- умение составлять спортивно-технический и краеведческий отчеты по итогам спортивного похода или экспедиции;

- знание велотехники МТБ;

- умение производить сборку, разборку и простой ремонт велотехники;

- владение навыками судейства на дистанциях второго класса в велосипедном турмногоборье;

- умение передавать знания, опыт, навыки в области велотуризма младшим подросткам.

**Блок 2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации ДОП»**

Календарно-учебный график:

Количество учебных недель – 36.

*Дата начала и окончания учебных периодов:*

Начало занятий обучения с 10 сентября, окончание занятий 31 мая.

Продолжительность каникул с 1 июня по 31 августа.

**Оценочные материалы**

**Входная диагностика** – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение, проводится в начале учебного год.

**Форма контроля:** опрос.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входная диагностика, текущий контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**Текущий контроль** – оценка уровня и качества освоения тем программы и личностных качеств обучающихся; проводится после изучения каждой темы.

**Метод проведения** – зачёты в форме тестов, проезда препятствий, внутригрупповых соревнований, эстафет, сдачи нормативов (после завершения изучения каждого раздела).

**Промежуточный контроль** проводится в конце первого полугодия с целью выявления уровня усвоения программы.

**Форма контроля:** опрос, тест, контрольное задание, защита проекта.

**Итоговый контроль** - оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы по завершению обучения, проводится в конце учебного года. **Форма контроля:** зачёт в форме соревнований в несколько этапов.

**Контроль результатов обучения**

Контроль результатов обучающихся проводится в течение всего учебного года в виде опросов, контрольных заданий, тестов и защиты проектов. После проведения той или иной формы контроля у каждого обучающегося определяется степень усвоения материала, и, в зависимости от данной оценки, проводится дополнительные занятия с повторным проведением проверочных мероприятий.

**Методические материалы**

**Учебно-методический комплекс:**

**Система средств обучения**

*Организационно-педагогические средства:*

* Дополнительная общеобразовательная программа, поурочные планы, конспекты занятий;
* разработанные памятки для обучающихся и родителей по вопросам подготовки к занятиям по программе.

*Дидактические пособия*

иллюстративный материал к темам программы:

методические разработки, подборка материалов по темам, таблицы и схемы, статьи и рекомендации, иллюстрации в книгах, журналах, интернете, словарь специальных терминов

- плакаты

- фотографии;

- электронные образовательные ресурсы:

- компьютерные презентации;

- банк видеоматериалов;

**Система средств контроля результативности обучения**

диагностические и информационные карты, анкеты для обучающихся и родителей, тестовые задания.

*Раздаточный материал:*

конспекты занятий по темам, брошюры, спортивные журналы.

*Материально-техническое оснащение*

Технические средства и оборудование: велосипеды, вело-шлема, габариты, фары, инструменты для ремонта, смазки, масла, аптечки и велоаптечки.

**Нормативы ОФП для учащихся**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мальчики | Девочки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,5 с) | Бег на 30 м (не более 6,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м(не более 9,6 с) | Челночный бег 3 x 10 м(не более 10,2 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин. 45 с) | Бег 800 м (не более 5 мин. 00 с) |
| Сила  | Подтягивание на перекладине(не менее 6 раз) | - |
| Приседания за 15 с(не менее 12 раз) | Приседания за 15 с(не менее 10 раз) |
| Бросок набивного мяча сидя из-за головы (не менее 3,5 м) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 165 см) | Прыжок в длину с места(не менее 150 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз) |

**Нормативы велоезды для учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Езда на велосипеде (упражнение)** | **Контрольные** **Показатели** | **Уровень** |
| Ускорение | 10 сек | В |
| 13 сек | С |
| 15 сек | Н |
| Змейка 15 фишек (сбитые) | 0 | В |
| 1 | С |
| 3 | Н |
| Восьмёрка | 5 | В |
| 4 | С |
| 3 | Н |
| Торможение | 5 | В |
| 4 | С |
| 3 | Н |

Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе. В числе экспертов могут выступать педагоги ДО, методисты, специалисты в области велосипедного туризма, в том числе судьи соревнований(по согласованию).

**Протокол**

**Оценки образовательных результатов в процессе итоговой аттестации**

Программа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(наименование, модуль, год обучения)

Форма итоговой аттестации\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Учащиеся | Образовательный результат |
| П. | М. | Л. |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |

Критерии оценки:

**В** (Высокий уровень)  - 5 баллов;

**С (**Средний уровень)  - 3-4балла;

**Н** (Низкий уровень)  - 1-2балла.

Педагог, реализующий программу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Эксперт:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

Эксперт:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                                                       (подпись)

**Литература:**

**Список литературы для педагога**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1981.

2. Булгаков АЛ. Велосипедный туризм для всех. - М.: Профиздат, 1984.

3. Ваш велосипед. (Руководство пользователя). - СПб.: Геза Ком, 1998.

4. Велосипедный туризм. /Составитель Булгаков А.А. - М.: Ключ, 1998.

5. Вело: Спорт, Туризм, Стиль жизни. Популярный иллюстрированный журнал. - М.: 1999.

6. Верба И.Л., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. - М.: ФиС, 1983.

7. Дрогов ИЛ. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2004.

8. Ильин B.C. и др. Обеспечение безопасности движения в велопутешествиях. Методические рекомендации. - Уфа: УАИ, 1981.

9. Казанцев В.В. Основные принципы формирования коллектива учащихся средствами и методами туристско-краеведческой деятельности. - М.: НИИ ОПВ АПН СССР, 1981.

10. Казанцев В.В. Снаряжение для велосипедных походов. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1987.

11. Казанцев В.В. Велоигры и велосоревнования для школьников. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1988.

12. Казанцев В.В. Составление письменного отчета о туристском велосипедном походе школьников. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1990.

13. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

14. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.

15. Костру б АЛ. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.

16. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.

17. Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. - М.: ФиС, 1982.

18. Любовицкий ВА. Велосипед для здоровья. - М.: ФиС, 1983.

19. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.

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

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

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

**Список литературы для воспитанников**

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