

Муниципальное бюджетное учреждение
«Дом детского технического творчества Сунженского муниципального
района»

Принята решением
педагогического совета
Протокол № 3
от « 10 » 01 2020 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДТТ»
Ш.С.Ирбаиев
Приказ № 02-09 от
« 09 » 01 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Юный велотурист»
Направленность программы: туристско-краеведческая
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория участников: 12-14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Абубакарова Шовда Руслановна
педагог дополнительного образования

с.Серноводское

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Направленность
- 1.2. Уровень освоения программы
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Отличительные особенности программы
- 1.5. Категория учащихся
- 1.6. Сроки реализации и объем программы
- 1.7. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий
- 1.8. Цель и задачи программы
- 1.9. Планируемые результаты освоения программы

Раздел 2. Содержание программы

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана
- 2.3. Календарный учебный график

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

- 4.1. Материально-техническое обеспечение программы
- 4.2. Кадровое обеспечение программы
- 4.3. Учебно-методическое обеспечение
- Литература

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные велотуристы» – туристско-краеведческая. Направлена на развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края. Программы ориентированы на познание истории нашей Родины, судеб соотечественников, семейных родословных; являются источником социального, личностного и духовного развития обучающихся. Сфера профессиональной деятельности – «человек-природа», «человек-человек».

Стартовый уровень – первый год обучения, объем 144 часа. Охватывает круг первоначальных знаний и навыков. Предполагает максимальную спортивно-техническую результативность в подготовке юного велотуриста.

Актуальность программы.

На сегодняшний день важными приоритетами государственной политики в сфере образования становится поддержка и развитие детского туризма через туристско-краеведческие кружки.

Основными принципами туристско-краеведческой деятельности являются:

- Создание постоянного коллектива туристско-краеведческого объединения – одного из эффективных инструментов позитивного воздействия на личность подростка;
- Формирования чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством подростков к походам и экспедициям, к краеведческой поисково-исследовательской работе, расширение кругозора воспитанников.

Отличительные особенности программы.

Данная программа позволяет дать подросткам не только разностороннюю подготовку: физическую и техническую, но и возможность проявиться различными способностями, 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.

Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей 12-13 лет.

Группа первого года обучения комплектуется из учащихся 6-7 классов, не имеющих специальных знаний и навыков практической работы.

В группе второго года обучения деятельность обучающихся имеет определенную направленность, что требует от них некоторых специальных знаний, умений и навыков. Программа рассчитана на учащихся 7-8 классов.

Зачисление осуществляется по желанию ребенка по заявлению его родителей (законных представителей).

Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы 1 год.

Объем программы – 144 часов.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в групповой форме, всем составом объединения из числа разного возрастного категория указанные в данной программе.

Занятия проводятся в виде лекции и практические занятия, соревнования, выездные экскурсии по разработанному маршруту.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы 12-15 человек. Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа, продолжительность занятий -40 минут, перерыв 5-10 минут.

Цель и задачи программы.

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

Задачи программы:

Образовательные:

- Подготовка юных велотуристов многопрофильны и определяют комплексный подход к воспитанию и обучению воспитанников, позволяя сочетать умственное, патриотическое, нравственное, эстетическое, физическое и трудовое воспитание учащихся с их техническим обучением.

Развивающие:

- Особое внимание уделяется развитию духовности воспитанников путем непосредственного и эмоционального соприкосновения с реальной жизнью в природной и социальной сфере;

Воспитательные:

- Воспитать познавательный интерес и осознанную мотивацию к занятиям юные велотуристы;
- Воспитать волевые качества, стремление к победе;
- Воспитывать чувство самоконтроля, бережного отношения к учебно-материальной базе;
- Воспитать чувства патриотизма и любви к своей Родине;
- Воспитать уважение к труду и людям труда.

Планируемые результаты освоения программы.

К концу первого года обучения, обучающиеся будут знать и уметь:

- Наличие прочных навыков владения основами пешеходного туризма.
- Наличие начальных навыков велотуризма; владение техникой езды на велосипеде без груза и с грузом в различных дорожных условиях.
- Знание современной вело-техники, умение разбирать, собирать и регулировать велосипед.
- Умение обращаться с основными инструментами и приспособлениями при работе с вело-техникой.
- 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.

**Учебный (тематический) план
1 год обучения**

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		

2.	Туризм в России. История и традиции.				
2.1	Родной край. Туристские возможности родного края.	2	2		
2.2	Подготовка к пешему походу.	4	2	2	
2.3	Туристические снаряжения для пешего похода.	4	2	2	
2.4	Режим питания в походе.	6	2	4	
2.5	Привалы и ночлеги	4	2	2	
2.6	Техника и тактика пешего похода.	4	2	2	
2.7	Топография и ориентирование на местности.	6	2	4	
2.8	Туристические снаряжения для походов.	6	2	4	
2.9	Техника и тактика похода.	6	2	4	
2.10	Обеспечение безопасности в пешеходном походе.	6	2	4	
2.11	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена.	4		4	
2.12	Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе.	10	2	8	
2.13	Основы краеведческих наблюдений в походе.	10	2	8	
2.14	Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство.	8	2	6	
2.15	Основы правильной езды на велосипеде.	10	6	4	
2.16	Велоигры и простейшие велосоревнования.	26	4	22	
3	Итоговое занятие	2	2		
	Итого	144	44	100	

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие.

Особенности работы объединения «Юные велотуристы». Какие нам предстоят походы (перспективы работы объединения). Обзор туристско-краеведческой литературы.

1. Начальная туристская подготовка.

1.1 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. Пешие и вело походы. Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Туристские традиции и законы. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», «Даймохк», основы направления движения.

1.1. 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).

1.2. Подготовка к пешему походу.

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, «завпит» - заведующий питанием, санинструктор, реммастер – мастер по ремонту снаряжения и другие.

Практические занятия.

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

1.3. Туристические снаряжения для пешего похода.

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

Практические занятия.

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

1.4. 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).

1.5. 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 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»).

1.6. Техника и тактика пешего похода.

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

Практические занятия.

Преодоление в лесу или на учебном полигоне различных естественных препятствий, организация переправы по бревну через ручей.

1.7. 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 азимутам по заданным ориентирам; прохождение лесных азимутальных участков, зарисовка топографических знаков; топографические диктанты; работа с картой – различные упражнения, измерение расстояний по карте и на местности.

1.8. Туристические снаряжения для походов.

Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для похода. Требования к одежде. Особенности снаряжения для организации ночлега в полевых условиях. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.

Практические занятия.

Проведение смотра готовности личного и группового снаряжению к походу выходного дня.

1.9. Техника и тактика похода.

Виды и нормы нагрузок в походе. Дисциплина. Походный строй. Обязанности направляющего и замыкающего. Темп, ритм, режим движения. Техника ходьбы с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Естественные препятствия и техника их преодоления (бревно, канава, завал, овраг, изгородь, водные препятствия и т.п.).

Практические занятия

Преодоление в лесу или на учебном полигоне различных естественных препятствий, организация полевого лагеря.

1.10. Обеспечение безопасности в пешеходном походе.

Безопасность – главное требование к организации и проведению похода. Личная ответственность руководителя за безопасность похода. Инструктаж по технике безопасности для участников похода. Основные типичные причины возникновения опасности в пешеходных и лыжных походах и меры по их предупреждению.

Практические занятия.

Отработка учебных падений при спусках, проведение викторины по технике безопасности в вопросах и ответах.

1.11. Общая физическая подготовка туриста-спортсмена.

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

Практические занятия.

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

1.12. 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 походе. 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.

1.13. 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. Фонозапись. 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 фотографирования краеведческих объектов, памятников, достопримечательностей. Составление типового паспорта достопримечательности.

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

Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики. Понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей и узлов. 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.

1.15. 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 учебном велодроме в лесу, на спортивной, школьной площадке, на стадионе).

Опускание и поднимание седла, руля под рост велосипедиста, ведение 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).

1.16. 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. Велозестафета. Велокросс. Велоориентирование. Элементы триала. Элементы велотуристского многоборья.

Практические занятия (на учебном велодроме).

Фигурное вождение велосипеда и велоигры. Простейшие велосоревнования. Езда в группе и велосипедные соревнования.

2. Итоговое занятие.

2.3. Календарный учебный график 1 года обучения 1-2 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	02.09	14.00-15.30 15.40-17.10	Традиционная, повторная, игровая	2	Вводное занятие. Туризм в России. История и традиции.	СОШ №1	Зачет
		03.09	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Виды туризма и их особенности.		
		09.09	14.00-15.30 15.40-17.10	Практические занятия	2	Виды туризма и их особенности.		
		10.09	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Пешие и велопоходы.		
		16.09	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Туристические традиции и законы.		
		17.09	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Родной край. Туристские возможности родного края.		
		23.09	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Родной край. Туристские возможности родного края.		
		24.09	14.00-15.30 15.40-		2	Географическое положение и природные		

			17.10			особенности родного края.		
2	Октябрь	01.1 0	14.00- 15.30 15.40- 17.10	Практические занятия	2	Население края. Хозяйство края (промышленные предприятия и сельское хозяйство).	СОШ №1	Зачет
		07.1 0	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	История края (памятники истории и культуры). Туристские походы по родному краю.		
		08.1 0	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Подготовка к пешему походу.		
		14.1 0	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Туристические снаряжения для пешего похода.		
		15.1 0	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.		
		21.1 0	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Режим питания в походе. Меры безопасности при приготовлении пищи в походных условиях.		
		22.1 0	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Определение района похода и основных пунктов маршрута. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе.		
		28.1	14.00-		2	Туристические		

		0	15.30 15.40- 17.10			снаряжения для пешего похода.										
3	Ноябрь	04.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10	Традицион ная, повторная, игровая	2	Соблюдения правил гигиены при приготовлении и приеме пищи.	СОШ №1	Зачет								
		05.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10						Практичес кие занятия	2	Привалы и ночлеги. Организация привалов.					
		11.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10	2	Виды палаток и технология их установки. Выбор места для установки палатки.											
		12.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10			2						Техника и тактика пешего похода. Виды и нормы нагрузок в пешеходном походе.				
		18.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10										2	Топография и ориентировани е на местности.		
		19.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10												2	Компас и его устройство. Виды компасов.
		25.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10													
		26.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10						2	Работа с компасом.						
02.1 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10	Традицион ная, повторная, игровая	2	Туристические снаряжения для походов.	СОШ №1		Викторин а									
03.1 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10					2		Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.								
09.1 2	14.00- 15.30										2	Обеспечение безопасности в				

			15.40-17.10			пешеходном походе.		
		10.1 2	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена.		
		16.1 2	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Комплексы физической зарядки. Закаливание организма.		
		17.1 2	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Общая гигиена туриста. Нормы нагрузок в походах.		
		23.1 2	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе.		
		24.1 2	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Медицинская аптечка, ее состав.		
		30.1 2	14.00-15.30 15.40-17.10					
5	Январь	13.0 1	14.00-15.30 15.40-17.10	Практическая работа	2	Меры оказания первой помощи.	СОШ №1	Практические задания
		14.0 1	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Основы краеведческих наблюдений в походе.		
		20.0 1	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Медицинская аптечка, комплектование, упаковка. Транспортировка аптечки.		
		21.0 1	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе.		Тестовые задания
		27.0 1	14.00-15.30 15.40-	2	Комплектование медицинской аптечки,			

			17.10			учебное оказание первой доврачебной медицинской помощи при имитации простейших травм.		
		28.0 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10			2	Оказание первой доврачебной медицинской помощи при имитации простейших травм.	
6	Февраль	03.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10	Практические занятия	2	Техника и тактика похода.	СОШ №1	Тестовые задания
		04.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Виды и нормы нагрузок в походе. Дисциплина. Походный строй.		
		10.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Основы краеведческих наблюдений в походе.		
		11.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Сбор материалов по экономике, истории, культуре и природе района похода.		
		17.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Ведение дневников наблюдений.	Тестовые задания	
		18.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Приборы и оборудование для краеведческих наблюдений.		
		25.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10			2	Воспитание и развитие наблюдательности в походе.	

7	Март	02.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10	Практические занятия	2	Туристические снаряжения для походов.	СОШ №1	Тестовые задания
		03.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Виды и нормы нагрузок в походе.		
		10.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Дисциплина. Походный строй. Обязанности направляющего и замыкающего.		
		16.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Естественные препятствия и техника их преодоления (бревно канава и т.д).		
		17.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10					
		23.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Преодоление в лесу или на учебном полигоне различных естественных препятствий, организация полевого лагеря.		
		24.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Обеспечение безопасности в пешеходном походе.		
8	Апрель	06.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10	Практические занятия	2	Инструктаж по технике безопасности для участников похода.	СОШ №1	Тестовые задания
		07.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Основные типичные причины возникновения опасности в пешеходных и лыжных походах и меры по их предупреждению		

		13.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	ю. Отработка учебных падений при спусках. Проведение викторины по технике безопасности в вопросах и ответах.		
		14.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Велосипед и его устройство.		
		20.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики .		
		21.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Уход за велосипедом и его хранение.		Зачет
		27.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10					
		28.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Разборка, сборка, регулировка, смазка велосипеда.		
9	Май	12.0 5	14.00- 15.30 15.40- 17.10	Практичес кие занятия	2	Основы правильной езды на велосипеде.	СОШ №1	Зачет
		18.0 5	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Установка седла и руля по росту велосипедиста.		
		19.0 5	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Посадка велосипедиста. Положение корпуса, рук и головы при езде на велосипеде.		
		25.0 5	14.00- 15.30 15.40-		2	Работа ног – педальирование. Управление		

			17.10			велосипедом. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Способы схода с велосипеда.		
		26.0 5	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Итоговое занятие.		

2.4. Календарный учебный график 1 года обучения 3-4 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	04.09	14.00-15.30 15.40-17.10	Теоретические занятия	2	Вводное занятие. Туризм в России. История и традиции.	СО Ш № 1	Зачет
		05.09	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Виды туризма и их особенности.		
		11.09	14.00-15.30 15.40-17.10	Традиционная, повторная, игровая	2	Виды туризма и их особенности.		
		12.09	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Пешие и велопоходы.		
		18.09	14.00-15.30 15.40-17.10			Туристические традиции и законы.		
		19.09	14.00-15.30 15.40-17.10			Родной край. Туристские возможности родного края.		
		25.09	14.00-15.30 15.40-17.10			Родной край. Туристские возможности родного края.		
		26.09	14.00-15.30			Географическое положение и		

			15.40-17.10			природные особенности родного края.		
2	Октябрь	02.10	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Туристические традиции и законы.	СО Ш №1	Зачет
		03.10	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Родной край. Туристские возможности родного края.		
		09.10	14.00-15.30 15.40-17.10			Родной край. Туристские возможности родного края.		
		10.10	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Географическое положение и природные особенности родного края.		
		16.10	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Население края. Хозяйство края (промышленные предприятия и сельское хозяйство).		
		17.10	14.00-15.30 15.40-17.10		2	История края (памятники истории и культуры). Туристские походы по родному краю.		
		23.10	14.00-15.30 15.40-17.10					
		24.10	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Подготовка к пешему походу.		
3	Ноябрь	06.11	14.00-15.30 15.40-17.10	Традиционная, повторная, игровая	4	Режим питания в походе. Меры безопасности при приготовлении пищи в походных условиях.	СО Ш №1	Зачет
		07.11	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Определение района похода и основных пунктов маршрута.		

				Практические занятия		Подбор группы. Распределение обязанностей в группе.			
		13.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Туристические снаряжения для пешего похода.			
		14.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Соблюдения правил гигиены при приготовлении и приеме пищи.			
		20.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Привалы и ночлеги. Организация привалов.			
		21.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10		Практические занятия	2	Виды палаток и технология их установки. Выбор места для установки палатки.		
		27.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10			2	Техника и тактика пешего похода. Виды и нормы нагрузок в пешеходном походе.		
		28.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10			2	Топография и ориентирование на местности.		
4	Декабрь	04.1 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10	Традиционная, повторная, игровая	2	Компас и его устройство. Виды компасов.	СО Ш №1		
		05.1 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Правила обращения с компасом.			
		11.1 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Работа с компасом.			
		12.1 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Туристические снаряжения для походов.			
		18.1	14.00- 15.30	2	Упаковка снаряжения.				
				Практические занятия					

		2	15.40-17.10			Укладка рюкзака.		
		19.1 2	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Обеспечение безопасности в пешеходном походе.		
		25.1 2	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена.		
		26.1 2	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Комплексы физической зарядки. Закаливание организма.		
5	29	09.0 1	14.00-15.30 15.40-17.10	Традиционная, повторная, игровая	2	Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе.	СО Ш №1	Практические задания
		15.0 1	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Медицинская аптечка, ее состав.		
		16.0 1	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Меры оказания первой помощи.		
		22.0 1	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Меры оказания первой помощи.		
		23.0 1	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Основы краеведческих наблюдений в походе.		
		29.0 1	14.00-15.30 15.40-17.10	Практические занятия	2	Медицинская аптечка, комплектование, упаковка. Транспортировка аптечки.		
		30.0 1	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе.	Тестовые задания	
6	Февраль	05.0 2	14.00-15.30 15.40-17.10	Теория Практическая работа	2	Оказание первой доврачебной медицинской помощи при имитации	СО Ш №1	Тестовые задания

						простейших травм.				
		06.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Техника и тактика похода.				
		12.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Виды и нормы нагрузок в походе. Дисциплина. Походный строй.				
		13.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10	Теоретические занятия	4 2	Основы краеведческих наблюдений в походе. Сбор материалов по экономике, истории, культуре и природе района похода.				
		19.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10			2	Ведение дневников наблюдений.		Тестовые задания	
		20.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10			2	Приборы и оборудование для краеведческих наблюдений.			
		26.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10			4	Воспитание и развитие наблюдательности и в походе.			
7	Март	04.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10		Практические занятия	2	Туристические снаряжения для походов.	СО Ш №1		Тестовые задания
		05.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10			2	Виды и нормы нагрузок в походе.			
		11.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10	2		Дисциплина. Походный строй. Обязанности направляющего и замыкающего.				
		12.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10			Естественные препятствия и техника их преодоления (бревно канава и т.д.).				

		18.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10	Практиче ские занятия	2			
		19.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10		4	Преодоление в лесу или на учебном полигоне различных естественных препятствий, организация полевого лагеря.		
		25.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Обеспечение безопасности в пешеходном походе.		
		26.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Инструктаж по технике безопасности для участников похода.		
8	Апрел ь	01.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10	Практиче ские занятия	4	Основные типичные причины возникновения опасности в пешеходных и лыжных походах и меры по их предупреждению.	СО Ш№ 1	Тестовые задания
		02.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Отработка учебных падений при спусках. Проведение викторины по технике безопасности в вопросах и ответах.		
		08.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Велосипед и его устройство.		
		09.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики.		
		15.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10			Уход за велосипедом и его хранение.		

		16.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2			Зачет
		2.04	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Разборка, сборка, регулировка, смазка велосипеда.		
		23.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Основы правильной езды на велосипеде.		
9	Май	06.0 5	14.00- 15.30 15.40- 17.10	Практиче ские занятия	2	Установка седла и руля по росту велосипедиста.	СО Ш №1	Зачет
		07.0 5	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Посадка велосипедиста. Положение корпуса, рук и головы при езде на велосипеде.		
		13.0 5	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Работа ног – педалирование. Управление велосипедом. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Способы схода с велосипеда.		
		14.0 5	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Велоигры и простейшие велосоревнования .		
		20.0 5	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Фигурное вождение велосипеда и велоигры.		
		21.0 5	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Игра в группе и велосипедные соревнования.		
		27.0 5	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Игра в группе и велосипедные соревнования.		
		28.0 5	14.00- 15.30 15.40-			2		

			17.10					
--	--	--	-------	--	--	--	--	--

2.5. Календарный учебный график 1 года обучения 5-6 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	06.09	14.00-15.30 15.40-17.10	Теоретические занятия	2	Вводное занятие. Туризм в России. История и традиции.	СОШ №1	Зачет
		07.09	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Виды туризма и их особенности.		
		13.09	14.00-15.30 15.40-17.10	Традиционная, повторная, игровая	2	Виды туризма и их особенности.		
		14.09	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Пешие и вело походы.		
		20.09	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Туристические традиции и законы.		
		21.09	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Родной край. Туристские возможности родного края.		
		27.09	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Родной край. Туристские возможности родного края.		
		28.09	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Географическое положение и природные особенности родного края.		
2	Октябрь	04.10	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Туристические традиции и законы.	СОШ №1	Зачет
		05.10	14.00-15.30		2	Родной край. Туристские		

			15.40-17.10			возможности родного края.		
		11.10	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Родной край. Туристские возможности родного края.		
		12.10	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Географическое положение и природные особенности родного края.		
		18.10	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Население края. Хозяйство края (промышленные предприятия и сельское хозяйство).		
		19.10	14.00-15.30 15.40-17.10	Практические занятия	2	История края (памятники истории и культуры). Туристские походы по родному краю.		
		25.10	14.00-15.30 15.40-17.10		2			
		26.10	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Подготовка к пешему походу.		
3	Ноябрь	01.11	14.00-15.30 15.40-17.10	Традиционная, повторная, игровая Практические занятия	2	Режим питания в походе. Меры безопасности при приготовлении пищи в походных условиях.	СОШ №1	Зачет
		02.11	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Определение района похода и основных пунктов маршрута. Подбор		

					группы. Распределе ние обязанностей в группе.		
		08.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Туристически е снаряжения для пешего похода.	
		09.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Соблюдения правил гигиены при приготовлени и и приеме пищи.	
		15.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Привалы и ночлеги. Организация привалов.	
		16.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Виды палаток и технология их установки. Выбор места для установки палатки.	
		22.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Техника и тактика пешего похода. Виды и нормы нагрузок в пешеходном походе.	
		23.1 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Топография и ориентирован ие на местности.	
4	Декаб рь	06.1 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10	Традицио нная, повторная , игровая	2	Компас и его устройство. Виды компасов.	СОШ №1
		07.1 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Правила обращения с компасом.	
		13.1 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Работа с компасом.	

		14.1 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Туристическ е снаряжения для походов.		
		20.1 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.		
		21.1 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Обеспечение безопасности в пешеходном походе.		
		27.1 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Общая физическая подготовка туриста- спортсмена.		
		28.1 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Комплексы физической зарядки. Закаливание организма.		
5	Январ ь	10.0 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10	Практиче ские занятия.	2	Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе.	СОШ №1	Практиче ские задания
		11.0 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Медицинская аптечка, ее состав.		
		17.0 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Меры оказания первой помощи.		
		18.0 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Меры оказания первой помощи.		
		24.0 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Основы краеведчески х наблюдений в походе.		
		25.0 1	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Медицинская аптечка, комплектован ие, упаковка. Транспортиро вка аптечки.		
		31.0	14.00-	Практиче ские	2	Первая		

		1	15.30 15.40- 17.10	занятия.		(доврачебная) медицинская помощь в походе.			
6	Февраль	01.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10	занятия.	2	Оказание первой доврачебной медицинской помощи при имитации простейших травм.	СОШ №1	Тестовые задания	
		07.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Техника и тактика похода.			
		08.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Виды и нормы нагрузок в походе. Дисциплина. Походный строй.			
		14.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		Теоретиче ские занятия	2			Основы краеведчески х наблюдений в походе. Сбор материалов по экономике, истории, культуре и природе района похода.
			15.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10	Практиче ские занятия.				
			21.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Ведение дневников наблюдений.		Тестовые задания
			22.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Приборы и оборудование для краеведчески х наблюдений.		
			28.0 2	14.00- 15.30 15.40- 17.10			2	Воспитание и развитие наблюдательн ости в походе.	

7	Март	06.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10	Теоретиче- ские занятия Практиче- ские занятия	2	Туристически е снаряжения для походов.	СОШ №1	Тестовые задания
		07.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Виды и нормы нагрузок в походе.		
		13.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Дисциплина. Походный строй. Обязанности направляюще го и замыкающего .		
		14.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Естественные препятствия и техника их преодоления (бревно канава и т.д).		
		20.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2			
		21.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Преодоление в лесу или на учебном полигоне различных естественных препятствий, организация полевого лагеря.		
		27.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Обеспечение безопасности в пешеходном походе.		
		28.0 3	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Инструктаж по технике безопасности для участников похода.		
8	Апрел ь	03.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10	Практиче- ские занятия	2	Основные типичные причины возникновени я опасности в	СОШ №1	Тестовые задания Зачет

						пешеходных и лыжных походах и меры по их предупреждению.		
		04.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Отработка учебных падений при спусках. Проведение викторины по технике безопасности в вопросах и ответах.		
		10.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Велосипед и его устройство.		
		1.04	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики.		
		17.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Уход за велосипедом и его хранение.		
		18.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Разборка, сборка, регулировка, смазка велосипеда.		
		24.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Разборка, сборка, регулировка, смазка велосипеда.		
		25.0 4	14.00- 15.30 15.40- 17.10		2	Основы правильной езды на велосипеде.		
9	Май	08.0 5	14.00- 15.30 15.40- 17.10	Практические занятия	2	Установка седла и руля по росту велосипедиста.	СОШ №1	Зачет
		15.0 5	14.00- 15.30 15.40-		2	Посадка велосипедиста. Положение		

			17.10			корпуса, рук и головы при езде на велосипеде.		
		16.05	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Работа ног – педалирование. Управление велосипедом. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Способы схода с велосипеда.		
		22.05	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Велоигры и простейшие велосоревнования.		
		23.05	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Фигурное вождение велосипеда и велоигры.		
		29.05	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Игра в группе и велосипедные соревнования.		
		30.05	14.00-15.30 15.40-17.10		2	Итоговое занятие.		

Формы аттестации и оценочные материалы.

1. Виды контроля:

- Входной: проверка знаний проводится в начале года в форме опроса в игровой форме.
- Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности учащихся в выполнении ими велоупражнений по темам, беседы.
- Промежуточный: опрос, соревнование (проводится по окончании 1-го и последующих годов, если программа рассчитана на несколько лет).

2 Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

Методы:

- Открытое педагогическое наблюдение;
- Оценка продуктов творческой деятельности детей;

Формы:

- Беседы, опрос. Проверка технической подготовки учащихся осуществляется путем соревнований внутри группы;
- Участие в соревнованиях.
- Представление лучших спортсменов на соревнования районного регионального уровней.

2. Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

На основании планируемых результатов разработана оценочная шкала (от 1 до 3 баллов), которая соответствует уровням освоения программы. По окончании учебного года, педагог определяет уровень освоения программы обучающихся, фиксируя их в таблице, тем самым прослеживая динамику обучения, развития и воспитания.

1. **Низкий уровень.** Обучающиеся неуверенно формулирует правила навыков владения основами пешеходного туризма. Не владеет начальными навыками велотуризма.
Личностные качества обучающегося. Обучающийся обращается за помощью только тогда, когда совсем не может выполнить задание.

2. **Средний (допустимый) уровень.** Обучающийся уверенно формулирует правила ТБ, хорошо владеет техникой езды на велосипеде без груза с грузом в различных дорожных условиях.

Личностные качества учащегося. Обучающийся легко общается с людьми, при затруднении не всегда обращается за помощью. Работу выполняет охотно, но ошибки исправляет только при вмешательстве педагога.

3. **Высокий уровень.** Обучающийся отлично знает правила ТБ, Имеет знание современной велотехники, умение разбирать, собирать и регулировать велосипед. Наличие начальных краеведческих навыков: умение наблюдать, фиксировать, изучать и делать собственные выводы при знакомстве с природой и социальной средой родного края.

Личностные качества учащегося. Обучающийся легко общается с людьми, и сам готов помочь. Работу выполняет охотно, замечает свои ошибки и самостоятельно их исправляет.

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

1. Материально-техническое обеспечение программы:

- Помещение: учебный кабинет, рассчитанный на учебную группу, парты, стулья из расчета на каждого учащегося.
- Велосипеды. Каски.
- Туристический инвентарь: (палатка, рюкзак, компас жидкостный, курвиметр, топор туристский, пила, лопата складная, перчатки туристские).
- Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка).
- Радиостанции портативные.
- Навигационное устройство походного типа.
- Спутниковый трек
- Оборудование для приготовления пищи (примуса, газовые плиты, горелки и т.д.).
- Индивидуальный медицинский пакет туриста.
- Оборудование: компьютер, проектор, экран.

2. Кадровое обеспечение программы.

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

3. Учебно-методическое обеспечение.

Чтобы достигнуть наилучшего образовательного результата, педагогу необходимо обратить внимание на следующие методические рекомендации:

- Мебель должна соответствовать росту ребёнка, шкафы – с наличием наибольшего количества ящиков (отделов), каждый отдел – для хранения конкретного материала (бросовый, природный, инструмент и т.д.).

За каждым ребёнком закрепляется конкретное, индивидуальное место. Ребёнок сам следит за его порядком.

- В лаборатории должны быть уголки:
 - санитарно – гигиенический;
 - выставка готовых работ;
 - заготовочный (шаблоны, трафареты);
 - информационный.

Педагогу необходимо заготовить заранее полный перечень средств обучения, который обеспечит технологический процесс на должном уровне. Если указанный в перечне предмет отсутствует, то педагог должен найти ему равноценную замену.

В обучении в основном преобладают репродуктивные методы. Для развития технических способностей детей на различных этапах обучения ставятся три вида задач:

конструкторские, технологические и организационно-технические. К числу самых продуктивных методов, с помощью которых дети могут приобретать умения, решать творческие и технические задачи, относится метод аналогии.

Основной метод практической работы – фронтальный. Но в процессе изготовления моделей, необходимо учитывать по сложности, возможности каждого обучающегося. В силу своих возрастных особенностей младшие школьники не могут правильно оценить свои возможности, и часто бывает, что их замысел не может быть реализован. Дети теряют интерес к конкретной работе, ко всему творчеству. Важно не пропустить этот момент и прийти к ребенку на помощь: советом, рекомендацией, выполнением какого-нибудь этапа работы совместно с ребенком, но, ни в коем случае не выполнять за ребенка всю работу.

Список литературы.

Литература для педагога.

1. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. –М.: ФЦДЮТиК, 2004.
2. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. –М.: ФЦДЮТиК, 2006.
3. Куликов В.М, Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
4. Маслов А.Г. Константинов Ю.С. Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2004.