Муниципальное учреждение
«Отдел образования Шелковского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Шелковской Центр туризма и краеведения»

Принята на заседании
педагогического совета
От «28» 08. 2026г.
Протокол № 6

Утверждена
Директор МБУ ДО
«Шелковской ЦТК»
_____Х.В. Байтемиров
Приказ №12 От «08» 09.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6E5FECB9285D0F4D422A2EC4128593C2
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ШЕЛКОВСКОЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ"
Действителен: с 29.08.2025 до 22.11.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юные велотуристы»
Направленность программы: **туристско-краеведческая**
Уровень программы: ***базовый***

Возраст обучающихся: 12-15 лет.
Срок реализации программы: 1 год.

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования.
Темирханов Аслан Шахрудиевич.

г. Шелковская
2026г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендовано к реализации в МБУ ДО «Шелковской ЦТК».

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «07» 09. 2026г.

Эксперт Темирханов Ибрагим Ш. Зам. дир. УМР
(Ф.И.О. должность)

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Нормативно правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ.
1.2. Направленность программы;
1.3. уровень усвоения программы;
1.4. Актуальность программы;
1.5. Отличительные особенности программы;
1.6. Цели и задачи программы;
1.7. Категория учащихся;
1.8. Сроки реализации и объем программы;
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Раздел №2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематический план).
2.2. Содержание учебного плана.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий.

4.1. Материально техническое обеспечение.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Список литературы

Приложение №1 «Календарно-тематическое планирование»

Приложение №2 «Оценочные материалы»

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – приказ № 629).

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;

4. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»" (зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026, регистрационный № 86855)

6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения 2 февраля 2021 г. №38.);

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

8. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования».

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные велотуристы» разработана в соответствии с нормативной правовой базой к разработке дополнительных общеразвивающих программ и имеет **туристско-краеведческую** направленность.

Занятия велотуризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, путем коллективной походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях.

1.3. Уровень усвоения программы: Содержание и материал программы дополнительного образования детей должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующим уровнем:
Настоящая программа имеет **базовый уровень**.
"Базовый уровень". Направлен на закрепление и совершенствование знаний о велотуризме. Участие в велосоревнованиях.

1.4. Актуальность программы.

Велосипед - инструмент, уникальный по своей неприхотливости, простоте, доступности, универсальности использования, силе отдачи и воздействию на человека, а велосипедный поход - мощнейшее средство формирования личности ребенка, его духовного мира.
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. 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.

1.5. Отличительные особенности программы.

Настоящая дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юные велотуристы» составлена на основе программы кружков, вошедших в сборник типовых программы для системы дополнительного образования МОиН РФ Федерального агентства по образованию «Юные велотуристы» (М. ФЦДЮТиК, 2007г.), авторской программы «Юные велотуристы» Казанцева Владимира Васильевича, зам. директора Дома детского и юношеского туризма и экскурсий «Родина» Восточного округа г. Москвы. Под редакцией Ю.С. Константинова, доктор педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации.

В отличие от авторской программы «Юные велотуристы», Казанцева В.В. настоящая программа:

- разделена на один уровень –базовый;
- разработана на 1 год;
- учебно-тематический план обучения составлен на 144 часа.
- спец. курс «Московия» заменен на темы «Родной край. Туристические возможности родного края».

Отбор содержания и изменения в программу внесены с учетом практического опыта педагога.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель программы - развитие личности ребенка средствами спортивно-туристской, экскурсионно-краеведческой и трудовой деятельности посредством велотуризма.

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие: - создание постоянного коллектива туристско-краеведческого объединения
- одного из эффективных инструментов позитивного воздействия на личность подростка;
- формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения подростков к походам и экспедициям, к краеведческой поисково-исследовательской работе, расширение кругозора обучающихся;
- внедрение и реализация принципа соуправления и самоуправления группы в условиях автономного прохождения сложных спортивных маршрутов в ненаселенной местности с помощью туристской должностной инструментовки.

Воспитательные:
- укрепление здоровья подростков и выполнение нормативов спортивных разрядов по туризму (со специализацией в велотуризме);
- профессиональная ориентация подростков;

1.7. Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей 12-15 лет.

Группы базового уровня обучения комплектуется из учащихся 5-8 классов, не имеющих специальных знаний и навыков практической работы. Так же в группы первого года могут набираться и дети старшего школьного возраста.

Зачисление осуществляется по желанию детей по заявлению его родителей (законных представителей) и представлении справки о состоянии здоровья ребенка.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы 1 год. Объем программы – 144 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в групповой форме, всем составом объединения из числа разной возрастной категории, указанной в данной программе.

Занятия проводятся в виде лекций и практических занятий, соревнований, выездных экскурсий по разработанным маршрутам.

Численный состав группы – 15 человек.

Режим занятий: – занятия проводятся два раза в неделю по два часа,

Продолжительность занятий -45 минут, перерыв 10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

К концу учебного года, обучающиеся будут знать и уметь:

Предметные:

- Адаптация в сложных условиях как природной, так и социальной среды
- формируются знания и навыки по изучению велотуризма;
- будут иметь прочные трудовые навыки и навыки по самообслуживанию;
- формируются лидерские качества и появятся творческие способности;

Мета предметные:

- наличие постоянного коллектива туристско-краеведческого объединения;
- формируются чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения подростков к походам и экспедициям, к краеведческой поисково-исследовательской работе, расширится кругозор обучающихся;
- наличие прочных навыков соуправления и самоуправления группы в условиях автономного прохождения сложных спортивных маршрутов в ненаселенной местности с помощью туристской должностной инструментовки.

Личностные:

- укрепление здоровья подростков и выполнение нормативов спортивных разрядов по туризму (со специализацией в велотуризме);
- наличие профессиональной ориентации;

Раздел 2. Содержание программы.

2.1.1. Учебный (тематический) план

1 год обучения

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Знакомство с программой обучения.	2	2		опрос
2.	**Начальная туристская подготовка**	**140**			
2.1	Туризм в России. История и традиции.	2	2		опрос
2.2	Родной край. Туристические возможности родного края.	4	4		зачет
2.3	Туристические возможности родного края»	2	2		зачет
2.4	Велосипед дорожный, шоссейный, горный, класса «Turing» и его устройство	14	4	10	зачет
2.5	Туристическое снаряжение для пешеходного похода	6	4	2	зачет
2.6	Подготовка к пешеходному	4	2	2	опрос

	походу				
2.7	Режим питание в походе	4	2	2	опрос
2.8	Привалы и ночлеги	8		8	зачет
2.9	Техника и тактика пешеходного похода	6	2	4	зачет
2.10	Топография и ориентирование на местности	6	2	4	опрос
2.11	Туристское снаряжение для походов	6	4	2	зачет
2.12	Техника и тактика велопохода	6	2	4	зачет
2.13	Обеспечение безопасности в пешеходном походе	4	4		опрос
2.14	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	10	6	4	зачет
2.15	Физическая подготовленность велотуриста	2	2		зачет
2.16	Первая доврачебная медицинская помощь в походе	10	8	2	зачет
2.17	Основы краеведческих наблюдений в походе	8	6	2	опрос
2.18	Основы правильной езды на велосипеде	20		20	зачет
2.19	Велоигры и простейшие велосоревнования	18	2	16	зачет
3	Итоговая деятельность	2	2		Поход
	Итого	**144**	**58**	**86**	

2.1.2. Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие (2 ч)

Особенности работы объединения юных велотуристов. Какие нам предстоят походы (перспективы работы объединения). Знакомство с программой 1-го года обучения. Обзор туристско-краеведческой литературы.

2. Начальная туристская подготовка.

2.1. Туризм в России. История и традиции. (4ч)

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.

2.2. Родной край. Туристские возможности родного края. (2ч)

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).

Проектная работа по теме «Туристические возможности родного края»

2.3. Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство. (14ч)

*Теория:*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.

Практика: Разборка велосипеда и его основных узлов. Сборка. Регулеровка. Смазка велосипеда.

2.4. Туристические снаряжения для пешего похода.(6ч)

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

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

2.5. Подготовка к пешему походу. (4ч)

Теория: 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.

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

2.6. Режим питания в походе. (4ч)

Теория: 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.

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

2.7. Привалы и ночлеги (8ч)

Теория: Организация привалов (периодичность, продолжительность, выбор места, отдых на привале). Большей 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. Костери 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.

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

2.8. Техника и тактика пешего похода. (6ч)

Теория: 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.

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

2.9. Топография и ориентирование на местности. (6ч)

Теория: 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.

Практика: 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.

2.10. Туристические снаряжения для походов. (6ч)

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

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

2.11. Техника и тактика велопохода. (6ч)

Теория: 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.).

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

2.12. Обеспечение безопасности в пешеходном походе. (4ч)

Теория: 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.

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

2.13. Общая физическая подготовка туриста-спортсмена. (10ч)

Теория: 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.

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

Проектная работа по теме: Физическая подготовленность велотуриста.

2.14. Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе. (10ч)

Теория: 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.

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

2.15. Основы краеведческих наблюдений в походе. (8ч)

Теория: 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.

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

2.16. Основы правильной езды на велосипеде.(20ч)

Теория: 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.

Практика:(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).

2.17. Велоигры и простейшие велосоревнования. (18ч)

*Теория:*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. Элементы триала. Элементы велотуристского многоборья.

*Практика:****(на учебном велодроме).***

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

3. Итоговая защита проекта. (2ч)

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды контроля:

- Стартовый: проверка знаний проводится в начале года в форме опроса.
- Промежуточный: тесты, сдача зачетов по текущим темам.
- Итоговый: велосоревнования, велопоходы.

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

Методы:

- Открытое педагогическое наблюдение;
- Оценка руководителя, самооценка обучающихся.

Формы:

- Тесты.
- Зачеты.
- Велосоревнования, велопоходы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

На основании планируемых результатов разработана оценочная шкала (от 1 до 3 баллов), которая соответствует уровням освоения программы. По окончанию 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 учащегося. 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 помощь. Работу выполняет охотно, замечает свои ошибки и самостоятельно их исправляет.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы:

На занятиях кружка «Юные велотуристы», для обеспечения программы необходимы следующие материалы, оборудование, инструменты и приспособления:

1. Топор туристский - 3 шт.
2. Палатка 4 местная - 5 шт.
3. Компас жидкостный - 17 шт.
4. Пила - 2 шт.
5. Оборудование для приготовления пищи–3 шт
6. Медицинская аптечка - 17шт
7. Курвиметр–2 шт
8. Лопата складная - 2 шт.
9. Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка) - 2 шт.
10. Радиостанции портативное - 5 шт.
11. Навигационное устройство походного типа - 2 шт.
12. Спутниковый трек – 2 шт
13. Каски – 17 шт
14. Перчатки туристские – 17 шт
15. Велосипеды – 17 шт

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности

дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Тема 1. Вводное занятие	Групповая. Теоретическая подготовка	Презентация по теме. Инструкции по ТБ	Словесные
Тема 2. Туризм в России. История и традиции.	Групповая. Теоретическая подготовка	Презентация по теме. Дидактическое пособия: - Плакаты с изображением наглядного пособия по теме.	Словесные Наглядные.
Тема 3. Родной край. Туристические возможности родного края.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме родной край. Карты маршрута.	Словесные Наглядные
Тема 4. Велосипед дорожный, шоссейный, горный, класса «Turing» и его устройство	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактическое пособи: слайды по теме. Велосипед.	Словесное. Наглядные. Упражнения
Тема 5. Подготовка к пешеходному походу	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме	Словесные Репродуктивный
Тема 6. Туристическое снаряжение для пешеходного похода	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные
Тема 7. Режим питание в	Групповая. Теоретическая	==========	Словесные

походе	подготовка		
Тема 8. Привалы и ночлеги	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные
Тема 9. Техника и тактика пешеходного похода	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные
Тема 10. Топография и ориентирование на местности	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: топографические карты местности	Словесные Наглядные
Тема 11. Туристское снаряжение для походов	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Тема 12. Техника и тактика похода	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Тема 13. Обеспечение безопасности в пешеходном походе	Групповая. Практическая работа.	Презентация по теме.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Тема 14. Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	Групповая. Практическая работа.	==========	Словесное. Упражнения
Тема 15. Первая доврачебная медицинская помощь в походе	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме Дидактические пособия: аптечка.	Словесное Наглядные
Тема 16. Основы краеведческих наблюдений в походе	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме Дидактические пособия по теме.	Словесное Наглядные
Тема 17. Основы правильной	Групповая. Теоретическая	Презентация по теме. Дидактическое	Словесное. Наглядные.

езды на велосипеде	подготовка. Практическая работа.	пособи: слайды по теме. Велосипед.	Упражнения
Тема 18. Велоигры и простейшие велосоревнования	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	==========	Словесное. Наглядные. Упражнения
Тема 19. **Итоговое занятия**	Групповая.	==========	Словесное

Список литературы.

Литература для педагога.

1. Куликов В.М, Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
2. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. –М.: ФЦДЮТиК, 2004.https://mkf.sportedu.ru/content/podgotovka-instruktorov-detsko-yunosheskogo-turizma-uchebno-metodicheskoe-posobie
3. Юсин А А. Я купил велосипед. - М.: Молодая гвардия, 2004https://bookree.org/reader?file=1504764
4. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма; Методическое пособие/ Под общ. ред. В.Н. Кирьянова.- Москва: Издательский Дом «Третий Рим», 2005.
5. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –М.: Академия, 2004.
6. Куликов В.М, Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
7. Половцев В.Г. и др. Организация велопутешествий в школе. - Минск: Народная Асвета, 2007..
8. Остапец-Свешников АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
9. Учебно-методический комплект «Дорожная безопасность: обучение и воспитание младшего школьника».- /Е.А. Козловская, С.А. Козловский; Под ред. В.Н. Кирьянова. - Москва: Издательский Дом «Третий Рим», 2006.

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям.

1. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. –М.: ФЦДЮТиК, 2006.
2. Правила дорожного движения. – Москва: ЗАО «Славянский дом книги», 2009.

3. 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.

Интернет ресурсы.

1. https://glonasstravel.com/destination/vidy-turizma/sport-ekstrim/veloturizm/
2. https://journal.tinkoff.ru/lets-go-velopvd/
3. https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/veloturizm-i-vsechto-nuzhno-o-nem-znat/.html

Приложение №1

2.3. Календарно-тематическое планирование.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Темя занятия	Место прове-дения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	сентябрь	14	1гр. 13:30-15:10 2гр. 15:20-17:00	Теория	2	Вводное занятие. Знакомство с программой обучения.	В кабинете	опрос
		15	3гр. 13:30-15:10 4гр. 15:20-17:00					
2				Теория	2	Туризм в России. История и традиции.	В кабинете	опрос
3				Теория	2	Географическое положение и природные особенности родного края	В кабинете.	опрос
				Практика	2	Наиболее интересные места походов и экскурсий	На территории села	Зачет
5				Теория	2	Туристические возможности родного края	В кабинете.	Зачет
6				Теория	2	Типы и марки велосипедов, их основные характеристики	В кабинете.	опрос
7				Теория	2	Понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей и узлов	В кабинете.	Зачет
8				Практика	2	Велосипед и его основные узлы	В кабинете.	опрос
9				Практика	2	Уход за велосипедом и его хранение.	В кабинете.	зачет
10				Практика	2	Сборка велосипеда и его основных узлов	В кабинете.	Зачет
11				Практика	2	Регулеровка.	В кабинете	опрос

12				Практика	2	Смазка велосипеда.	В кабинете	зачет
13				Теория	2	Личное и групповое туристское снаряжение	В кабинете	опрос
14				Теория	2	Требования к одежде и обуви	В кабинете.	опрос
15				Практика	2	Укладка рюкзака	В кабинете	зачет
16				Теория	2	Определение района похода и основных пунктов маршрута. Подбор группы.	На территории школы	зачет
17				Практика	2	Распределение обязанностей в группе.	На территории школы	зачет
18				Теория	2	Требования к продуктам питания.	В кабинете	опрос
19				Практика	2	Приготовление пищи на костре	На территории школы	зачет
20				Практика	2	Виды палаток и технология их установки.	На территории школы	зачет
21				Практика	2	Организация бивачных работ.	На территории школы	опрос
22				Практика	2	Работа с топором и пилой.	На территории школы	зачет
23				Практика	2	Виды костров. Правила разведения костра	На территории школы	Зачет
24				Теория	2	Виды и нормы нагрузок в пешеходном походе	В кабинете	опрос
25				Практика	2	Строй туристской группы. Темп, интервал, ритм движения	В спортзале	зачет
26				Практика	2	Преодоление в лесу или на учебном полигоне различных естественных препятствий	За пределом школы	Зачет
27				Теория	2	Компас и его устройство. Правила обращения	В кабинете	опрос
28				Практика	2	Измерение расстояний на карте и на местности	В кабинете	Зачет
29				Практика	2	Азимут. Определение азимута и движение по азимуту	В кабинете	зачет
30				Теория	2	Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для велопохода.	В кабинете	опрос
31				Теория	2	Требования к одежде велотуриста	В кабинете	опрос
32				Практика	2	Особенности снаряжения	В кабинете	опрос

						для организации ночлега в полевых условиях.		
33				Теория	2	Дисциплина и походный строй.	В кабинете	Зачет
34				Практика	2	Обязанности направляющего и замыкающего	В кабинете	зачет
35				Практика	2	Естественные препятствия и техника их преодоления	В кабинете	опрос
36				Теория	2	Личная ответственность руководителя за безопасность похода.	В кабинете	опрос
37				Теория	2	Инструктаж по технике безопасности для участников похода.	В кабинете	опрос
38				Теория	2	Физическая подготовка и ее значение для туриста	В кабинете	Зачет
39				Практика	2	Утренняя физическая зарядка	В спортзале	зачет
40				Теория	2	Общая гигиена туриста	В кабинете	опрос
41				Практика	2	Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, бегом, велоспортом.	В спортзале	зачет
42				Теория	2	Закаливание организма.	В кабинете	Опрос
43				Теория	2	Физическая подготовленность велотуриста	В кабинете	Зачет
44				Теория	2	Значение своевременного оказания первой медицинской помощи..	В кабинете	зачет
45				Теория	2	Основные виды травм и заболеваний в пешеходном походе.	В кабинете	опрос
46				Практика	2	Меры оказания первой помощи	В кабинете	зачет
47				Теория	2	Медицинская аптечка, ее состав.	В кабинете	опрос
48				Теория	2	Хранение медикаментов и их использование.	В кабинете	Опрос
49				Теория	2	Наблюдения и записи во время экскурсий и встреч в соответствии с поставленной задачей и разработанной методикой.	В кабинете	опрос
50				Теория	2	Коллекционирование. Ведение дневников наблюдений. Зарисовки. Фотографирование. Фонозапись.	В кабинете	опрос
51				Теория	2	Приборы и оборудование для краеведческих наблюдений.	В кабинете	опрос

52				Практика	2	Сбор документов и реликвий в походе	На территории школы	опрос
53				Практика	2	Установка седла и руля по росту велосипедиста	На территории школы	опрос
54				Практика	2	Ведение велосипеда одной рукой за седло.	На территории школы	зачет
55				Практика	2	Посадка велосипедиста.	На территории школы	опрос
56				Практика	2	Прямолинейное движение на велосипеде.	На территории школы	зачет
57				Практика	2	Сохранение равновесия на велосипеде.	На территории школы	зачет
58				Практика	2	Положение корпуса, рук и головы при езде на велосипеде	На территории школы	зачет
59				Практика	2	Работа ног – педалирование	На территории школы	зачет
60				Практика	2	Способы посадки на велосипед	На территории школы	опрос
61				Практика	2	Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Способы схода с велосипеда.	На территории школы	зачет
62				Практика	2	Велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу	На территории школы	опрос
63				Практика	2	Учебный велодром на пришкольном участке или в лесу.	По выбранному маршруту	зачет
64				Практика	2	Простейшее оборудование велодрома для проведения игр и соревнований.	На территории школы	опрос
65				Практика	2	Методика проведения велоигр.	На территории школы	опрос
66				Практика	2	Индивидуальные и групповые велоигры.	На территории школы	зачет
67				Практика	2	Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор, колея, разворот в круге, восьмерка, ворота, качели, трамплин, яма, стоп-линия и другие фигуры.	На территории школы	зачет
68				Теория	2	Веловикторина.	В кабинете	опрос
69				Практика	2	Велоэстафета.	На территории школы	зачет
70				Практика	2	Велокросс.	На территории школы	зачет
71				Практика	2	Велоориентирование.	На территории школы	опрос
72				Теория	2	3. Итоговое занятие	В кабинете	Зачет

Приложение №2

Оценочные материалы

Тест по ПДД

(времявыполнения-20 минут)

Вопрос №1

Какой из знаков запрещает движение велосипедистов??


1.


2.


3.


4.

1. 2,4
2. 2,3
3. 2,3,4

Вопрос №2

Укажите номер картинки с изображением пешехода?


1.

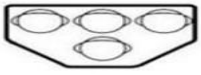

2.


3.

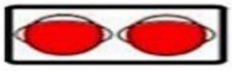
1. 3
2. 1
3. 2

Вопрос №3

На рисунках изображены светофоры. Какой из них предназначен для регулирования движения пешеходов?


1.


2.


3.

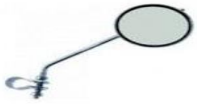

4.

1. 1,3
2. 4
3. 2

Вопрос №4

Укажите аксессуары , которыми обязательно должен быть оборудован велосипед?



1. **Бортовой компьютер**
2. **Звонок**
3. **Передняя и задняя фары**
4. **Зеркало**

Вопрос №5

Выбери правильный вариант

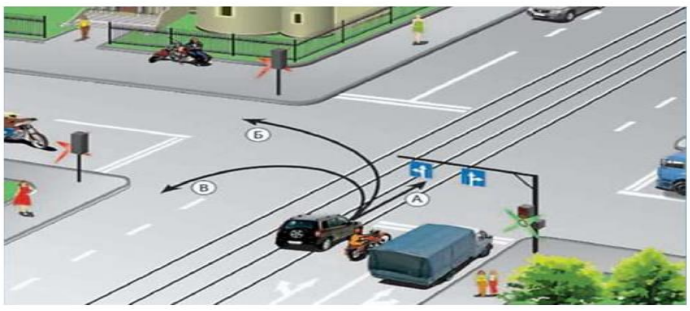


1. Место остановки автобуса/троллейбуса
2. Пешеходная дорожка
3. Дети
4. Пешеходный переход

1. **1-Б, 2-Г, 3-В, 4-Г**
2. **1-Б, 2-Г, 3-А, 4-В**
3. **3. 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г**

Вопрос №6

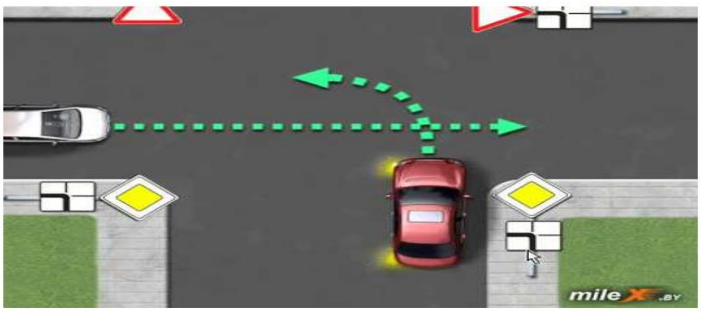
В каком направлении разрешено продолжить движение автомобилю??



1. **Только Б**
2. **Б и В**
3. **А, Б, В**

Вопрос №7

Кто проедет перекресток первым??



1. Водитель красного автомобиля
2. Водитель белого автомобиля

Вопрос №8

Должны ли вы уступить дорогу грузовику?



1. Да
2. Нет
3. На свое усмотрение

Вопрос №9

Кто должен уступить дорогу в показанной ситуации??



1. Водители синего и зеленого автомобиля
2. Водители белого и красного автомобиля

Вопрос №10

В каких направлениях разрешено водителю продолжить движение?



1. А,Б
2. Только Б
3. В всех