

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ  
БАКСАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА» КБР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»  
с.п. ЗАЮКОВО

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического  
совета МОУ СОШ №1 с.п. Заюково  
Протокол от «18» 08 2022 г. №

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СОШ №1 с.п. Заюково  
Нахушев З.Ю.  
Приказ от «08» 08 2022 г. № 80



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
«Краеведческий велотуризм»

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированный

Адресат: от 12 до 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Форма обучения: очная

Автор-составитель:

Гонгаишев Юрий Хасанович, педагог дополнительного образования

с.п. Заюково

2022 г.

## 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. 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.

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.

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Уровень программы:** базовый

**Вид программы:** модифицированный

**Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273)
- Национальный проект «Образование»
- Конвенция ООН о правах ребенка
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р (далее - Концепция)
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года»
- Приоритетный проект от 30.11.2016 г. № 11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте Российской Федерации
- Паспорт Федерального проекта от 07.12.2018 г. № 3 «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Приказ 196)
- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»
- Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014 г. № 23-РЗ «Об образовании»
- Приказ Минобрнауки Кабардино-Балкарской Республики от 17.08.2015 г. № 778 «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике»
- Распоряжение Правительства Кабардино-Балкарской Республики от 26.05.2020 г. № 242-рп «Об утверждении Концепции внедрения модели персонифицированного дополнительного образования детей в КБР»
- Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), разработанные Региональным модельным центром Минпросвещения КБР от 2022 г.
- Постановление местной администрации Баксанского муниципального района от 15.03.2021 г. № 329п «Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в Баксанском муниципальном районе».
- Устав МОУ СОШ №1 с.п. Заюково.

**Актуальность программы.** Программа реализуется в рамках национального проекта «Образование» федеральный проект «Успех каждого ребёнка». 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 велотуризм как возможность формирования основ здорового образа жизни.

**Новизна.** Туризм становится важнейшим государственным делом, направленным на решение социально - экономических, рекреационно - оздоровительных, духовно-нравственных, просветительско-образовательных и культурных задач, стоящих перед обществом.

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

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

Велосипедный туризм – это не просто поездки на велосипеде, а спортивный поход, соответствующий правилам, имеет различные категории сложности, которые определяют

протяженность и продолжительность маршрута, набор препятствий, состав группы, что в свою очередь заставляет проходить маршрут в быстром темпе, проявлять высокие морально-волевые качества и применять навыки преодоления препятствий. При занятии велотуризмом необходимо учитывать, что велосипед, как и любая техника, нуждается в техническом обслуживании, поэтому обучающиеся должны знать не только устройство велосипеда, но и уметь ремонтировать велосипед, заменять неработающие детали, устранять неисправности и поломки в походных условиях.

Таким образом, ухудшающееся состояние здоровья детей, социальный заказ макро- и микросоциума, уникальная система дополнительного образования, дающая возможность заниматься любимым делом доказывают актуальность создания программы. Не только возможна, но и целесообразна подготовка и проведение многодневных спортивно-туристских походов, экскурсионно-краеведческих экспедиций в школьные осенние, весенние каникулы, а также в майские праздники. В отдельные периоды подготовки похода, экспедиции, подведения их итогов работа может проводиться по функциональным микрогруппам из 2-3 человек, а также в форме индивидуальных занятий (например, апгрейд и ремонт велосипеда, подготовка к походу по специальностям и т.п.). Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками похода по их функциональным туристским и краеведческим специальностям.

**Адресат программы.** Программа реализуется для учащихся 12-18 лет. Желаящие заниматься в велотуристском детском объединении должны иметь разрешение врача и родителей (медицинская справка и заявление родителей о приеме их ребенка в велотуристскую группу). Срок действия медицинской справки - 6 месяцев. Для участия в спортивных походах и велопробегах дети проходят медицинский осмотр и получают соответствующий допуск.

**Срок реализации программы её объём.** Срок реализации программы – 1 год, 36 недель. Общее количество часов – 144 ч.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа; продолжительность занятия – 40 минут, с обязательным проведением физминуток и с 10 минутным перерывом.

**Наполняемость группы:** 12-15 обучающихся.

**Форма обучения** – очная, смешанная форма обучения. При реализации программы (частично) можно применять электронное обучение.

**Особенности организации образовательного процесса.** На занятиях используются индивидуальными учебные планы, группа формируется из учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), состав группы может быть постоянными переменным; проводятся и индивидуальные занятия

#### **Цель и задачи программы.**

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

**Задачи программы:**

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- развить навыки здорового образа жизни;
- развить навыки сотрудничества;
- развить социальную активность;
- сформировать культуру труда и уважительное отношение к результатам своего и чужого труда.

**Метапредметные:**

- привить интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- развить физическую выносливость;
- расширить кругозор и повысить культурный уровень детей.

**Предметные:**

- развить навыки работы с книгой и умение работать с краеведческим материалом;
- сформировать прочные навыки владения основами пешеходного туризма;
- сформировать начальные навыки велотуризма;
- овладеть техникой езды на велосипеде без груза и с грузом в различных дорожных условиях;
- ознакомить с современной велотехникой, разборкой, сборкой и регулированием велосипеда;
- ознакомить с основными инструментами и приспособлениями при работе с велотехникой;
- ознакомить с методами поисково-краеведческой работы;
- ознакомить с самообслуживанием в походных условиях;
- сформировать отдельные элементы ИТ-компетенций.

### 3. Содержание программы.

#### Учебный план.

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теоретическ ие занятия	Практи ческие занятия	Формы аттеста ции/ контро ля
1.	Введение	1	1		беседа
2.	Туризм в России. История и традиции	4	4		опрос
3.	Родной край. Туристские возможности родного края	4	4		беседа
4.	Подготовка к пешему походу	8	4	4	опрос
5.	Туристское снаряжение для пешего похода	8	4	4	беседа
6.	Режим питания в походе	8	4	4	опрос
7.	Привалы и ночлеги	8	4	4	опрос
8.	Техника и тактика пешего похода	8	4	4	беседа
9.	Топография и ориентирование на местности	10	4	6	опрос
10.	Обеспечение безопасности в пешеходном походе	6	4	2	опрос
11.	Общая физическая подготовка туриста-спортсмена	12	6	6	беседа
12.	Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе	12	6	6	опрос
13.	Основы краеведческих наблюдений в походе	16	4	12	беседа
14.	Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство	10	4	6	опрос
15.	Основы правильной езды на велосипеде	14	4	10	опрос
16.	Велоигры и простейшие велосоревнования	14	4	10	конкурс
17.	Итоговое занятие	1		1	Защита проекта
	<b>Итого:</b>	144	65	79	

## Содержание учебного плана.

### 1. Вводное занятие (1ч.)

**Теория (1ч.)** Особенности работы объединения юных велотуристов. Какие нам предстоят походы (перспективы работы объединения). Знакомство с программой. Обзор туристско-краеведческой литературы, газетных и журнальных статей.

### 2. Туризм в России. История и традиции (4 ч.)

**Теория (4 ч.)** Беседа о туризме. Цели и задачи самодеятельного туризма. Виды туризма и их особенности. Чем интересен и полезен велосипедный туризм. Пешие и лыжные походы. Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Спортивные разряды в велосипедном туризме. Звание «Мастер спорта России». Положение о Почетном знаке «Заслуженный путешественник России» (1996 год). Рассказ об интересном походе (фотографии, слайдфильм, компьютерная презентация, видеофильм). Туристские традиции и законы.

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

### 3. Родной край. Туристские возможности родного края (4 ч.)

**Теория (4 ч.)** 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).

### 4. Подготовка к пешему походу (8 ч.)

**Теория (4 ч.)** 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(4 ч.)

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

### 5. Туристское снаряжение для пешего похода (8 ч.)

**Теория (4 ч.)** 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(4 ч.)

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

### 6. Режим питания в походе (8 ч.)

**Теория (4 ч.)** 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 (4 ч.)

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

### 7. Привалы и ночлеги (8 ч.)

**Теория (4 ч.)** 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 (4 ч.)**

Организация учебной летней и зимней костровых площадок, установка палатки (летней двухскатной и каркасной)

### **8. Техника и тактика пешего похода (8 ч.)**

**Теория (4 ч.)** 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 (4 ч.)**

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

### **9. Топография и ориентирование на местности (10 ч.)**

**Теория (4 ч.)** 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 (6 ч.)**

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.

### **10. Обеспечение безопасности в пешеходном походе (6 ч.)**

**Теория (4 ч.)** 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 походах и меры по их предупреждению.

#### **Практические занятия (2 ч.)**

Проведение викторины по технике безопасности в вопросах и ответах.

### **11. Общая физическая подготовка туриста-спортсмена (12 ч.)**

**Теория (6 ч.)** Физическая подготовка и ее значение для туриста. Утренняя физическая зарядка. Комплексы физической зарядки. Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, бегом, лыжами, велоспортом. Кроссовая подготовка. Закаливание организма. Общая гигиена туриста. Нормы нагрузок в походах. Врачебный контроль и самоконтроль.

#### **Практические занятия (6 ч.)**

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

### **12. Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе (12ч.)**

**Теория (6 ч.)** 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 (6 ч.)**



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

### **13. Основы краеведческих наблюдений в походе (16 ч.)**

**Теория (4 ч.)** 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 (12 ч.)**

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

### **14. Велосипед дорожный, шоссейный, горный класса «Turing» и его устройство (10 ч.)**

**Теория (4 ч.)** 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 (6 ч.)**

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

### **15. Основы правильной езды на велосипеде (14 ч.)**

**Теория (4 ч.)** 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. Велопогулки, велотренировки в парке, в лесу. Особенности езды в группе.

**Практические занятия (10ч.)**(на учебном велодроме, на спортивной, школьной площадке, на стадионе )

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

### **16. Велоигры и простейшие велосоревнования (14 ч.)**

**Теория (4 ч.)** Учебный велодром на пришкольном участке. 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. Велозстафета. Велокросс. Велоориентирование. Элементы триала. Элементы велотуристского многоборья.

#### **Практические занятия (на учебном велодроме) (10 ч.)**

Фигурное вождение велосипеда и велоигры. Простейшие велосоревнования.

Езда в группе и велосипедные соревнования.

### **17. Итоговое занятие (1ч.) Защита проекта**

## **Планируемые результаты освоения программы.**

### **Воспитательные:**

У учащихся будут/будет

- развиты навыки здорового образа жизни;

- развиты навыки сотрудничества;
- развита социальная активность;
- сформированы культура труда и уважительное отношение к результатам своего и чужого труда.

**Метапредметные:**

У учащихся будут/будет

- привит интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- развита физическая выносливость;
- расширен кругозор и повысить культурный уровень детей.

**Предметные:**

У учащихся будут/будет

- развиты навыки работы с книгой и умение работать с краеведческим материалом.
- сформированы прочные навыки владения основами пешеходного туризма;
- сформированы начальные навыки велотуризма;
- владеть техникой езды на велосипеде без груза и с грузом в различных дорожных условиях;
- ознакомлены с современной велотехникой, разборкой, сборкой и регулированием велосипеда;
- ознакомлены с основными инструментами и приспособлениями при работе с велотехникой;
- ознакомлены с методами поисково-краеведческой работы;
- ознакомлены с самообслуживанием в походных условиях;
- сформированы отдельные элементы ИТ-компетенций.

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	31.05.2023	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Условия реализации программы.**

**Материально-техническое обеспечение:**

- кабинет для занятий, оборудованный необходимым количеством столов и стульев (по количеству учащихся в группе);
- компьютеры (интерактивные планшеты) – 10 шт.;
- мультимедийный проектор – 1 шт.;
- экран – 1 шт.;
- маркерная доска, набор цветных маркеров.

Выход в Интернет (для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)

### **Цифровые образовательные ресурсы**

- образовательные online – платформы; цифровые образовательные ресурсы; видеоконференции (Skype, Zoom);
- социальные сети; мессенджеры (VK- <https://vk.com/club193780084>); электронная почта, Whats App.

### **Кадровое обеспечение**

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития от 26.08.2010 г № 761 «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (с изменениями на 31 мая 2011 года) реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

### **3. Методическое и дидактическое обеспечение программы.**

Оптимальное сочетание различных **методов и приемов обучения** способствует повышению эффективности учебно-воспитательного процесса.

#### **1. Словесные методы обучения:**

- устное изложение, объяснение, рассказ;
- беседа, опрос;
- разбор и анализ простых шахматных партий и позиций.

#### **2. Наглядные методы обучения:**

- показ туристского снаряжения;
- демонстрация видеоматериалов;
- работа по образцу.

#### **3. Практические методы обучения (в том числе, игровые):**

викторина;

- дидактические игры и упражнения;
- игра-инсценировка;

#### **4. Традиционные методы обучения:**

- репродуктивный – воспроизведение полученных знаний и освоение способов деятельности;

- метод проблемного обучения – разбор и анализ походов.

Обучение осуществляется на основе общих **методических принципов:**

1. Принцип развивающей деятельности: знания не ради знаний, а с целью развития личности каждого учащегося и всего коллектива в целом.

2. Принцип активной включенности каждого ребенка в действие, а не пассивное созерцание со стороны.

3. Принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала.

**Формами подведения итогов** реализации данной программы являются:

- открытые и итоговые занятия;
- туристские викторины;
- выставка и презентация достижений учащихся.

### **Формы организации занятий.**

- Творческая мастерская
- Отзыв об экскурсии

- Выступление с докладами, сообщениями, исследовательскими работами
- Подготовка выступлений на мероприятиях
- Подготовка и проведение «круглого стола», интеллектуальных игр, викторин, устных журналов, литературно-музыкальных композиций.

### **Нормы нагрузок**

При разработке маршрутов категорийных велопоходов особое внимание уделяется планированию и обоснованию норм нагрузок для учащихся. Вместе с тем, недостаточный уровень физической и спортивно-технической подготовленности не позволяет группе иметь определенный запас прочности, необходимый для надежного и стабильного прохождения маршрута при любой погоде. И это надо иметь в виду. Программа «Краеведческий велотуризм» построена так, что позволяет к увеличению нагрузок подходить постепенно, в соответствии с физической и спортивно-технической подготовкой учащихся и установленными нормативами.

## **ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВЕЛОПОХОДА**

### **Методические рекомендации**

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

#### **1. Подготовительный этап**

##### **Организационная работа**

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

##### **Материально-техническое обеспечение велопохода**

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

##### **Учебная туристская и краеведческая подготовка**

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

тематике предстоящего похода. Проведение учебно-тренировочных походов выходного дня.

### **Общая и специальная физическая подготовка юных велотуристов**

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

### **Организационно-педагогическая деятельность руководителя похода**

Изучение основ туристско-краеведческой работы, педагогической деятельности. Составление перспективного плана работы кружка и плана подготовки зачетного велосипедного похода. Выработка условий для участия в зачетном велосипедном походе. Распределение обязанностей в группе, контроль за их выполнением. Обсуждение промежуточных этапов подготовки похода, всей деятельности и жизни коллектива. Изучение личности каждого обучающегося, его характера, индивидуальных особенностей. Моральная и психологическая подготовка участников похода к трудностям и неожиданностям походной жизни (резкое ухудшение метеорологических условий, потеря ориентировки на маршруте, непредвиденное удлинение маршрута, борьба с усталостью и т.д.).

### **Смотр готовности группы и выход на маршрут**

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

## **2. Походный этап**

### **Прохождение маршрута**

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

### **Оздоровительная деятельность в походе**

Выдерживание режима дня, графика движения, дозирования нагрузки участников велопохода. Проведение утренней физической зарядки. Использование естественных оздоровительных средств (солнечные и воздушные ванны, купание в естественных водоемах, при возможности - душ или баня в населенных пунктах). Организация подвижных игр и простейших соревнований на больших привалах и дневках. Выполнение норм и правил санитарии и гигиены. Осуществление самоконтроля за своим физическим состоянием на маршруте.

### **Организация досуга на маршруте**

Проведение литературных и художественных вечеров (туристские песни у костра, чтение стихов, рассказов). Проведение туристско-краеведческих конкурсов и викторин. Проведение занимательных и познавательных игр и викторин.

### **Основные функции руководителя в походе**

Организация походной жизни юных велотуристов и руководство прохождением маршрута, процессом выполнения поставленных целей и задач. Обеспечение безопасности участников похода. Прогнозирование событий в жизни коллектива,

поступков его членов, предупреждение негативных явлений, разрешение возникших конфликтов. Умелое использование возникших или специально созданных ситуаций для формирования определенных качеств личности подростков. Создание и поддержание мажорного тона и деловитости в коллективе.

### **3. Заключительный этап**

Подведение итогов велопохода

Проведение заключительного разбора похода, анкетирование. Составление письменного отчета о велосипедном категорийном походе. Подведение итогов выполнения краеведческого или поисково-исследовательского задания (обработка полевых материалов, составление и оформление коллекций, подготовка и проведение конференции, выставки и т.п.). Отчет участников похода перед коллективом, при котором работает объединение (секция, клуб) юных велотуристов (итоговый вечер, конференция: рассказ о походе, демонстрация слайдфильма, видеофильма). Отчет руководителя о результатах велопохода на педагогическом совете образовательного учреждения, при котором работает детское объединение. Обсуждение дальнейших планов работы, перспектив объединения юных велотуристов.

### **4. Формы аттестации/контроля.**

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Краеведческий велотуризм» осуществляется педагогический контроль, выявляющий уровень и качество освоения учащимися учебного материала, степень сформированности практических туристских умений и навыков, а также динамику личностного индивидуального развития каждого учащегося.

Механизм педагогического контроля включает в себя следующие компоненты:

- вводный контроль осуществляется в начале учебного года в форме входной диагностики (опрос, практические упражнения) с целью определения начального уровня знаний, умений и навыков учащихся в данной предметной области;

- текущий контроль осуществляется на каждом занятии посредством педагогического наблюдения за учащимися, устного опроса учащихся, а также в форме самоанализа и самооценки учащимися собственной учебно-познавательной деятельности;

- промежуточный контроль проводится по итогам учебного полугодия посредством опроса обучающихся по изученным темам, педагогического наблюдения за деятельностью учащихся, а также посредством анализа участия детей в туристских соревнованиях и конкурса, викторинах внутри группы (творческого объединения);

- итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде педагогического наблюдения, тестирования.

## Список литературы.

### Для педагога

1. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1981.
2. Булгаков А.Л. 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 И.Л. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2004.
8. Ильин В.С. 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. Коструб А.Л. 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 В.А. 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.

### Для обучающихся

1. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код 0840005411Я), утвержденные зам.руководителя Федерального агентства по ФКиС, Президентом ТССР 2008г
2. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И.Тамм. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
3. Юнкер Д., Микейн Д., Вейсброд Г. Велосипедный спорт. (Спорт школьникам). - М.: ФиС, 1982.
4. Юсин А. А. Я купил велосипед. - М.: Молодая гвардия, 1984.