

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им М.М.МЕРЖУЕВА с БАМУТ»  
Серноводского муниципального района**

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Директор МБОУ «СОШ  
им.М.М. Мержуева с. Бамут»  
Л.М. Мержуева  
Приказом № 82-п  
от «30» сентября 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Велотуристы»**  
Направленность программы: туристско-краеведческое  
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория участников: 12- 15 лет  
Срок реализации программы: 1год

Составитель:  
Мержуев Гудан-Гири Магометович  
Педагог дополнительного образования

с. Серноводское  
2022г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации  
в МБУ ДО «ДДЮТиЭ Серноводского муниципального района»

Экспертное заключение (рецензия) №\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_2022 г.

Эксперт \_\_\_\_\_

## **Содержание программы:**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

- 1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.
- 1.2. Направленность программы.
- 1.3. Уровень освоения программы
- 1.4. Актуальность программы.
- 1.5. Отличительные особенности.
- 1.6. Цель 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 и способы их проверки.

### **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 реализации программы:**

- 4.1. Материально-технические условия реализации программы.
- 4.2. Кадровое обеспечение программы.
- 4.3. Учебно-методическое обеспечение.

### **Список литературы .....**

***Приложение 1.*** Календарный учебный график

***Приложение 2.*** Оценочные материалы.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **1.1. Нормативно-правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велотуристы» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
- Приказ Министерства просвещения от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

**1.2. Направленность программы** – туристско-краеведческая. Программа дает возможность расширить и дополнить образование детей в области туристской подготовки путём велопоходной деятельности.

Программа включает в себя 2 модуля: **«Спортивная подготовка велотуриста»**, **«Велопоходы»**. Также, программа направлена на приобретение обучающимися знаний, умений и навыков по выполнению нормативов комплекса ГТО по велотуризму.

**1.3. Уровень освоения программы: Стартовый уровень**- первый год обучения, объем-144 часа. Данный уровень предполагает обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых заданий, приобретение умений и навыков по овладению техникой езды на велосипеде и физической подготовки.

### **1.4. Актуальность программы.**

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

эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к занятиям по велотуризму.

**1.5. Отличительные особенности.** Настоящая программа имеет стартовый уровень. Особенностью данной программы является то, что программа ориентирована на применение широкого комплекса спортивно-оздоровительных и туристско-походных мероприятий.

Также, отличие состоит и в том, что программа построена на модульном принципе и включает в себя модули: «Спортивная подготовка велотуриста» и «Велопоходы».

Каждый модуль программы представляет собой самостоятельный, целостный блок. Дети могут осваивать всю программу, путём активных занятий туризмом и спортом, которые неразрывно взаимосвязаны друг с другом.

*Педагогическая целесообразность* данной образовательной программы обусловлена тем, что вовлечение детей и подростков в велоспорт способствует гармоничному развитию личности обучающихся. С одной стороны, занятия велоспортом тренируют волю, физическую выносливость, координацию движений, вырабатывают умения распределять физиологические ресурсы организма, с другой - развивают у них познавательные процессы - мышление, память, внимание, наблюдательность.

**1.6. Цель программы:** Развитие физических и духовно-нравственных качеств подростков средствами туристско-спортивной деятельности.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучение правилам езды на велосипеде;
- обучение оказанию первой доврачебной помощи;
- обучение работать с картами, ориентироваться на местности, использовать данные знания при подготовке походов.

**Воспитательные:**

- воспитать духовно-нравственные качества личности, эстетический вкус;
- воспитать чувство личной ответственности за результат коллективной работы, умение работать в коллективе, чувства доброжелательности и отзывчивости;
- воспитать аккуратность, трудолюбие и желание добиться успеха собственным трудом.

**Развивающие:**

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- помочь ребёнку развиваться через социально-активное взаимодействие с людьми путём участия в соревнованиях по туристской технике и участию в походах, экскурсиях;
- создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции.

- укрепить здоровье и физическую выносливость, тренировать внимательность, поисковую активность и любознательность;
- создать условия для реализации индивидуальных способностей учащихся.

### **Модуль 1. «Спортивная подготовка велотуриста»**

**Цель.** Формирование системы знаний, умений и навыков в области физического воспитания и спортивно-туристской подготовки.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- обучать детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений;
- обучать детей правильной эксплуатации и техническому обслуживанию велосипеда;
- обучать детей основам веловождения.

##### *Воспитательные:*

- воспитать духовно-нравственные качества личности, эстетический вкус;
- воспитать чувство личной ответственности за результат коллективной работы, умение работать в коллективе, чувства доброжелательности и отзывчивости;
- воспитать аккуратность, трудолюбие и желание добиться успеха собственным трудом.

##### *Развивающие:*

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей; актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами; содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся.
- помочь ребёнку развиваться через социально-активное взаимодействие с людьми путём участия в соревнованиях по туристской технике и участию в походах;
- создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции;
- укрепить здоровье и физическую выносливость, тренировать внимательность, поисковую активность и любознательность;
- создать условия для реализации индивидуальных способностей учащихся.

### **Модуль 2 «Велопоходы».**

**Цель.** Формирование системы знаний, умений и навыков в области физического воспитания и спортивно-туристской подготовки, путём велопоходной деятельности.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- обучать детей пользоваться туристским снаряжением;
- обучать детей техники и тактики велопохода;
- обучать детей пользоваться электронными гаджетами и топографическими картами.

*Воспитательные:*

- привитие интереса к туристско-краеведческой деятельности;
- расширение кругозора и повышение интереса к туристско-спортивным походам;
- воспитать аккуратность, трудолюбие и желание добиться успеха собственным трудом.

*Развивающие:*

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей; актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами; содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся;
- помочь ребёнку развиваться через социально-активное взаимодействие с людьми путём участия в соревнованиях по туристской технике и участию в походах;
- создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции;
- укрепить здоровье и физическую выносливость, тренировать внимательность, поисковую активность и любознательность;
- создать условия для реализации индивидуальных способностей учащихся.

**1.7. Категория учащихся.**

Программа рассчитана на детей 12-15 лет.

Группа первого года обучения комплектуется из учащихся 6-9 классов. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Набор на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу проводится среди всех желающих (не имеющие медицинских противопоказаний).

Минимальная наполняемость групп-12 человек.

**1.8. Сроки реализации и объем программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы - 144 часа.

**1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий:**

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 12-15 человек.

Формы организации образовательной деятельности – групповые, индивидуальные.

**Формы проведения занятий:** лекции, беседы, демонстрация, соревнования, эстафеты, велопробеги, велопоходы.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий – 40 минут, перерыв 10 минут.

Большая часть учебного времени выделяется на практические упражнения. Теоретическая часть предполагает изучение обучающимися теоретических основ туристско-спортивной деятельности, при этом формой обучения являются лекции с элементами беседы и демонстрацией учебного материала.

**1.10. Планируемые результаты освоения программы.**

## **Модуль 1 «Спортивная подготовка велотуриста»**

### **Предметные результаты освоения программы:**

*Обучающиеся знают:*

- историю Олимпийских игр, девиз, символику и ритуалы;
- теоретические и практические требования комплекса ГТО;
- правила дорожного движения при езде на велосипеде;
- меры безопасности и предупреждение травматизма в велосипедном спорте.

*Обучающиеся умеют:*

- выполнять специальные упражнения, развивающие основные двигательные качества и упражнения, помогающие совершенствовать элементы техники движений;
- выполнять фигурное вождение велосипеда по отдельным препятствиям, передвижение на велосипеде по прямой линии, зигзагом;
- выполнять комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости и гибкости велотуриста;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах и ушибах.

### **Метапредметные результаты освоения программы:**

- у обучающихся сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- у обучающихся сформировано и развито чувство прекрасного, умение видеть мир по-своему, замечать необычное в обычном;
- у обучающихся сформированы эстетический вкус и умение образно воспринимать окружающую действительность;
- у обучающихся сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности.

### **Личностные результаты освоение программы:**

- у обучающихся развита самостоятельность и личная ответственность, уважительное отношение к своему и чужому мнению;
- у обучающихся сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- у обучающихся развита инициативность и креативность при выполнении заданий, самостоятельность и ответственность за результаты своей деятельности.

## **Модуль 2 «Велопоходы».**

### **Предметные результаты освоения программы:**

*Обучающиеся знают:*

- Технику безопасности при обслуживании и ремонте велосипеда. Устройство, монтаж и регулировку велосипеда;
- правила дорожного движения при езде на велосипеде;
- меры безопасности и предупреждение травматизма в велосипедном спорте.

*Обучающиеся умеют:*



- выполнять специальные упражнения, развивающие основные двигательные качества и упражнения, помогающие совершенствовать элементы техники движений;
- выполнять фигурное вождение велосипеда по отдельным препятствиям, передвижение на велосипеде по прямой линии, зигзагом
- выполнять комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости и гибкости велотуриста.
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах и ушибах.

#### **Метапредметные результаты освоения программы:**

- у обучающихся сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей, определять наиболее эффективные способы достижения результата
- у обучающихся сформировано и развито чувство прекрасного, умение видеть мир по-своему, замечать необычное в обычном;
- у обучающихся сформированы эстетический вкус и умение образно воспринимать окружающую действительность;
- у обучающихся сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности.

#### **Личностные результаты освоение программы:**

- у обучающихся развита самостоятельность и личная ответственность, уважительное отношение к своему и чужому мнению;
- у обучающихся сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- у обучающихся развита инициативность и креативность при выполнении заданий, самостоятельность и ответственность за результаты своей деятельности.

## **Раздел 2. Содержание программы.**

### **2.1. Учебный (тематический) план**

№ п/п	Модуль, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	<b>Модуль 1. «Спортивная подготовка велотуриста».</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности и предупреждение травматизма в велосипедном спорте. История Олимпийских игр. Олимпийская хартия мирового олимпийского движения. Девиз,	4	2	2	Опрос, Тестирование

	символика и ритуалы современных Олимпийских игр Олимпийские виды и				
1.2.	История велосипеда и его эволюция. Типы и виды велосипедов. Классификация по видам туризма.	4	2	2	Практическое задание. Опрос
1.3.	Устройство, монтаж и регулировка велосипеда. Техника безопасности при ремонте и обслуживании велосипеда.	4	2	2	Практическое задание
1.4.	Беседа по ПДД «Правила езды на велосипеде».	4	2	2	Опрос. Практическое задание
1.5.	Меры безопасности и предупреждение травматизма в велосипедном спорте. Первая доврачебная помощь	4	2	2	Опрос. Практическое задание
1.6.	Техника безопасности при обслуживании и ремонте велосипеда	2	2	-	Практическое задание
1.7.	Учебно-тренировочные занятия. Основы техники веловождения	12	2	10	Предварительный контроль. Контрольные задания.
1.8.	Велоигры и простейшие велосоревнования	6	-	6	Выполнение контрольных нормативов
1.9.	Велопробег	6	-	6	Выполнение контрольных нормативов
1.10.	Выполнение нормативов комплекса ГТО по велоспорту	8	2	6	Выполнение контрольных нормативов
1.11.	Общая физическая подготовка велотуриста	12	2	10	Практическое задание
1.12.	Итоговое занятие	6	-	6	Эстафета Зачёт
2.	<b>Модуль 2 «Велопоходы»</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	
2.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в велопоходе	2	-	2	Опрос. Практическое задание
2.2.	.Велотуризм как основной вид спортивного туризма.	2	2	-	Опрос, Тестирование
2.3.	Туристское снаряжение Велотуриста, перечень и характеристика группового и личного снаряжения	8	2	6	Практическое задание

2.4.	Туристско-бытовые навыки велотуриста	6	2	4	Практическое задание
2.5.	Вело-эстафета	6	-	6	Выполнение контрольных нормативов
2.6.	Начальная туристская подготовка велотуриста. Навыки овладения техникой и тактикой велопохода	10	-	10	Опрос. Практическое задание
2.7.	Соревнования по велокроссу	6	-	6	Выполнение контрольных нормативов
2.8.	Составление маршрута и ориентирование в походе с помощью топографических карт и электронных гаджетов (GPS трекеры, навигаторы)	10	4	6	Практическое задание, самостоятельные работы
2.9.	Велопробег	6	-	6	Выполнение контрольных нормативов
2.10.	Подготовка к проведению туристского велопохода	8	4	4	Опрос, Практическое задание, самостоятельные работы
2.11.	Итоговое занятие.	8	-	8	Велопоход. Зачёт
2.12.	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	

## 2.2. Содержание учебно-тематического плана.

### Модуль 1. «Спортивная подготовка велотуриста» .

#### Тема 1. 1. История Олимпийских игр.

*Теоретическая часть.* Изучение Олимпийской хартии мирового Олимпийского движения. Изучение Олимпийского девиза, символики и ритуалов Олимпийского движения. Олимпийские виды и дисциплины велоспорта

*Практика.* Викторина

#### Тема 1. 2. Историческая справка зарождение велосипедного спорта.

*Теоретическая часть.* Изучение истории возникновения мирового велоспорта. Изучение биографии знаменитых велоспортсменов.

*Практика.* Подготовка небольшого сообщения по теме.

#### Тема 1.3. Правила дорожного движения их требования к велосипедистам.

*Теоретическая часть.* Изучение правил дорожного движения. Условные сигналы велосипедиста при езде на велосипеде.

*Практическая часть.* Езда на велосипеде с соблюдением правил дорожного движения.

**Тема 1.4. Меры безопасности и предупреждение травматизма в велосипедном спорте. Первая доврачебная помощь.**

*Практическая часть.* Способы оказания первой доврачебной помощи. Соблюдение всех мер безопасности при езде на велосипеде.

**Тема 1.5. Техника безопасности при обслуживании и ремонте велосипеда.**

*Теоретическая часть.* Изучение основных правил техники безопасности при эксплуатации и ремонте велосипеда.

*Практическая часть.* Регулярная проверка велосипеда на предмет обнаружения следов нагрузок, потёртости, трещины, вмятины, деформации или отслоение краски.

**Тема 1.6. Общая физическая подготовка велотуриста.**

*Практическая часть.* Выполнение специальных упражнений, развивающих основные двигательные качества и упражнения, помогающие совершенствовать элементы техники движений. Упражнение для равновесия: ходьба по бревну, рельсу, гимнастической скамейке на различных высотах; ходьба по узкой опоре с различными движениями рук, наклонами, приседаниями; применение упражнений типа «ласточка»

**Тема 1.7. Выполнение нормативов комплекса ГТО по велоспорту.**

*Практическая часть.* Выполнение нормативов комплекса ГТО по велоспорту, как основа физического воспитания.

**Тема 1.8. Комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости и гибкости велотуриста.**

*Практическая часть.* Упражнение для развития силы мышц-разгибателей бедра и для улучшения функции вестибулярного анализатора, ловкости и ориентировки. Гимнастическая стенка, перекладина. Вис (на время). Упражнение для расслабления, растягивания суставных соединений.

**Тема 1.9. Велопробег**

Выполнение контрольных нормативов.

**Тема 1.10. Выполнение нормативов комплекса ГТО по велоспорту.**

**Тема 1.11. Общая физическая подготовка велоспортсмена.**

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.

**Тема 1.12. Итоговое занятие**

Эстафета. Зачёт.

**Модуль 2. «Велопоходы».**

**Тема 2.1.** Вводное занятие. Особенности работы объединения юных велотуристов. Какие нам предстоят походы (перспективы работы объединения).

Знакомство с программой. Обзор туристско-краеведческой литературы, газетных и журнальных статей. Инструктаж по технике безопасности в велопоходе.

**Тема 2.2.** История туризма. Велотуризм как основной вид спортивного туризма.

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.

**Тема 2.3.** Туристское снаряжение Велотуриста. Перечень и характеристика группового и личного снаряжения.

*Практическая часть.* Назначение предметов группового снаряжения и их применение. Туристская палатка: установка и сборка палатки. Рюкзак: основные правила укладки вещей в рюкзак и распределения веса. Спальный мешок и каремат. Основные типы и правильная эксплуатация.

**Тема 2.4.** Туристско-бытовые навыки велотуриста. Виды снаряжения. Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для однодневного и двухдневного пешего похода. Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.

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

**Тема 2.5.** Велозэстафета. Выполнение контрольных нормативов

**Тема 2.6.** Начальная туристская подготовка велотуриста. Навыки овладения техникой и тактикой велопохода.

*Практическая часть.* Техника соблюдения темпа езды на велосипеде, заданный ведущим группы, Соблюдение интервала движения на ровной дороге 2-3 м, но не более 5-6 м. Техника езды велосипедистов на крутых спусках и подъёмах с учётом оптимального распределения веса тела.

**Тема 2.7.** Соревнования по велокроссу. Выполнение контрольных нормативов.

**Тема 2.8.** Составление маршрута и ориентирование в походе с помощью топографических карт и электронных гаджетов (GPS трекеры, навигаторы)

*Практическая часть.* Способы и виды ориентирования в туристском походе, путешествии. Определение своего местоположения на местности. Ориентирование по компасу, небесным светилам, местным предметам, формам рельефа и по карте. Работа с различными GPS трекерами типа SPOT и навигационными устройствами походного типа GARMINE. Загрузка топографических маршрутных карт в GPS навигатор, добавление путевых точек. Векторные и растровые карты. Работа с приложениями на смартфоне.

**Тема 2.9.** Велопробег. Выполнение контрольных нормативов

**Тема 2.10.** Подготовка и проведение туристского велопохода. Разработка маршрута похода. Работа с топографическими картами, для составления

маршрута велопохода. Изучение местности похода. Составление списка необходимого оборудования, распределение обязанностей группы. Проверка и подготовка велосипедов для похода.

**Тема 2.11.** Итоговое занятие. Велопоход.

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

#### **Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:**

- опросы обучающихся;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- беседа,
- соревнования,
- велопоходы,

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.**

Демонстрацией образовательных результатов данного детского объединения будет служить участие в походах, викторинах, соревнованиях, публикации в сети Инстаграмм, В контакте.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является периодическая организация эстафет, соревнований, велопоходов, велопробегов это дает детям возможность оценить свои силы и знания.

*Вводный контроль* проводится в первые дни обучения для выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы (метод: собеседование, проверка физических возможностей).

*Промежуточный контроль* проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям. Проводится в форме беседы, педагогического наблюдения, выполнения спортивных нормативов, участия в велосоревнованиях, велоэстафетах.

*Итоговый контроль* проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение. Проводится в форме велопробега и велопохода.

#### **Оценочные материалы**

<b>Виды контроля</b>	<b>Цель организации контроля</b>	<b>Оценочные материалы</b>
Вводный контроль	Выявление уровня познавательных интересов	Собеседование
Промежуточный контроль	Проверка усвоения материала по изучаемым темам, проверка-повторение пройденного материала	выполнения спортивных нормативов, участие в соревнованиях, вело-эстафетах.
Итоговый контроль	Контроль знаний и умений учащихся по программному материалу.	сдачи нормативов по физической культуре и туристской подготовке, велопробег, велопоход.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по ОФП, спортивных навыков по велоспорту и тестовых заданий по теории.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - тестирование, беседа, наблюдение, соревнование, велопоход, эстафета и др. Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля за процессом обучения:

**1. Входной контроль** - Выявление уровня познавательных интересов (собеседование).

**2. Промежуточная аттестация** осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности (сдача нормативов по ГТО и начальной подготовке велоспортсменов).

**3. Итоговая аттестация** учащихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению начальной подготовки велоспортсмена. Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 72% от общего числа вопросов. Зачет ставится, если все модули программы были освоены обучающимися и получили зачеты по всем 2 модулям.

## **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение программы:**

- учебный кабинет, рассчитанный на 15 уч.;
- место педагога: стол, стул;
- классная доска.
- шкаф для хранения наглядных пособий, раздаточного материала, собранных материалов и снаряжения;
- прилегающая к зданию территория для практических занятий
- также имеются следующие материалы:
- рюкзаки -17 шт
- каски – 17 шт
- перчатки туристские – 17 шт
- велосипеды – 17 шт

#### 4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее профстандарту педагога дополнительного образования детей и взрослых.

#### 4.3. Методическое обеспечение программы

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
<b>Модуль 1. «Спортивная подготовка велотуриста»</b>	Комбинированная. Групповые занятия, теоретическое обсуждение вопросов, практическое использование полученных знаний.	Презентация по теме. Тематическая разработка. Тематический материал. ТСО, презентация слайдов. инфостенд: «Первая медицинская помощь», «Правила санитарии и гигиены», инструктаж по ТБ, аптечка.	Словесный Наглядный Репродуктивный
<b>Модуль 2. «Велопоходы»</b>	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематический материал, компас, курвиметр, спутниковый трек, инструктаж, информационный стенд. Дидактический материал, топографическая и географическая карты, топографические знаки, информационный стенд, презентация, ТСО, информационный стенд, инструктаж, туристское снаряжение, палатки, рюкзак, дидактический материал.	Словесный Наглядный Репродуктивный

#### Список литературы

##### Модуль 1. «Спортивная подготовка велотуриста»

##### Литература для педагога.

- 1) Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006г.
- 2) Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007г.
- 4) Захаров А.А. Велосипедный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008г.



3) Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010г.

5) Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010г.

**Литература, рекомендуемая учащимся и родителям.**

4) Виленский М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018г.

1) Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код 0840005411Я), утвержденные зам.руководителя Федерального агентства по ФКиС, Президентом ТССР 2008г.

2) Паршикова А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование: Монография. – М.: «Советский спорт», 2003.

3) Физическая культура и физическая подготовка: Учебник /Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016 г.

**Модуль 2. «Велопоходы»**

**Литература для педагога.**

1) Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.

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

3) Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2006.

**Литература, рекомендуемая учащимся и родителям.**

4) Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015г.

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

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

2) Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов; под ред. А.Т.Смирнова. - М., 2007.

**Интернет ресурсы:**

1. Библиотека международной спортивной информации //http://bmsi.ru/

2. Виртуальный ресурс Физкультура // http://www.fizkult-ura.com/judo

3. Международный союз велосипедистов. URL: http://www.uci.ch

4. Федерация велосипедного спорта России. URL: http://www.fvsv.ru

**Календарный учебный график  
Модуль 2 «Велопоходы»**

<b>№ п/п</b>	<b>Фактическая дата и время проведения занятия</b>	<b>Плановая дата и время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>К-во ч.</b>	<b>Тема</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма Контроля</b>
1			Комбинированное	2	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в велопоходе 2ч.</b>	кабинет	Собеседование
2			Комбинированное	2	<b>История туризма. Велотуризм как основной вид спортивного туризма 2ч.</b> История развития туризма в СССР, РФ. Разновидности велопоходов.	кабинет	
3			Комбинированное	2	<b>«Туристское снаряжение Велотуриста, перечень и характеристика группового и личного снаряжения» 8ч.</b> Назначение предметов группового снаряжения и их применение.	кабинет	Наблюдение. Практическое задание.
4			практическое	2	Туристская палатка: установка и сборка палатки. Рюкзак: основные правила укладки вещей в рюкзак и распределения веса. Спальный мешок и каремат. Основные типы и правильная эксплуатация.	На местности	
5			практическое	2	Аптечка, Фляги для воды, гермоупаковка, ремнабор, байкпакинг, газовая горелка.	кабинет	
6			практическое	2	Основные типы узлов. Вязка узлов.	кабинет	
7			практическое	2	<b>Туристско-бытовые навыки велотуриста 6ч.</b> Организация бивака и ночлега в полевых условиях. Охрана природы.	На местности	

8			комбинированное	2	Питьевой режим на туристской прогулке, питание в туристическом походе,	кабинет	Опрос
9			Комбинированное	2	Краеведение. Изучение района путешествия, общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Основы краеведческих наблюдений.	кабинет	Наблюдение. Практическое задание.
10			практическое	6	<b>Велоэстафета 6ч.</b>	На выбранной местности	Наблюдение. Практическое задание
11			практическое	2	<b>Начальная туристская подготовка велотуриста. Навыки овладения техникой и тактикой велопохода 10ч.</b> Техника езды на велосипеде, преодоление естественных препятствий.	На местности	
12			практическое	2	Движение на крутых подъёмах и спусках, по плохой дороге. Особенности движения на велосипеде с грузом	На местности	Опрос
13			практическое	2	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки.	На местности	Наблюдение. Практическое задание
14			комбинированное	2	Особенности движения велогруппы: обязанности направляющего и замыкающего, построение группы на маршруте, интервал движения в группе.	На местности	Наблюдение. Практическое задание.
15			Комбинированное	2	Порядок и дисциплина в походном строю. Сигнализация жестами и звуковая сигнализация при движении группы велосипедистов	На местности	Наблюдение. Практическое задание.
16			практическое	6	<b>Соревнования по велокроссу 6ч.</b>	На выбранной местности	Опрос
17			Комбинированное	2	<b>Составление маршрута и ориентирование в походе с помощью топографических карт и электронных гаджетов (GPS трекеры, навигаторы) 10ч.</b> Способы и виды ориентирования в туристском походе, путешествии. Определение своего местоположения на	На местности	

					местности. Ориентирование по компасу, небесным светилам, местным предметам, формам рельефа и по карте.		
18			Комбинированное	2	Топографические знаки и их обозначения на топографических картах. Масштабирование топографической карты. Топографический диктант	Кабинет	
19			Комбинированное	2	Ориентирование в походе с помощью туристских GPS навигаторов. Виды туристских навигаторов. Преимущества и недостатки.	Кабинет, на местности	
20			комбинированное	4	Работа с различными GPS трекерами типа SPOT и навигационными устройствами походного типа GARMINE. Загрузка топографических маршрутных карт в GPS навигатор, добавление путевых точек. Векторные и растровые карты. Работа с приложениями на смартфоне.	Кабинет, на местности	
21			практическое	6	<b>Велопробег 6ч.</b>	На выбранной местности	
22			Комбинированное	4	<b>«Подготовка и проведение туристского велопохода» 8ч.</b> Разработка маршрута похода. Работа с топографическими картами, для составления маршрута велопохода. Изучение местности похода.	Кабинет, на местности	
23			Комбинированное	2	Составление списка необходимого оборудования, распределение обязанностей группы. Проверка и подготовка велосипедов для похода.	Кабинет	
24			Комбинированное	2	Подготовка необходимой документации для подачи заявки в МКК и МЧС.	Кабинет	
25			практическое	8	<b>Итоговое занятие.</b> Итогом освоения данного модуля является велопоход.	На выбранной местности	Велопоход

**Календарный учебный график  
1 модуль «Спортивная подготовка велотуриста»**

№ п/п	Фактическая дата и время	Плановая дата и время	Форма занятия	К-во ч.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Комбинированное	2	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности и предупреждение травматизма в велосипедном спорте. «История Олимпийских игр.</b>	кабинет	Собеседование
2				2	<b>Олимпийская хартия мирового олимпийского движения. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. Олимпийские виды и дисциплины велоспорта» 4ч.</b>		
3			Комбинированное	2	<b>История велосипеда и его эволюция. Типы и виды велосипедов. Классификация по видам туризма 4ч.</b> Официальная история велосипеда. Первый патент на велосипед. Великие спортсмены и их достижения по велоспорту.	кабинет	Опрос.
4			Комбинированное	2	История эволюции велосипеда и его влияние на спорт в мире. Легенды об изобретателях велосипедов.	кабинет	
5			Комбинированное	2	<b>Устройство, монтаж и регулировка велосипеда. Техника безопасности при ремонте и обслуживании велосипеда 4ч.</b>	кабинет	
6				2	Устройство велосипеда и название его деталей. Этапы сборки велосипеда и необходимый набор инструментов. Основные правила по технике безопасности при эксплуатации и ремонте велосипеда.		
7			Комбинированное	2	<b>Беседа по ПДД «Правила езды на велосипеде 4ч.</b> Изучение правил дорожного движения для велосипедистов, распространённые нарушения правил дорожного движения велосипедистами.	кабинет	
8			Комбинированное	2	Викторина по знанию правил дорожного движения «Дорожные знаки»	кабинет	

9			Комбинированное	2	<b>Меры безопасности и предупреждение травматизма в велосипедном спорте. Первая доврачебная помощь 4ч.</b> Травмы в велосипедном спорте. Внешние и внутренние факторы.	кабинет	
10			Комбинированное	2	Профилактика травматизма в велоспорте. Навыки оказания первой доврачебной помощи в различных ситуациях.	кабинет	
11			Комбинированное	2	<b>Техника безопасности при обслуживании и ремонте велосипеда 2ч.</b>	кабинет	
12			Практическое	2	<b>Учебно-тренировочные занятия. Основы техники веловождения 12ч.</b> Фигурное вождение велосипеда по отдельным препятствиям, передвижение на велосипеде по прямой линии, зигзагом.	На местности	
13			Практическое	4	Комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости и гибкости велоспортсмена.	В спортзале	
14			Практическое	2	Стартовый разгон, отработка ускорения и рывков, совершенствование техники педалирования.	На местности	
15			Практическое	2	Отработка техники переключения передач	На местности	
16			Практическое	2	Отрабатывание правил маневрирования.	На местности	
17			Практическое	6	<b>Велоигры и простейшие велосоревнования 6ч.</b>	На местности	
18			Практическое	6	<b>Велопробег 6ч.</b>	На выбранной местности	
19			Практическое	2	<b>«Выполнение нормативов комплекса ГТО по велоспорту» 8ч.</b> Велосипедный спорт в комплексе ГТО. Теоретические и практические требования комплекса ГТО.	На местности	
20			Практическое	2	Индивидуальная гонка на время	На местности	
21			Практическое	2	Групповая гонка на время	На местности	

22			Практическое	2	Парная гонка на время	На местности	
23			Практическое	2	<b>«Общая физическая подготовка велоспортсмена» 12ч.</b> Специальные упражнения, развивающие основные двигательные качества и упражнения, помогающие совершенствовать элементы техники движений.	На местности	
24			Практическое	2	упражнения, направленные на развитие отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении спортивного упражнения	На местности	Наблюдение. Практическое задание.
25			Комбинированное	2	характер, дозировка и скорость выполнения упражнения	На местности	Опрос
26			Практическое	2	Упражнение для равновесия: ходьба по бревну, рельсу, гимнастической скамейке на различных высотах; ходьба по узкой опоре с различными движениями рук, наклонами, приседаниями; применение упражнений типа «ласточка»	На местности	Наблюдение. Практическое задание.
27			Практическое	2	Скоростно-силовые качества. Силовая выносливость.	На местности	
			Практическое	2	Контрольные упражнения на выносливость, быстроту и качество.	На местности	
23			Практическое	6	<b>Итоговое занятие</b>	На выбранной местности	Эстафета
	<b>Итого:</b>			<b>72ч</b>			