

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Городской центр детско-юношеского туризма» г. Улан-Удэ

Принята на заседании
Педагогического совета
от «24» МАРТА
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МАУ ДО «ГЦЮнТур»
Чимитов Б.П.
«24» МАРТА 20 21 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Велосипедные тропы»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель: Прохорова В. Б,
педагог дополнительного образования

Улан-Удэ
2021

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Велосипедные тропы» имеет туристско-краеведческую направленность и является модифицированной, за основу взяты программы «Юный турист»; образовательная модифицированная программа «Пешеходный туризм». Программа предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры, экскурсионной, музейной, экспедиционной работы, знакомство с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности.

Актуальность программы:

Популярным видом туризма является велосипедный туризм. Велосипедный туризм позволяет решать многие важнейшие задачи, стоящие перед образованием и воспитанием детей - **оздоровительные** (закаливает обучающихся благодаря благотворному влиянию природных факторов, всесторонне развивает двигательные качества), **образовательные** (формирует новые знания в области туристской подготовки, систему знаний о природе и экологии, истории, краеведении и т. д.), **воспитательные** (воздействие коллектива на личность человека).

Во время учебно-тренировочных занятий дети учатся умению жить в походных условиях и преодолевать трудности походной жизни, путешествовать с пользой для себя и окружающих, превращая природу в своего друга и союзника.

Педагогическая целесообразность программы «Велосипедные тропы» заключается:

- в создании условий для реализации способностей и талантов каждого ребенка;
- в создании условий для физического совершенствования через основы велосипедного туризма;
- в воспитании у детей самостоятельности, а также взаимопомощи и взаимовыручки, нравственности, гражданской позиции;
- в совершенствовании взаимоотношений педагогов и обучающихся через воспитательную среду туризма;
- в воспитании у детей устойчивого интереса к истории, культуре и природе родного края. Занятия по программе объединяют увлеченных детей, которые в свободное время, от основных предметов в общеобразовательном учреждении, изучают технику велосипедного туризма, историю, географию

родного края, приобретают практические навыки по ремонту велосипедов, ориентированию.

Одним из важнейших требований к работе педагога является требование обеспечить полное соблюдение норм санитарной гигиены в помещении и на рабочих местах, правил дорожного движения, правил противопожарной безопасности и других нормативных документов.

Обеспечение безопасности всегда было краеугольным камнем туристско-краеведческих мероприятий с детьми. Очевиден приоритет безопасности над спортивными, туристскими, краеведческими и прочими целями.

Основная цель программы: вовлечение детей в систематические занятия велосипедным туризмом, овладение обучающимися знаниями, умениями, и навыками по технике велосипедного туризма. Подготовка обучающихся к участию в велосипедных походах, выполнению спортивных разрядов.

Задачи:

Обучающие:

- обучать основам техники и тактики велосипедного туризма, ориентирования;
- формировать умения и навыки в разработке маршрута путешествия;
- обучать правилам безопасности при прохождении туристских маршрутов;
- способствовать изучению истории, культуры и природы родного края.

Развивающие:

- расширять кругозор обучающихся;
- формировать навыки тактико-технических приемов;
- развивать необходимые туристско - двигательные качества: гибкость, ловкость, сила, умения координировать движение, держать равновесие;
- развивать самостоятельность, активность, умение общаться;
- развивать умения и навыки соревновательного опыта.

Воспитательные:

- воспитать качества взаимовыручки, самостоятельного принятия решений;
- выработать организационные качества, умение вести себя в коллективе;
- воспитать добросовестное отношение к общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки.

Отличительные особенности программы:

Программа предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры, экскурсионной, музейной, экспедиционной работы, знакомство с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности.

В основу программы «Велосипедные тропы» положены базовые блоки:

- «Основы туризма», «Гигиена туриста. Доврачебная медицинская помощь потерпевшему».
- «Велосипедный туризм»;
«Правила дорожного движения»;
- «Спортивная подготовка»;

Возраст обучающихся от 10 до 17 лет.

Срок реализации программы «Велосипедные тропы» - 3 года.

Формы и режим занятий:

Для достижения поставленной цели кружок создается из обучающихся независимо от их уровня физической подготовленности, по личному заявлению родителей ребёнка или их законных представителей, медицинской справки о состоянии здоровья.

Заниматься дети могут в одновозрастных и разновозрастных группах численностью до 20 человек. Программа занятий рассчитана на 216 учебных часов в год, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и слетов. Особое внимание уделено общефизической и специальной подготовке детей.

Формы занятий в кружке различные. Это теоретические и практические занятия, которые проводятся не только в спортивном зале или кабинете, но и в природных условиях.

Педагог имеет возможность с учетом уровня подготовки, возраста, интересов обучающихся, местных традиций, исходя из времени года и погодных - климатических условий, материальной базы образовательного учреждения, финансовых возможностей родителей вносить изменения в распределение учебного времени на изучение отдельных тем программы, в проведение практических занятий (учебных тренировок, соревнований, экскурсий, походов и т.д.).

Ежемесячно в течение года организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1—3 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам и индивидуально.

Необходимым условием организации экскурсий и практических занятий на местности является соблюдение санитарно-гигиенических требований и техники безопасности.

На занятиях по программе «Велосипедные тропы» обучающиеся познают основы туристской подготовки, изучают правила дорожного движения, овладевают навыками велосипедного, пешеходного и автобусно-экскурсионного туризма. Изучают правила безопасного туристского путешествия и оказания первой медицинской помощи. Проводятся занятия по природе и экологии, по истории туризма и краеведению. Летом обучающиеся осваивают навыки однодневных тренировочных походов, навыки езды на велосипеде в колонне, участвуют в различных конкурсах и спортивных соревнованиях, в туристских слетах.

Обучающиеся, успешно освоившие основы туристской подготовки, могут в дальнейшем продолжить совершенствовать свое туристическое мастерство. Принимать участие в сложных, многодневных туристских походах и путешествиях.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

В результате освоения программы «Велосипедные тропы» формируется гармоничная личность обучающегося, которая складывается из следующих компонентов: физическое и психическое здоровье, нравственное воспитание и социальная адаптированность. К концу обучения:

обучающиеся должны знать:

- особенности велосипедного туризма;
- устройство велосипеда;
- технику движения на велосипедах в различных условиях;
- технику безопасности при проведении велосипедных походов, занятий;
- типы костров;
- требования к устройству бивака;
- способы ориентирования;
- правила дорожного движения.

должны уметь:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;

- одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- водить велосипед по дорогам с различным типом покрытия и меняющимся рельефом;
- двигаться на велосипеде в походном строю;
- двигаться на велосипеде с грузом;
- оборудовать велосипед задним багажником,
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование;
- проводить ремонт велосипеда (сборка, разборка, регулировка втулок, каретки, блока переключения скоростей, тормозов, натяжения спиц, цепи и т.д.);
- ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;
- накладывать жгут, шины при разных типах переломов, вывихах, растяжениях, ударах и т.д.

В результате реализации программы, обучающиеся смогут:

- выполнить нормативы на спортивные разряды по велосипедному туризму;
- приобрести необходимые знания, умения и навыки для участия в соревнованиях по велосипедному туризму в качестве участников;
- находить и использовать разнообразные источники знаний (содержание, посещение музеев, выставок, памятников природы, архитектуры, встречи, беседы и т.д.);
- участвовать в соревнованиях, многодневных походах,
- выполнять задания по инструкции педагога,
- вести поиск технических решений для усовершенствования велосипедной техники.

Формы подведения итогов реализации программы:

Для подведения итогов реализации программы «Велосипедные тропы» предполагается входная, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Цель аттестации - оценка успешности усвоения обучающимися разделов программы. Входной контроль осуществляется в начале учебного года и направлен на диагностику начального уровня детей.

Промежуточный контроль осуществляется в течение года и позволяет выявлять уровень освоения разделов и тем общеразвивающей программы.

Важной формой промежуточной аттестации может быть результативное участие обучающихся в муниципальных, республиканских конкурсах и соревнованиях по направлению деятельности.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года и направлен на выявление уровня освоения разделов программы за год или за весь срок обучения. Итоговая аттестация проходит в форме практического зачета.

Результатом реализации данной программы будет подготовленный самими обучающимися трехдневный велопоход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом, получить заряд положительных эмоций от общения с природой, а романтика туризма никого не оставит равнодушным.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.1	Вводный и первичный инструктаж по ТБ. Беседы о велосипедном туризме	1	1	-
1.2	Безопасность походов	1	1	-
1.3	Задачи и цели работы кружка в текущем году	1	1	-
1.4	Правила проведения туристско-краеведческих походов.	1	1	-
2	Начальная туристская подготовка	1	1	-
2.1.	Туризм в России. История и традиции	1	1	-
2.2.	Туристские возможности родного края	3	1	2
2.3.	Туристское снаряжение для пешего похода	4	1	3
2.4.	Подготовка к походу	3	1	2
2.5.	Техника и тактика похода	3	1	2
2.6.	Гигиена туриста	3	2	1
2.7.	Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе	5	2	3
2.8.	Основы краеведческих наблюдений в походе	3	1	2
3.	Топография и ориентирование	1	1	-
3.1.	Топография и ориентирование на местности	10	1	9
4.	Особенности велосипедного туризма	1	1	
4.1.	Правила дорожного движения и их требования к велосипедистам	9	3	6
4.2.	Велосипед. Его строение, регулировка, техническое обслуживание и ремонт	8	3	5
4.3.	Оборудование велосипеда для велопохода. Способы размещения и перевозки грузов.	6	2	4
4.4	Обще туристское снаряжение. Типы костров, правило устройства бивака.	6	2	4

4.5	Организация питания в велопоходах.	2	1	1
4.6	Привалы и ночевки. Меры безопасности при их организации.	2	1	1
4.7.	Техника движения на велосипедах в различных условиях. Техника управления велосипедом. Подача сигналов.	26	4	22
4.8.	Организация и подготовка велопоходов. Основы тактики велопоходов.	10	2	8
4.9.	Отчет о походе.	4	1	3
4.10.	Проведение учебно-тренировочных походов.	17	3	14
5.	Правила дорожного движения.	9	4	5
5.1.	Транспортные средства и участники дорожного движения	9	6	3
5.2.	Средства регулирования дорожного движения	8	4	4
5.3.	Дорога и её элементы. Дорожные знаки. Разметка.	8	6	2
5.4.	Основные понятия и термины, используемые в правилах	6	3	3
5.5.	Светофорное регулирование и сигналы регулировщика. Скоростной режим.	6	3	3
5.6.	Расположение транспортных средств на проезжей части. Начало движения. Проезд перекрестков.	6	2	4
5.7.	Основные причины ДТП. Действия водителей при ДТП.	7	3	4
5.8.	Ответственность водителей за нарушение Правил дорожного движения.	6	3	3
6.	Спортивная подготовка	1	1	-
6.1.	Специальная физическая и техническая подготовка велотуриста	6	-	6
6.2.	Режим дня. Утренняя гимнастика.	2	1	1
6.3.	Подвижные и спортивные игры.	10	1	9
	Итого:	216	77	139

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.1 Беседы о велосипедном туризме. Вводный и первичный инструктаж по ТБ. Спортивный туризм и его виды. История развития велосипедного туризма. Достижения спортсменов - велотуристов. Связь спортивного туризма с краеведением

1.2 Безопасность походов. Опасные ситуации в туристско-краеведческих походах. Понятие "несчастный случай". Объективные и субъективные причины несчастных случаев. Предупреждение возникновения несчастных случаев. Правила дорожного движения. Общие требования безопасности в походах. Понятие о системе контрольно-спасательной службы.

1.3 Задачи и цели кружка в текущем году. Основная цель и задачи работы кружка с учетом приобретенного участниками туристского опыта, краеведческих исследований и наблюдений. Календарное планирование работы на учебный год, время, район проведения походов. Инструктаж участников по вопросам безопасности

1.4 Правила проведения туристско - краеведческих походов. Нормативная база детско-юношеского туризма. Виды походов. Их длительность и протяженность. Понятие "категория сложности" маршрута. Допуск учащихся к участию к путешествиям. Права и обязанности участников путешествия. Порядок оформления маршрутной и отчетной документации. Присвоение спортивных разрядов по велосипедному туризму.

2. Начальная туристская подготовка. Организационное занятие. Техника безопасности. Правила поведения. Проведение инструктажей.

2.1. Туризм в России. История и традиции. Беседа о туризме. Виды туризма и их особенности. Чем интересен и полезен велосипедный туризм. 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». Рассказ об интересном походе (фотографии, слайдфильм, компьютерная презентация, видеофильм). Туристские традиции и законы.

2.2. Туристские возможности родного края. Географическое положение и природные особенности родного края (растительный и животный мир, почва, полезные ископаемые, рельеф, реки, озера, климат). Население края.

Транспортные магистрали. Хозяйство края (промышленные предприятия и сельские хозяйства). История края (памятники истории и культуры). Туристские походы по родному краю (наиболее интересные районы, маршруты походов, достопримечательности и музеи).

2.3. Туристское снаряжение для пешего похода. Виды снаряжения. Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для однодневного и двухдневного пешего похода. Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака. Практическое занятие. Проведение смотра готовности снаряжения (личного и группового) к пешему походу выходного дня. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.

2.4. Подготовка к походу. Главная цель похода и его задачи. Район похода. Маршрут и картографические материалы. График похода. Личное и групповое снаряжение. Питание. Смета. Маршрутный лист. Основные обязанности в группе: командир, «завхоз» - заведующий хозяйством, «зав.пит.» - заведующий питанием, санинструктор, ремонтный мастер - мастер по ремонту снаряжения и другие. Практическое занятие: Прокладывание вел омар шрутов. Защита проекта. Определение района похода и основных пунктов маршрута. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе.

2.5. Техника и тактика похода. Теоретическое занятие: Виды и нормы нагрузок в походе. Дисциплина. Строй велосипедной группы. Темп, интервал, ритм движения. Движение на равнине и в условиях сильно пересеченной местности. Естественные препятствия и способы их преодоления с велосипедом (бездорожье, завалы, овраги, густые заросли, заболоченные участки и т.п.). Организация простейших переправ с велосипедом. Практическое занятие: Преодоление в лесу или на учебном полигоне различных естественных препятствий, организация переправы по бревну через ручей. Отработка строя велосипедной группы, темпа, интервала, ритма движения. Движение на равнине и в условиях сильно пересеченной местности.

2.6. Гигиена туриста. Правила личной гигиены. Гигиена питания и водно-солевой режим. Профилактика заболеваний и травм во время походов.

2.7. Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе. Теоретическое занятие: Личная гигиена участников похода и ее роль в предупреждении травм и заболеваний. Значение своевременного оказания первой медицинской помощи.

Основные виды травм. Симптомы заболеваний в велопоходах. Попадание насекомых в глаза. Меры оказания первой помощи. Медицинская аптечка, ее состав. Комплектование, упаковка, транспортировка аптечки. Хранение медикаментов и их использование. Санинструктор и его роль в походе. Санинструктор группы и его функционал. Практическое занятие: Комплектование медицинской аптечки, учебное оказание первой доврачебной медицинской помощи при имитации простейших травм.

2.8. Основы краеведческих наблюдений в походе. Теоретическое занятие: 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. Практическое занятие: Практика ведения записей в дневнике при наблюдениях по предложенной (разработанной) программе, простейшие зарисовки и фотографирование краеведческих объектов, памятников, достопримечательностей. Составление типового паспорта достопримечательности.

3. Топография и ориентирование

3.1. Топография и ориентирование на местности. Теоретическое занятие: Компас и его устройство. Виды компасов. Правила обращения с компасом. Топографическая карта и топографические знаки. Масштаб. Виды масштабов. Измерение расстояний на карте и на местности. Рельеф и его изображение на карте. Азимут. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса. Практические занятия: Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса, определение направлений по заданным азимутам и азимутов по заданным ориентирам; прохождение лесных азимутальных участков, зарисовка топографических знаков; топографические диктанты; работа с картой - различные упражнения, измерение расстояний по карте и на местности.

4. Особенности велосипедного туризма. Особенности велосипедного туризма от других видов туризма. Повышенная протяженность и широкая география маршрутов велопоходов, возможность проведения недалеких путешествий. Привязка большинства вело маршрутов к имеющейся транспортной сети. Большой диапазон мест привалов и ночевок. Широкие возможности краеведческого изучения и исследования района похода. Относительно высокая

скорость на маршруте. Необходимость специальной тактической и технической подготовки велотуристов. Приобретение ими навыков управления велосипедом. Техническое обслуживание и ремонт велосипеда

4.1. Правила дорожного движения их требования к велосипедистам. Краткая история создания правил дорожного движения. Требования правил дорожного движения к велосипедистам. Регулирование дорожного движения. Светофоры и их типы. Значение сигналов светофоров. Дорожные знаки. Сигналы регулировщика.

4.2. Велосипед. Его строение регулировка, техническое обслуживание и ремонт. Основные типы велосипедов: дорожные, спортивные, спортивно-туристские, горные. Их назначение технические характеристики и возможности использования в велотуризме. Общие сведения о строении велосипеда. Методика подгонки велосипеда в соответствии с индивидуальными особенностями велосипедиста. Регулировка основных узлов велосипеда, контроль за их состоянием во время эксплуатации, текущее техническое обслуживание. Основные неисправности велосипеда и способы их устранения. Инструмент, материалы и оборудование для тех.ухода и обслуживания велосипеда. Состав, назначение и особенности ремонтного набора в велопоходах. Практические занятия. Индивидуальная подгонка велосипедов. Сборка, разборка, регулировка втулок, каретки, блока переключения скоростей, тормозов, натяжения спиц, цепи. Ремонт велокамер.

4.3. Оборудование велосипеда для велопохода. Способы размещения и перевозки грузов. Необходимость установки на велосипед багажника, светоотражателей. Целесообразность оборудования велосипеда креплением для фляги, вело компьютером. Принципы размещения груза на велосипеде. Практические занятия. Оборудование велосипеда задним багажником, установка флягодержателя, вело компьютера.

4.4. Обще туристское снаряжение. Типы костров. Устройство бивака. Основные требования к снаряжению (масса, надежность, соответствие назначению). Зависимость снаряжения от района путешествий, времени его проведения и продолжительности. Принцип максимальной необходимости при подборе снаряжения. Снаряжение групповое и индивидуальное. Подготовка обще туристского снаряжения. Практические занятия. Составление списков

индивидуального и группового снаряжения для условного многодневного похода. Укладка вело рюкзаков.

4.5. Организация питания в велопоходах. Значение правильной организации питания в многодневном велопоходе. Режим питания и водосолевой режим в походе. Калорийность, питательность, вкусовые качества и разнообразие питания. Укладка, транспортировка и хранение продуктов. Приготовление пищи в походных условиях, использование даров природы. Учет расхода продуктов. Практические занятия. Составление типового циклического меню для многодневного путешествия.

4.6. Привалы и ночевки. Меры безопасности при их организации. Общие требования к местам привалов и ночевок в походах: безопасность, удобство, наличие питьевой воды, дров. Охрана окружающей среды. Последовательность работ: выбор места, планирование лагеря, распределение обязанностей, установка палаток, заготовка дров, устройство и розжиг костра (в безлесных районах используются бензиновые примусы или газовые горелки), работа дежурных, размещение личного снаряжения. Последовательность установки палаток. Противопожарная безопасность. Практические занятия. Установка палаток. Оборудование места для кострища. Розжиг костров разных типов.

4.7. Техника движения на велосипедах в различных условиях. Основы общей техники движения на велосипеде: посадка на велосипед, положение корпуса, работа ног (техника педалирования), торможение, повороты и развороты. Особенности движения по дорогам с различным покрытием. Техника преодоления песчаных, глиняных, заболоченных участков, оврагов, ручьев, спусков и подъемов. Особенности техники вождения велосипедов с грузом. Практические занятия. Приобретение общих навыков правильной техники вождения велосипеда. Фигурное вождение велосипеда. Приобретение навыков вождения велосипеда по дорогам с различным типом покрытия и меняющимся рельефом. Приобретение навыков езды в походном строю.

4.8. Организация и подготовка велопоходов. Основы тактики велопоходов. Планирование подготовки велопохода. Распределение обязанностей между членами группы. Понятие о смете похода и его составные части. Требования к маршрутной документации. Отработка вопросов по тактике похода в подготовительный период. Определение основного и запасного маршрутов, возможных погодных условий, подготовка снаряжения, продуктов, рем набора, медаптечки. Составление плана-графика движения, режима дня. Практические

занятия. Разработка плана-графика прохождения основных и запасных вариантов маршрута, отходов с маршрута в случае аварийных ситуаций. Организация и проведение разведки отдельных сложных участков на маршруте.

4.9. Отчет о походе. Структура отчета. Единые требования по подготовке технического описания маршрута: достоверность, точность ориентиров, направлений, расстояний; наличие дополнительного иллюстрированного материала и рекомендаций о прохождении сложных участков (схемы прохождения, фотографии и т.п.) Практические занятия. Практическое ознакомление с лучшими отчетами.

4.10. Проведение учебно-тренировочных походов. Практические занятия. Определение цели, задач похода, подготовка снаряжения, продуктов питания, разработка маршрута, план-графика похода, маршрутной документации. Проведение одного двухдневного походов. Практическое закрепление знаний, приобретение навыков организации привалов и ночевки.

5. Правила дорожного движения. Путешествие в историю ПДД Первое дорожно-транспортное происшествие. История создания ПДД.

5.1. Транспортные средства и участники дорожного движения. Теория: Кто такие участники дорожного движения? Обязанности водителей, пешеходов и пассажиров. Правила для велосипедистов. Практика: Разбор дорожных ситуаций.

5.2. Средства регулирования дорожного движения. История возникновения регулирования дорожного движения. Причины возникновения и необходимость в регулировании дорожного движения. Просмотр видеофильма «О средствах регулирования дорожного движения» из серии библиотеки учебных фильмов «Безопасность детей в транспортном мире». 5.2. Сигналы регулировщика, значение сигналов регулирования для пешеходов и водителей транспортных средств Знакомство с понятием о регулировщике. Жесты и положение корпуса при регулировании дорожного движения. Значение свистка и жезла при регулировании дорожного движения. Занятие на школьной площадке автогородка с изображением перекрестка и пешеходного перехода с использованием регулировщика и велосипедистов.

5.3. Дорога и ее элементы. Дорожные знаки. Разметка. Теория: Понятие «дорога». Элементы дороги. Предназначение элементов дороги. Отличие дороги

в населенном пункте и вне населенного пункта. Правила поведения на дорогах. Правила движения на велосипеде по дорогам. Практика: Нахождение элементов дороги в городской обстановке. 4. Дорожные знаки. Разметка. Теория: Группы дорожных знаков и их назначение. Разметка на дороге (горизонтальная и вертикальная). Практика: Определение групп дорожных знаков, их назначения. Соотношение дорожных знаков с группами. Соблюдение требований дорожных знаков и разметки.

5.4. Основные понятия и термины, используемые в правилах Теория: Основные термины, используемые в Правилах. Требования Правил дорожного движения, предъявляемые к велосипедисту. Практика: Самостоятельная работа с текстом. Правил дорожного движения.

5.5. Светофорное регулирование и сигналы регулировщика. Теория: Светофоры. Значение сигналов светофора. Регулировщик, его сигналы. Практика: Моделирование ситуаций на территории автогородка в процессе тренировочной езды. Скоростной режим. Теория: Скорость движения на велосипеде. Движение велосипедистов в жилой зоне, на загородной дороге. Автомагистраль. Практика: Езда на время и медленная езда на велосипеде.

5.6. Расположение транспортных средств на проезжей части. Начало движения. Теория: Начало движения, перестроение, повороты, развороты. Дистанция и интервал. Специальный и оперативный транспорт. Практика: Движение по территории автогородка. Разбор дорожных ситуаций, связанных с перестроением. Показ рукой поворотов, остановки. Проезд перекрестков. Теория: Равнозначные и неравнозначные дороги. Виды перекрестков. Регулируемые и нерегулируемые перекрестки. Особенности проезда перекрестков. Пересечение с велосипедной дорожкой Практика: Решение карточек на определение очередности проезда перекрестков.

5.7. Основные причины ДТП. Действия водителей при ДТП. Теория: Что такое ДТП? Причины возникновения ДТП. Как уметь предвидеть дорожную ситуацию? Действия водителей при дорожно - транспортном происшествии. Практика: Разбор дорожных ситуаций.

5.8. Ответственность водителей за нарушение Правил дорожного движения. Теория: Ответственность водителей транспортных средств за нарушение Правил

дорожного движения. Практика: Самостоятельная работа с текстом. Правил дорожного движения.

6. Спортивная подготовка.

6.1. Специальная физическая и техническая подготовка велотуриста.

Практика физической подготовки.

6.2 Режим дня. Утренняя гимнастика. Гигиена туриста, режима труда, отдыха и занятий и занятий физкультурой. Закалка организма. Основные моменты режима дня. Утренняя гимнастика и водные процедуры.

6.3 Спортивные и подвижные игры. Подготовка и проведение соревнований и проведение игр.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1981.
2. Булгаков АЛ. Велосипедный туризм для всех. - М.: Профиздат, 1984.
3. Ваш велосипед. (Руководство пользователя). - СПб.: Геза Ком, 1998.
4. Велосипедный туризм. /Составитель Булгаков А.А. - М.: Ключ, 1998.
5. Велосипедный туризм. Глава из книги «Турист» (Серия «Библиотека туриста»). - М.: ФиС, 1974. Стр. 250-267.
6. Верба ИЛ, Голицын СМ., Куликов В.М., Рябов Е.Г. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. - М: ФиС, 1983.
7. Дрогов ИЛ. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТик, 2004.
8. Ершов Ю.Н. Подготовка к дальнему велопоходу. Инструкция. - М.: Реклама, 1971.
9. Ильин В.С., Сапожников Ю.П. Основы специальной и физической подготовки велотуриста к путешествию. Методические рекомендации. -Уфа: УАИ, 1980.
10. Ильин В.С. и др. Обеспечение безопасности движения в велопутешествиях. Методические рекомендации. - Уфа: УАИ, 1981.
11. Казанцев В.В. Основные принципы формирования коллектива учащихся средствами и методами туристско-краеведческой деятельности. - М.: НИИ ОПВ АПН СССР, 1981.
12. Казанцев В.В. Снаряжение для велосипедных походов. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1987.
13. Казанцев В.В. Велоигры и велосоревнования для школьников. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1988.
14. Казанцев В.В. Составление письменного отчета о туристском велосипедном походе школьников. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1990.
15. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
16. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТик, 2006.
17. Коструб АЛ. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Булгаков АЛ. Велосипедный туризм для всех. - М.: Профиздат, 1984.
2. Ваш велосипед. (Руководство пользователя). - СПб.: Геза Ком, 1998.
3. Велосипедный туризм. /Составитель Булгаков А.А. - М.: Ключ, 1998.
4. Казанцев В.В. Снаряжение для велосипедных походов. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1987.

Материально-техническое обеспечение программы

Эффективность преподавания по программе зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения. Это объясняется особенностями курса, в первую очередь его многопрофильностью и практической направленностью.

Средствами оснащения являются: учебно-методическая литература, компьютер, аудиовидеоаппаратура, проекционная аппаратура, средства индивидуальной защиты, аудиовизуальные пособия, туристское снаряжение для похода; специальное снаряжение для спортивного туризма.

Перечень оборудования

Перечень туристского снаряжения и инвентаря

1. Палатки туристские - комплект
2. Верёвка основная
3. Верёвка вспомогательная
4. Репшнур
5. Система страховочная - комплект
6. Карабины альпинистские с муфтами (автоматические, полуавтоматические, механические)
7. Жюмары, спусковые тормозные устройства, блоки, ролики, микроцентр, кроль
8. Компас жидкостный
- 9 . Призмы для ориентирования на местности - комплект
10. Компостеры для отметки прохождения КП - комплект
11. Карты топографические и спортивные, планы, схемы
12. Секундомер электронный
13. Аптечка медицинская в упаковке
14. Коврик туристский
15. Манекен «Анатолий»
16. Велосипеды.
17. Плашетки для велосипедов
18. Рюкзаки велосипедные.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Чимитов Батор Пурбуевич

Действителен с 24.03.2022 по 24.03.2023