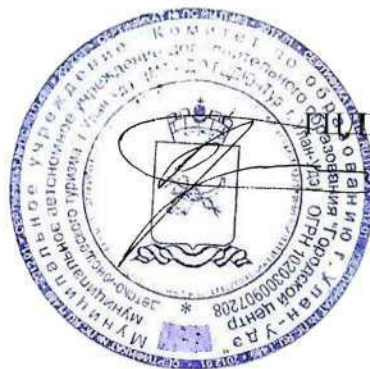


Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Городской центр детско-юношеского туризма» г. Улан-Удэ»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «04» сентября 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МАУДО
«Городской центр детско-юношеского туризма» г. Улан-Удэ
Б.П. Чимитов
«04» сентября 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
туристско-краеведческой направленности
«Велосипедные тропы»**

Возраст учащихся: 14-17 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель: Крюкова В.С.
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Велосипедные тропы» составлена на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172 - 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014г. №33660).

Общеразвивающая программа «Велосипедные тропы» имеет **туристско-краеведческую** направленность и является модифицированной, за основу взяты программы «Юный турист» (Ткачев Г.С., методист ЦДЮТ г. Брянска, 2011 г.); образовательная модифицированная программа «Пешеходный туризм» (Андреев А.А., заместитель директора по учебно-воспитательной работе МОУДОД «Станция юных туристов» Шпаковского района Ставропольского края, 2011 г.). 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 положены базовые блоки:

- «Общие темы»;
- «Велосипедный туризм»;
- «Краеведение» (вид краеведения педагог может выбирать самостоятельно);
- «Историческое краеведение»;
- «Спортивная подготовка»;
- «Гигиена туриста. Доврачебная медицинская помощь потерпевшему».

Возраст обучающихся от 14 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 разновозрастных и разновозрастных группах. 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 погодно - 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.). Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

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.

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. Продолжительность теоретических занятий 3 часа. Продолжительность одного занятия определяется с учетом психофизиологического развития и допустимой нагрузки и составляет в академических часах (45 минут), экскурсий проводимых в городе – 4:00, однодневные экскурсии, предусматривающие выезд за город, походы выходного дня – 8:00, двухдневные – 14 часов, трехдневные – 22 часа.

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

На занятиях по программе «Велосипедные дали» обучающиеся познают основы туристской подготовки, изучают правила дорожного движения, овладевают навыками пешеходного и автобусно-экскурсионного туризма. В зимний период занятия проходят в оборудованном туристическом снаряжении помещении. 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 общеразвивающей программы «Велосипедные дали» 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, флягодержателем, велокомпьютером;
- 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 дали» 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

1. Общие темы

| № 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 | |
| Итого: | | 4 | 4 | |

2. Велосипедный туризм

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
|--------|--|------------------|--------|----------|
| | | Всего | теория | практика |
| 2.1 | Особенности велосипедного туризма | 1 | 1 | |
| 2.2 | Правила дорожного движения и их требования к велосипедистам. | 9 | 3 | 6 |
| 2.3 | Велосипед. Его строение регулировка, техническое обслуживание и ремонт. | 6 | 2 | 4 |
| 2.4 | Оборудование велосипеда для велопохода. Способы размещения и перевозки грузов. | 6 | 2 | 4 |
| 2.5 | Общетуристское снаряжение. Типы костров. Правила устройства бивака. | 6 | 2 | 4 |
| 2.6 | Организация питания в велопоходах. | 2 | 1 | 1 |
| 2.7 | Привалы и ночевки. Меры безопасности при их организации. | 2 | 1 | 1 |
| 2.8 | Основы топографии и ориентирования на местности. | 10 | 2 | 8 |
| 2.9 | Техника движения на велосипедах в различных условиях. | 26 | 4 | 22 |
| 2.10 | Организация и подготовка велопоходов. Основы тактики велопоходов. | 10 | 2 | 8 |
| 2.11 | Отчет о походе. | 4 | 1 | 3 |
| 2.12 | Проведение учебно-тренировочных походов. | 40 | 4 | 36 |
| Итого: | | 122 | 25 | 97 |

3.

Народоведение

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|--------|----------|
| | | Всего | теория | практика |
| 3.1 | Народоведение | 1 | 1 | |
| 3.2 | Основные этнографические зоны Бурятии | 1 | 1 | |
| 3.3 | Народный календарь праздников, обычаев, традиций, обрядов. | 4 | 2 | 2 |
| 3.4 | Семейно-бытовые традиции, праздники, обряды. | 2 | 1 | 1 |

| | | | | |
|------|--|-----------|-----------|----------|
| 3.5 | Народные промыслы и ремесла. | 4 | 2 | 2 |
| 3.6 | Государственная и обрядовая символика. | 1 | 1 | |
| 3.7 | Крымский фольклор. Его жанры. | 3 | 1 | 2 |
| 3.8 | Поселения и жилище. | 2 | 1 | 1 |
| 3.9 | Народная одежда народов. | 1 | 1 | |
| 3.10 | Кулинария народов | 1 | 1 | |
| 3.11 | Народные игры. | 2 | 1 | 1 |
| 3.12 | Народная медицина. | 2 | 2 | |
| | Итого: | 24 | 15 | 9 |

4. Историческое краеведение

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | теория | практика |
| 4.1 | Памятники истории и культуры. | 10 | 2 | 8 |
| 4.2 | Сбор историко-краеведческих материалов о родном крае. | 14 | | 14 |
| | Итого: | 24 | 2 | 22 |

5. Спортивная подготовка

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | теория | практика |
| 5.1 | Физкультура и спорт в Российской Федерации и Крыму. | 2 | 2 | |
| 5.2 | Режим дня. Утренняя гимнастика. | 2 | 1 | 1 |
| 5.3 | Подвижные и спортивные игры. | 32 | 2 | 30 |
| | Итого: | 36 | 5 | 31 |

6. Гигиена туриста

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
|----------|-----------------------------------|------------------|-----------|------------|
| | | Всего | теория | практика |
| 6.1 | Гигиена туриста. | 2 | 2 | |
| 6.2 | Доврачебная помощь пострадавшему. | 4 | 2 | 2 |
| | Итого: | 6 | 4 | 2 |
| | Итого по разделам 1-6: | 216 | 56 | 160 |

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I

Общие темы (4 ч)

1.1 Беседы о велосипедном туризме-1час

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-1час

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.

1.2 Задачи и цели кружка в текущем году-1час

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 - 1 час

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.

РАЗДЕЛ II

Велосипедный туризм.

2.1 Особенности велосипедного туризма-1час

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 ночевки. 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

2.2 Правила дорожного движения их требования к велосипедистам-9часов

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.

2.3 Велосипед. Его строение регулировка, техническое обслуживание и ремонт-6часов

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 теххода 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.

2.4 Оборудование велосипеда для велопохода. Способы размещения и перевозки грузов-6часов

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.

2.5 Обще туристское снаряжение-6часов

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. Типы костров. Устройство бивака.

Практические занятия. Составление списков индивидуального и группового снаряжения для условного многодневного похода. Укладка вело рюкзаков.

2.6 Организация питания в велопоходах-2часа

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.

2.7 Привалы и ночевки.

Меры безопасности при их организации-2часа

Общие требования к местам привалов и ночевки 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 беслесных 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.

2.8 Основы топографии и ориентирования на местности-10часов

Понятие о геодезии и топографии, их значение в различных отраслях хозяйства, военном деле, туризме. Топографическая подготовка.

Система топографических карт. Понятие «азимут действующий и магнитный». Порядок определения по карте азимутов.

Практические занятия. Описание маршрута по карте, направления движения, ориентиры, расстояния, рельеф, растительный покров и т.д.

2.9 Техника движения на велосипедах в различных условиях-26часов

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.

2.10 Организация и подготовка велопоходов. Основы тактики велопоходов-10часов

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.

2.11 Отчет о походе-4часа

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.

2.12 Проведение учебно-тренировочных походов-40часов

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.

РАЗДЕЛ III

Народоведение.

3.1 Крымское народоведение-1час

Предмет народоведения как науки. Численность и географическое размещение народов Крыма.

3.2 Этнографические зоны Крыма-1час

Историко-этнографическое районирование Крыма. Этнографические группы, проживающие в Крыму.

3.3 Народный календарь праздников, обычаев, традиций, обрядов-4часа

Циклы календарных праздников (зимние, весенние, летние, осенние). Праздники: Рождество, Новый Год, Пасха, Ураза-Байрам и т. д.

3.4 Семейно-бытовые традиции-2часа

Обряды: рождения. Свадебный, похоронный, поминальный.

Практические занятия. Сбор материалов о проведении семейных праздников и обрядов в своем населенном пункте.

3.5 Народные промыслы и ремесла-4часа

Ковка, гончарство, ковроткачество, резьба по дереву и т. п.

РАЗДЕЛ IV

Историческое краеведение

4.1 Историческое краеведение-24часа

Памятники истории и культуры, сбор историко-краеведческих материалов о родном крае. Проведение экскурсий в города и музеи Крыма. Практические занятия: Сбор фото-видеоматериалов.

РАЗДЕЛ V

Спортивная подготовка.

5.1 Физкультура и спорт в Российской Федерации и Крыму-2часа

Понятие о физкультуре, спорте и туризме. Структура руководства в РФ и Крыму. Всемирное олимпийское движение.

5.2 Режим дня. Утренняя гимнастика-2часа

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

5.3 Спортивные и подвижные игры-32часа

Подготовка и проведение соревнований по настольному теннису.

РАЗДЕЛ VI

Гигиена туриста

6.1 Гигиена туриста-2часа

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

6.2 Доврачебная медицинская помощь потерпевшему-4час

Ожоги, раны. Отравления.

Переломы и их виды, вывихи, растяжения, сотрясение мозга, удары головы, груди, живота.

Кровотечение. Виды кровотечений. Внутренние и внешние кровотечения. Правила и техника накладывания жгута.

Тепловые и солнечные удары, солнечные ожоги. Переохлаждения.

Простудные заболевания. Походная аптечка.

Практические занятия: Накладывание жгута, шин при разных типах переломов, вывихах, растяжениях, ударах и т.д.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

1. Общие темы

| № 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 | |
| Итого: | | 4 | 4 | |

2. Велосипедный туризм

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|--------|----------|
| | | Всего | теория | практика |
| 2.1 | Особенности велосипедного туризма | 1 | 1 | |
| 2.2 | Правила дорожного движения и их требования к велосипедистам. | 9 | 3 | 6 |
| 2.3 | Велосипед. Его строение регулировка, техническое обслуживание и ремонт. | 6 | 2 | 4 |
| 2.4 | Оборудование велосипеда для велопохода. Способы размещения и перевозки грузов. | 4 | 2 | 2 |
| 2.5 | Общетуристское снаряжение. | 2 | 1 | 1 |

| | | | | |
|-------------------|---|------------|-----------|-----------|
| 2.6 | Организация питания в велопоходах. | 2 | 1 | 1 |
| 2.7 | Привалы и ночевки. Меры безопасности при их организации. | 2 | 1 | 1 |
| 2.8 | Основы топографии и ориентирования на местности. | 12 | 3 | 9 |
| 2.9 | Техника движения на велосипедах в различных условиях. | 30 | 4 | 26 |
| 2.10 | Организация и подготовка велопоходов. Основы тактики велопоходов. | 6 | 3 | 3 |
| 2.11 | Отчет о походе. | 4 | 1 | 3 |
| 2.12 | Проведение учебно-тренировочных походов. | 44 | 4 | 40 |
| И т о г о: | | 122 | 26 | 96 |

3. Наро́дование

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
|-------------------|--|------------------|-----------|----------|
| | | Всего | теория | практика |
| 3.1 | Крымское народо́ведение | 1 | 1 | |
| 3.2 | Основные этнографические зоны Крыма | 1 | 1 | |
| 3.3 | Народный календарь праздников, обычаев, традиций, обрядов. | 4 | 2 | 2 |
| 3.4 | Семейно-бытовые традиции, праздники, обряды. | 2 | 1 | 1 |
| 3.5 | Народные промыслы и ремесла. | 4 | 2 | 2 |
| 3.6 | Государственная и обрядовая символика. | 1 | 1 | |
| 3.7 | Крымский фольклор. Его жанры. | 3 | 1 | 2 |
| 3.8 | Поселения и жилище. | 2 | 1 | 1 |
| 3.9 | Народная одежда народов Крыма. | 1 | 1 | |
| 3.10 | Кулинария народов Крыма. | 1 | 1 | |
| 3.11 | Народные игры. | 2 | 1 | 1 |
| 3.12 | Народная медицина. | 2 | 2 | |
| И т о г о: | | 24 | 15 | 9 |

4. Историческое краеведение

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
|-------------------|---|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | теория | практика |
| 4.1 | Памятники истории и культуры. | 6 | 2 | 4 |
| 4.2 | Сбор историко-краеведческих материалов о родном крае. | 18 | | 18 |
| И т о г о: | | 24 | 2 | 22 |

5. Спортивная подготовка

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|--------|----------|
| | | Всего | теория | практика |
| 5.1 | Физкультура и спорт в Российской Федерации и Крыму. | 2 | 2 | |
| 5.2 | Режим дня. Утренняя гимнастика. | 2 | 1 | 1 |
| 5.3 | Подвижные и спортивные игры. | 32 | 2 | 30 |

| | | | | |
|--|------------|----|---|----|
| | И т о г о: | 36 | 5 | 31 |
|--|------------|----|---|----|

6. Гигиена туриста

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
|----------|-----------------------------------|------------------|-----------|------------|
| | | Всего | теория | практика |
| 6.1 | Гигиена туриста. | 2 | 2 | |
| 6.2 | Доврачебная помощь пострадавшему. | 4 | 2 | 2 |
| | И т о г о: | 6 | 4 | 2 |
| | Итого по разделам 1-6: | 216 | 56 | 160 |

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I

Общие темы (4 ч)

1.3 Беседы о велосипедном туризме - 1 час

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-1 час

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.

1.4 Задачи и цели кружка в текущем году-1 час

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-1 час

Нормативная база детско-юношеского туризма. Виды походов. Их длительность и протяженность. Понятие “категория сложности” маршрута. Допуск учащихся к участию в путешествиях. Права и обязанности участников путешествия. Порядок оформления маршрутной и отчетной документации. Присвоение спортивных разрядов по велосипедному туризму.

РАЗДЕЛ II

Велосипедный туризм.

2.1 Особенности велосипедного туризма-1 час

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 ночевков. 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

2.2 Правила дорожного движения их требования к велосипедистам-9часов

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.

2.3 Велосипед. Его строение регулировка, техническое обслуживание и ремонт-6часов

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 теххода 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.

2.4 Оборудование велосипеда для велопохода.

Способы размещения и перевозки грузов-4часа

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, велокомпьютера.

2.5 Общетуристское снаряжение-2часа

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 и ремонт обще туристского снаряжения.

Практические занятия. Составление списков индивидуального и группового снаряжения для условного многодневного похода. Укладка вело рюкзаков.

2.6 Организация питания в велопоходах-2часа

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.

2.7 Привалы и ночевки.

Меры безопасности при их организации-2часа

Общие требования к местам привалов и ночевки 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 безлесых 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.

2.8 Основы топографии и ориентирования на местности-12часов

Понятие о геодезии и топографии, их значение в различных отраслях хозяйства, военном деле, туризме. Топографическая подготовка.

Система топографических карт. Определение местоположения объекта на топографической карте и нанесение на карту точек с прямоугольными координатами. Понятие «азимут действующий и магнитный». Порядок определения по карте азимутов.

Практические занятия. Разработка и описание маршрута по карте, направления движения, ориентиры, расстояния, рельеф, растительный покров и т.д.

2.9 Техника движения на велосипедах в различных условиях-30часов

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.

2.10 Организация и подготовка велопоходов. Основы тактики велопоходов-6часов

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.

2.11 Отчет о походе-4часа

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.

2.12 Проведение учебно-тренировочных походов-44часа

Практические занятия. Определение цели, задач похода, подготовка снаряжения, продуктов питания, разработка маршрута, план-графика похода, маршрутной документации.

Проведение одного двухдневного и одного трехдневного походов. Практическое закрепление знаний, приобретение навыков организации привалов и ночевки.

РАЗДЕЛ III

Народоведение.

3.1 Крымское народоведение-1час

Предмет народоведения как науки. Численность и географическое размещение народов Крыма.

3.2 Этнографические зоны Крыма-1час

Историко-этнографическое районирование Крыма. Этнографические группы, проживающие в Крыму.

3.3 Народный календарь праздников, обычаев, традиций, обрядов-4часа

Циклы календарных праздников (зимние, весенние, летние, осенние). Праздники: Рождество, Новый Год, Пасха, Ураза-Байрам и т. д.

3.4 Семейно-бытовые традиции-2часа

Обряды: рождения. Свадебный, похоронный, поминальный.

Практические занятия. Сбор материалов о проведении семейных праздников и обрядов в своем населенном пункте.

3.5 Народные промыслы и ремесла-4часа

Ковка, гончарство, ковроткачество, резьба по дереву и т. п.

РАЗДЕЛ IV

Историческое краеведение

4.1 Историческое краеведение-24часа

Памятники истории и культуры, сбор историко-краеведческих материалов о родном крае. Проведение экскурсий в города и музеи Крыма. Практические занятия: Сбор фото-видеоматериалов.

РАЗДЕЛ V

Спортивная подготовка.

5.1 Физкультура и спорт в Российской Федерации и Крыму-2часа

Понятие о физкультуре, спорте и туризме. Структура руководства в РФ и Крыму. Всемирное олимпийское движение.

5.2 Режим дня. Утренняя гимнастика-2часа

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

5.3 Спортивные и подвижные игры-32часа

Подготовка и проведение соревнований по настольному теннису.

РАЗДЕЛ VI

Гигиена туриста

6.1 Гигиена туриста-2часа

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

6.2 Доврачебная медицинская помощь потерпевшему-4часа

Ожоги, раны. Отравления.

Переломы и их виды, вывихи, растяжения, сотрясение мозга, удары головы, груди, живота.

Кровотечение. Виды кровотечений. Внутренние и внешние кровотечения. Правила и техника накладывания жгута.

Тепловые и солнечные удары, солнечные ожоги. Переохлаждения.

Простудные заболевания. Походная аптечка.

Практические занятия: Накладывание жгута, шин при разных типах переломов, вывихах, растяжениях, ударах и т.д.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 год обучения

1. Общие темы

| № 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 | |
| И т о г о: | | 4 | 4 | |

2. Велосипедный туризм

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
|------------|---|------------------|--------|----------|
| | | Всего | теория | практика |
| 2.1 | Подведение итогов летнего зачетного велопохода | 1 | 1 | |
| 2.2 | Правила дорожного движения и их требования к велосипедистам. | 9 | 3 | 6 |
| 2.3 | Велосипед. Его строение регулировка, техническое обслуживание и ремонт. Эксплуатация велосипедов в походных условиях. | 6 | 2 | 4 |
| 2.4 | Оборудование велосипеда для велопохода. Способы размещения и перевозки грузов. | 4 | 2 | 2 |
| 2.5 | Общетуристское снаряжение. | 2 | 1 | 1 |
| 2.6 | Организация питания в сложных велопоходах. | 2 | 1 | 1 |
| 2.7 | Привалы и ночевки. Меры безопасности при их организации. Основы метеорологии. | 2 | 1 | 1 |
| 2.8 | Основы топографии и ориентирования на местности. Особенности ориентирования в велопоходах. | 12 | 3 | 9 |
| 2.9 | Техника движения на велосипедах в различных условиях. | 30 | 4 | 26 |
| 2.10 | Организация и подготовка велопоходов. Основы тактики велопоходов. Обеспечение безопасности в велопоходе. | 6 | 3 | 3 |
| 2.11 | Отчет о походе. | 4 | 1 | 3 |
| 2.12 | Проведение учебно-тренировочных походов. | 44 | 4 | 40 |
| И т о г о: | | 122 | 26 | 96 |

3.

Народоведение

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|--------|----------|
| | | Всего | теория | практика |
| 3.1 | Крымское народоведение | 1 | 1 | |
| 3.2 | Основные этнографические зоны Крыма | 1 | 1 | |
| 3.3 | Народный календарь праздников, обычаев, | 4 | 2 | 2 |

| | | | | |
|------|--|-----------|-----------|----------|
| | традиций, обрядов. | | | |
| 3.4 | Семейно-бытовые традиции, праздники, обряды. | 2 | 1 | 1 |
| 3.5 | Народные промыслы и ремесла. | 4 | 2 | 2 |
| 3.6 | Государственная и обрядовая символика. | 1 | 1 | |
| 3.7 | Крымский фольклор. Его жанры. | 3 | 1 | 2 |
| 3.8 | Поселения и жилище. | 2 | 1 | 1 |
| 3.9 | Народная одежда народов Крыма. | 1 | 1 | |
| 3.10 | Кулинария народов Крыма. | 1 | 1 | |
| 3.11 | Народные игры. | 2 | 1 | 1 |
| 3.12 | Народная медицина. | 2 | 2 | |
| | Итого: | 24 | 15 | 9 |

4. Историческое краеведение

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | теория | практика |
| 4.1 | Памятники истории и культуры. | 6 | 2 | 4 |
| 4.2 | Сбор историко-краеведческих материалов о родном крае. | 18 | | 18 |
| | Итого: | 24 | 2 | 22 |

5. Спортивная подготовка

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | теория | практика |
| 5.1 | Физкультура и спорт в Российской Федерации и Крыму. | 2 | 2 | |
| 5.2 | Режим дня. Утренняя гимнастика. | 2 | 1 | 1 |
| 5.3 | Подвижные и спортивные игры. | 32 | 2 | 30 |
| | Итого: | 36 | 5 | 31 |

6. Гигиена туриста

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
|-------|-----------------------------------|------------------|-----------|------------|
| | | Всего | теория | практика |
| 6.1 | Гигиена туриста. | 2 | 2 | |
| 6.2 | Доврачебная помощь пострадавшему. | 4 | 2 | 2 |
| | Итого: | 6 | 4 | 2 |
| | Итого по разделам 1-6: | 216 | 56 | 160 |

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I

Общие темы (4 ч)

1.5 Беседы о велосипедном туризме-1час

Спортивный туризм и его виды. История развития велосипедного туризма. Достижения спортсменов - велотуристов. Связь спортивного туризма с краеведением.

1.2 Безопасность походов-1час

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.

1.6 Задачи и цели кружка в текущем году-1час

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-1час

Нормативная база детско-юношеского туризма. Виды походов. Их длительность и протяженность. Понятие “категория сложности” маршрута. Допуск учащихся к участию в путешествиях. Права и обязанности участников путешествия. Порядок оформления маршрутной и отчетной документации. Присвоение спортивных разрядов по велосипедному туризму.

РАЗДЕЛ II

Велосипедный туризм.

2.1 Подведение итогов летнего зачетного велопохода-1час

Общий итоговый разбор велопохода, обмен впечатлениями и мнениями. Просмотр видео-фотоматериалов.

2.2 Правила дорожного движения их требования к велосипедистам-9часов

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.

2.3 Велосипед. Его строение регулировка, техническое обслуживание и ремонт. Эксплуатация велосипедов в походных условиях-6часов

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 их состояния во время эксплуатации, текущее техническое обслуживание.

Основные неисправности велосипеда и способы их устранения. Инструмент, материалы и оборудование для теххода и обслуживания велосипеда. Состав, назначение и особенности ремонтного набора в велопоходах. Личный инструмент и принадлежности для технического обслуживания велосипеда в велопоходе. Индивидуальная техническая аптечка. Ремонтный набор для велогруппы. Назначение ремнабора, его комплектация, вес, упаковка, транспортировка на маршруте.

Практические занятия. Индивидуальная подгонка велосипедов. Сборка, разборка, регулировка втулок, каретки, блока переключения скоростей, тормозов, натяжения спиц, цепи. Ремонт велокамер.

2.4 Оборудование велосипеда для велопохода. Способы размещения и перевозки грузов-4часа

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, велокомпьютера.

2.5 Общетуристское снаряжение -2часа

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 и ремонт обще туристского снаряжения.

Практические занятия. Составление списков индивидуального и группового снаряжения для условного многодневного похода. Укладка вело рюкзаков.

2.6 Организация питания в велопоходах-2часа

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.

2.7 Привалы и ночевки.

Меры безопасности при их организации. Основы метеорологии -2часа

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 безлесых районах используются бензиновые примусы или газовые горелки), работа дежурных, размещение личного снаряжения. Последовательность установки палаток. Противопожарная безопасность. Понятие о погоде. Понятие о климате. Влияние метеоусловий на проведение походов. Причины изменения погоды.

Практические занятия. Установка палаток. Оборудование места для кострища. Розжиг костров разных типов. Прогнозирование изменения погоды по местным признакам.

2.8 Основы топографии и ориентирования на местности. Особенности ориентирования в велопоходах -12часов

Понятие о геодезии и топографии, их значение в различных отраслях хозяйства, военном деле, туризме. Топографическая подготовка.

Система топографических карт. Определение местоположения объекта на топографической карте и нанесение на карту точек с прямоугольными координатами. Понятие «азимут действующий и магнитный». Порядок определения по карте азимутов. Карты используемые в велопоходах. Автомобильные атласы дорог. Определение по картам характера дорог, расстояний. Дорожные указатели и их использование при ориентировании. Различные способы подсчета пройденного пути при отсутствии вело компьютера.

Практические занятия. Разработка и описание маршрута по карте, направления движения, определение азимута, ориентиры, расстояния, рельеф, растительный покров и т.д.

2.9 Техника движения на велосипедах в различных условиях-30часов

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.

2.10 Организация и подготовка велопоходов. Основы тактики велопоходов.

Обеспечение безопасности в велопоходах-6часов

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, ремнабора, медаптечки. Составление плана-графика движения, режима дня. Выработка навыков безаварийного преодоления препятствий. Роль и значение поисково-спасательной службы МЧС. Регистрация туристических групп в поисково-спасательной службе МЧС. Организация поисково-спасательных работ.

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.

2.11 Отчет о походе-4часа

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.

2.12 Проведение учебно-тренировочных походов-44часа

Практические занятия. Определение цели, задач похода, подготовка снаряжения, продуктов питания, разработка маршрута, план-графика похода, маршрутной документации.

Проведение одного двухдневного и одного трехдневного походов. Практическое закрепление знаний, приобретение навыков организации привалов и ночевки.

РАЗДЕЛ III

Народоведение.

3.1 Крымское народоведение-1час

Предмет народоведения как науки. Численность и географическое размещение народов Крыма.

3.2 Этнографические зоны Крыма-1час

Историко-этнографическое районирование Крыма. Этнографические группы, проживающие в Крыму.

3.3 Народный календарь праздников, обычаев, традиций, обрядов-4час

Циклы календарных праздников (зимние, весенние, летние, осенние). Праздники: Рождество, Новый Год, Пасха, Ураза-Байрам и т. д.

3.4 Семейно-бытовые традиции-2часа

Обряды: рождения. Свадебный, похоронный, поминальный.

Практические занятия. Сбор материалов о проведении семейных праздников и обрядов в своем населенном пункте.

3.5 Народные промыслы и ремесла-4часа

Ковка, гончарство, ковроткачество, резьба по дереву и т. п.

РАЗДЕЛ IV

Историческое краеведение

4.1 Историческое краеведение-24часа

Памятники истории и культуры, сбор историко-краеведческих материалов о родном крае. Проведение экскурсий в города и музеи Крыма. Практические занятия: Сбор фото-видеоматериалов.

РАЗДЕЛ V

Спортивная подготовка.

5.1 Физкультура и спорт в Российской Федерации и Крыму-2часа

Понятие о физкультуре, спорте и туризме. Структура руководства в РФ и Крыму. Всемирное олимпийское движение.

5.2 Режим дня. Утренняя гимнастика-2часа

Гигиенические режима труда, отдыха и занятий и занятий физкультурой. Закалка организма. Основные моменты режима дня. Утренняя гимнастика и водные процедуры.

5.3 Спортивные и подвижные игры-32часа

Подготовка и проведение соревнований по настольному теннису.

РАЗДЕЛ VI

Гигиена туриста

6.1 Гигиена туриста-2часа

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

6.2 Доврачебная медицинская помощь потерпевшему-4часа

Ожоги, раны. Отравления.

Переломы и их виды, вывихи, растяжения, сотрясение мозга, удары головы, груди, живота.

Кровотечение. Виды кровотечений. Внутренние и внешние кровотечения. Правила и техника накладывания жгута.

Тепловые и солнечные удары, солнечные ожоги. Переохлаждения.

Простудные заболевания. Походная аптечка.

Практические занятия: Накладывание жгута, шин при разных типах переломов, вывихах, растяжениях, ударах и т.д.

МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- планы-конспекты каждого занятия;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования и т.д.);
- правила дорожного движения;
- раздаточный материал (карточки, географические карты и т.д.).

Специальное снаряжение и оборудование:

- велосипеды горные (МТБ) - 15 шт.;
- шлемы велосипедные пластиковые - 15 шт.;
- велосипедная форма летняя и осенне-весенняя - по 15 комплектов;

- стенд ремонтный велосипедный (штатив для сборки, разборки, регулировки и ремонта велосипеда) - 1 шт.;
- станок для правки велосипедных колес - 2 шт.;
- тиски слесарные большие - 1 шт.;
- наждак-точило - 1 шт.;
- электродрель-2шт.;
- насосы велосипедные - 20 шт.;
- насос ножной автомобильный - 1 шт.;
- компрессор портативный - 1 шт.;
- вулканизатор электрический - 1 шт.;
- пульверизатор (краскопульт) - 1 шт.;
- манометр - 2 шт.;
- ключи велосипедные, специальные, конусные, комбинированные, рожковые, торцовые, накидные - в ассортименте;
- пинцеты, монтажные лопатки, рычаги, выколотки, пробойники - в ассортименте;
- вороток, удлинитель, трещотка и комплект головок №№ 6-19 под посадочный размер 10 мм;
- комплекты слесарных, мерительных и велосипедных инструментов - в ассортименте;
- крепеж универсальный и специальный велосипедный - в ассортименте;
- специальные приспособления для ремонта велосипеда (съёмники разные, струбицы, растяжки, хлысты и зажимы) - в ассортименте;
- комплекты запасных частей для горных велосипедов - в ассортименте;
- камеры и покрышки 26 дюймов запасные - по количеству велосипедов;
- походный велосипедный ремнабор - 1 комплект;
- смазка густая и жидкая, жидкости технические, «WD-40» и другие - в ассортименте.

Общетуристское снаряжение и оснащение:

- палатки туристские с тентами, каркасами (стойками) и кольшками - 5 шт.;
- вело рюкзаки - 15 шт.;
- сумки специальные велосипедные - 20 шт.;
- спальные мешки - 15 шт.;
- коврики туристские - 15 шт.;
- примуса бензиновые «Огонек» и «Шмель» - 3-5 штук;
- примусовое оборудование;
- горелки газовые типа «Кемпинг-Газ» или «Примус» - 3 шт.;
- лампа типа «Кемпинг-Газ» или «Примус» - 2 шт.;
- баллоны газовые типа «Кемпинг-Газ», «Ковея» или «Примус» - по необходимости;
- каны (под костры и примуса), котелки (под примуса и горелки) и походная посуда;
- канистры металлические разного объема и назначения - 10 шт.;
- кухонное оборудование;
- весы бытовые на 5 кг - 1 шт. и безмены - 3 шт.;
- медицинская аптечка - большая и малая.

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919220

Владелец Чимитов Батор Пурбуевич

Действителен с 28.03.2023 по 27.03.2024