

**Министерство образования Пензенской области**

**Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Пензенской области «Многофункциональный туристско - спортивный центр»  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко**

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «29» августа 2024 г.



Утверждаю

Директор ГАУДО МФТСС

П.В. Зелепугин

Пр. №88/1 от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ:  
ДИСТАНЦИИ НА СРЕДСТВАХ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (ВЕЛО)»  
(продвинутый уровень)**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Возраст обучающихся:** 11-17 лет

**Срок реализации программы:** 6 лет

**Авторы-составители:**

педагоги дополнительного образования  
Салмина Владислава Олеговна,  
Лисицын Илья Вячеславович,  
Быковец Мария Игоревна.

г.Пенза, 2024 г.

## Пояснительная записка

Программа «Спортивный туризм: дистанции на средствах передвижения (велo)» модифицированная, туристско-краеведческой направленности, имеет 3 уровня освоения: стартовый, базовый, продвинутый.

Программа составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегией развития образования в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г., (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Правилами и регламентами видов спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», «скалолазание»;

Положением о системе поощрения в детском туризме (действует с 30 мая 2018 г.);

Уставом и локальными актами ГАУДО МФТЦ (Положением о дополнительной общеобразовательной программе; Положением об аттестации обучающихся).

### **Актуальность программы**

В Разделе III плана Десятилетия детства (на период до 2027 года), утвержденного правительством Российской Федерации 23.01.2021 г., в качестве одной из задач всестороннего развития, обучения и воспитания детей определено увеличение охвата детей различными формами активного детско-юношеского туризма. Всероссийский комплекс ГТО также предполагает испытание по выбору «Туристский поход».

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность и, в частности, в занятия велосипедным туризмом, позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания,

оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формировать навыки здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Программа ориентирована на познание родного края, его исторического, природного, культурного наследия. Регулярные занятия по общей и специальной физической подготовке, походы, занятия на местности способствуют закаливанию, укреплению здоровья, физическому совершенствованию подростков. Правильное дозирование педагогом физических нагрузок способствует укреплению костно-мышечного аппарата, кровеносной системы, предупреждению, профилактике и лечению заболеваний дыхательных путей.

В процессе совместной образовательной, творческой, социально значимой деятельности формируются чувства патриотизма и любви к своему Отечеству, нравственные качества личности, трудолюбие, ответственность, целеустремленность, упорство, дисциплинированность, чувство коллективизма, эмоционально-эстетическое восприятие природы, общая культура учащихся. Перечисленные факторы – необходимые и достаточные условия воспитания человека, способного к созидательному труду, к защите Отечества – *патриота своей Родины*.

#### **Отличительные особенности и новизна программы**

Программа модифицированная, в ее основе – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные велотуристы» (автор В.В. Казанцев). Программа является интеграцией спортивного туризма и смежных видов деятельности, общей физической подготовки и позволяет учащимся, не имеющим специальной подготовки пройти обучение и участвовать в различных мероприятиях с целью изучения родного края и получения специальных знаний и умений в области туризма, истории, экологии и др.

Программа ориентирована на сотрудничество с учащимися (педагогика сотрудничества), на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей на все то, что способствует саморазвитию, самореализации учащегося.

#### **Педагогическая целесообразность программы**

Освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств обучающихся, как трудолюбие, настойчивость, целеустремленность. Занятия в объединении требуют систематической работы, в результате которой формируется отношение к труду как социально и личностно значимой ценности.

Регулярные занятия по общей и специальной физической подготовке, походы способствуют закаливанию, укреплению здоровья, физическому совершенствованию подростков. Правильное дозирование физических нагрузок способствует укреплению костно-мышечного аппарата, кровеносной системы, предупреждению, профилактике и лечению заболеваний дыхательных путей.

Коллективная деятельность в туристском объединении способствует быстрой адаптации учащихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям, деятельности в микро- и макрогруппах; к культурным, психологическим и социологическим факторам. При этом у учащихся развиваются личностные качества, необходимые для работы в коллективе, для осознания необходимости единства слова и дела, полезного намерения. В таких условиях у них укрепляются объективные факторы самооценки; мотивация, направленная на самосовершенствование и самореализацию.

В целом все эти компоненты - необходимые и достаточные условия воспитания человека полезного обществу, способного к созидательному производительному труду, защите Отечества патриота своей Родины.

**Цель программы:** формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, чувства патриотизма, социализация учащихся и их физическое развитие средствами активной туристско-краеведческой деятельности.

**Задачи:**

- укрепление физического здоровья учащихся, разносторонняя физическая подготовка;
- формирование техники и тактики различных дисциплин спортивного туризма;
- формирование навыков восстановления после физических нагрузок;
- развитие инициативности и самостоятельности;
- воспитание чувства ответственности за коллектив, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу;
- экологическое воспитание.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 11 до 17 лет, не имеющих начальной туристской подготовки. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью и предоставившие комплект документов согласно Положению о приеме, обучении, переводе и отчислении учащихся ГАУДО МФТСЦ.

Подростковый возраст охватывает период **от 10-11 лет до 13-14 лет** и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Как и любой другой, подростковый возраст «начинается» с изменения социальной ситуации развития. В подростковом возрасте ведущей деятельностью является общение со сверстниками. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом. В этот период происходит поиск и выбор новой взрослой идентичности, нового отношения к себе и к миру. Внешне это проявляется в активном интересе к себе: подростки постоянно что-то доказывают друг другу и самому себе; они общаются на темы, затрагивающие моральные и нравственные вопросы, межличностные отношения; появляется интерес к исследованию себя, уровня развития своих способностей через прохождение тестов, участие в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах.

В возрасте **14-17 лет** происходит формирование самосознания, на основе которого возникают возможности целенаправленного самосовершенствования, самовоспитания. Мировоззрение учащегося на данном этапе формируется как целостная система взглядов, знаний, убеждений. Учебная мотивация качественно меняется по структуре, ибо сама учебная деятельность является для старшеклассника средством реализации жизненных планов будущего.

**Форма обучения:** очная.

#### **Объём и сроки реализации программы**

Уровни	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
Стартовый уровень	1	9 часов	324
Базовый уровень	2	9 часов	324
	3	9 часов	324
	4	9 часов	324
	5	12 часов	432
Продвинутый уровень	6	12 часов	432

**Стартовый уровень** - первый год обучения. Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска). Продолжительность обучения 1 год. Возраст обучающихся 11-12 лет (5-6 класс). Режим занятий 9 часов в неделю. Освоение этого модуля позволит обучающимся овладеть основами туристского быта, техники туризма и ориентирования, основами краеведения, повысит их физические качества.

Вырабатывается навык прохождения пешеходной дистанции 1-2 класса лично, связкой и группой, а так же 1-2 класс дистанции на средствах передвижения (велo) лично и группой..

**Базовый уровень** - второй, третий, четвертый год обучения. Продолжительность обучения - 3 года. Возраст обучающихся 12-13 и 13-14 лет (6-7 и 7-8 классы). Режим занятий 9 часов в неделю. На этом этапе обучающиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в соревнованиях и в многодневных походах, краеведческих экспедициях, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников. На этом этапе обучения осуществляется переход на более самостоятельную деятельность обучающихся в выполнении туристских должностей. Вырабатывается навык прохождения пешеходной дистанции 3 класса лично, связкой и группой, а так же 3-4 класс дистанции на средствах передвижения (велo) лично и группой.

**Продвинутый уровень** - пятый, шестой год обучения. Продолжительность обучения 2 года. Возраст обучающихся 15-17 лет (8 – 11 класс). Режим занятий 12 часов в неделю. На этом этапе предусматривается наличие хорошей спортивной и туристской подготовки, умение видеть проблемы, принимать участие в организации и проведении мероприятий, работать с младшими членами коллектива, быть помощником педагога. Вырабатывается навык прохождения пешеходной дистанции 4 класса лично, связкой и группой, а так же 5 класс дистанции на средствах передвижения (велo) лично и группой.

#### **Формы проведения занятий:**

- теоретические занятия: лекция, семинар, беседа, игра, опрос;
- практические занятия: тренировка, мастер-класс, экскурсия;
- выездные занятия: сбор, поход, соревнования, экспедиция.

При обучении используются наглядные материалы: ТСО (в том числе компьютерные презентации, видеофильмы), карты и схемы, плакаты, туристское снаряжение и оборудование.

Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года, используя для этого полигон ГАУДО МФТСЦ, спортивный зал, СОЛ «Меридиан». Особое внимание обращается на общефизическую и специальную подготовку, часть занятий проводится в тренажерном зале. Для проведения теоретических и практических занятий привлекаются опытные судьи, туристы, спортсмены.

#### **Режим занятий.**

Занятия проходят 3-4 раза в неделю. Продолжительность учебного часа составляет 45 минут. Количественный состав учебной группы - 15 человек. Практические занятия проводятся на местности и в помещении, теоретические занятия проходят в учебном классе.

#### **Зачетные походы вне сетки часов**

1,2,3 год – 1,2 степени сложности

4 год – 3 степени сложности

5 год – 1 категории сложности

6 год – 2 категории сложности

#### **Организационно-педагогические условия**

Программа рассчитана на 6 лет обучения, преимущественно для обучающихся возрастной группы 11-17 лет. Рекомендуемый состав группы первого года обучения 15 учащихся, второго года 15 человек, в последующие годы не менее 12 человек. Оптимальный состав группы в походе и в экспедиции 8-10 учащихся и 2 руководителя.

Группы разнополые, разновозрастные.

Возможно зачисление детей, имеющих возраст от 12 до 17 лет на второй и последующие года обучения, уже имеющих стартовую подготовку в туристско-краеведческих объединениях по результатам тестирования и проверки практических туристских навыков, спортивной подготовки.

### **Предполагаемые результаты**

#### **Личностные результаты**

- развитие учебно-познавательного интереса к новому материалу и способам решения новой частной задачи;
- развитие способности к самооценке на основе критерия успешности занятий;
- развитие основ гражданской идентичности личности в форме осознания “Я” как гражданина России, Пензенского края, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- формирование основ моральных и нравственных ценностей российского общества;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с учителем и сверстниками.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять учебную цель и задачи, самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- умение провести сравнение, анализ, обобщение, простейшую классификацию по родовидовым признакам, установление аналогий, отнесение к известным понятиям.

#### **Предметные результаты**

##### **По итогам 1 года обучения учащиеся**

##### **Будут знать:**

- Основные понятия спортивного туризма, правила вида спорта;
- Понятие и основы закаливания, гигиены, режима дня;
- Строение велосипеда и название частей.
- Основы техники езды на велосипеде;
- Как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса;
- Правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанция - пешеходная, пешеходная - связка, группа;
- Правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму на средствах передвижения (VELO);
- Личное снаряжение для похода и его значение;
- Географию Пензенской области.

##### **Будут уметь:**

- Подбирать снаряжение для соревнований;
- Ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- Лично преодолевать этапы 1-2 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа

по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;

- Распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;

- Быстро и без ошибок вязать узлы;

- Проходить дистанцию на велосипеде в заданном направлении, по заданной схеме.

- Регулировать и ремонтировать велотехнику;

- Лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций на средствах передвижения (VELO);

- Работать с контурными картами Пензенской области.

### **По итогам 2 года обучения учащиеся**

#### **Будут знать:**

- Понятие о построении тренировочного занятия, самоконтроль в процессе занятий, профилактика травматизма;

- Физиологическое представление о спортивной тренировке;

- Понятия о консервации велосипеда;

- Правила дорожного движения;

- Известные люди края, их вклад в развитие культуры и экономики области.

#### **Будут уметь:**

- Самостоятельно выбирать пути и технические приемы ориентирования на тренировочной дистанции;

- Лично преодолевать этапы 1-2 классов пешеходных дистанций в усложненных условиях;

- Лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций на средствах передвижения

(VELO) в усложненных условиях;

- Вязать узлы в усложненных условиях;

- Проходить дистанцию на велосипеде в заданном направлении, по заданной схеме

по пересеченной местности;

- Консервировать велосипед;

- Находить информацию о известных людях Родного края.

### **По итогам 3 года обучения учащиеся**

#### **Будут знать:**

- Понятие о тренированности, перетренированности, усталости, утомлении, переутомлении, средствах и методах спортивной тренировки, спортивной формы;

- Особенности движения велогруппы;

- Особенности подбора и комплектования велотуристского снаряжения;

- Основы техники езды на велосипеде по грунтовым полевым и лесным дорогам, тропам и в условиях бездорожья;

- Животных Красной книги нашего края.

#### **Будут уметь:**

- Корректировать план-график маршрута в зависимости от его конкретных особенностей и других факторов (погоды, самочувствия участников и т.д.)

- Самостоятельно выбирать пути и технические приемы ориентирования на дистанции;

- Лично, связкой, группой преодолевать этапы 3 класса пешеходных дистанций;

- Лично, группой преодолевать этапы 3 класса дистанций на средствах

передвижения (VELO);

- Комплектовать ремонтный набор для многодневного велопохода;

- Управление велосипедом и движение по грунтовым полевым и лесным дорогам, тропам и в условиях бездорожья;

- Защищать исследовательскую работу по теме «Краеведение».

### **По итогам 4 года обучения учащиеся**

#### **Будут знать:**

- Понятие о рациональном питании, особенности питания спортсмена;
- Понятие безопасности в велотуризме, понятие аварийной ситуации, причины возникновения аварийной ситуации;
- Методы и средства восстановления спортивной работоспособности;
- Особенности передвижения в зимний период времени;
- Историю своей семьи в истории города. История своей семьи в истории трудовой славы родного края;

#### **Будут уметь:**

- Работать с велопланшетом;
- Обслуживать и ухаживать за велосипедами;
- Преодолевать различных по сложности дистанций с использованием технических приемов ориентирования;
- Лично, связкой, группой преодолевать этапы 3 класса пешеходных дистанций в усложненных условиях;
- Лично, группой преодолевать этапы 3 класса дистанций на средствах передвижения (велo) в усложненных условиях;
- Ремонтировать снаряжение.

### **По итогам 5 года обучения учащиеся**

#### **Будут знать:**

- Периоды и этапы годового цикла тренировки, содержание и задачи;
- Перспективное, текущее и оперативное планирование;
- Анализ выполнения технических приемов участником;
- Выявление особенностей соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов;
- Пензенский край в годы Великой Отечественной войны. Наши земляков – участников Великой Отечественной войны.

#### **Будут уметь:**

- Движение на велосипеде с грузом в различных дорожных и погодных условиях и в условиях бездорожья, в зимнее время года.
- Проходить различные по сложности дистанций с использованием технических приемов ориентирования.
- Лично, связкой, группой преодолевать этапы 4 класса пешеходных дистанций;
- Лично, группой преодолевать этапы 4 класса дистанций на средствах передвижения (велo);
- Устранять неисправности и поломки в велопоходе;

### **По итогам 6 года обучения учащиеся**

#### **Будут знать:**

- Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов;
- Способы психологического привыкания к езде в потоке автомобильного транспорта;
- Полная разборка и сборка велосипеда, регулировка всех его узлов и деталей, уход за велосипедом и его систематическое обслуживание;
- Памятники истории и культуры Пензенской области.

#### **Будут уметь:**

- Анализировать учебно-тренировочные соревнования и забеги;
- Движение на велосипеде в непогоду в различных дорожных условиях без груза и с грузом;
- Преодоление велокросса, кросс-кантри и велоралли;
- Лично, связкой, группой преодолевать этапы 4 класса пешеходных дистанций;

- Лично, группой преодолевать этапы 5 класса дистанций на средствах передвижения (велю);
- Полную разборку и сборку велосипеда, регулировка всех его узлов и деталей, уход за велосипедом и его систематическое обслуживание.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

- входной контроль (тестирование, сдача нормативов, беседа);
- промежуточный контроль (сдача тестов по ОФП и СФП; участие в соревнованиях);
- промежуточная аттестация в конце учебного года (сдача тестов по ОФП и СФП; участие в соревнованиях; поход).

При выполнении нормативов за календарный год учащиеся получают значки: «Юный путешественник», «Юный турист России», «Турист России».

### **Учебный план**

№ п/п	Раздел программы	Уровни обучения					
		Стартовый	Базовый			Продвинутый	
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
1.	Спортивный туризм	234	234	224	218	306	306
2.	Общая и специальная физическая подготовка	54	54	64	70	90	90
3.	Краеведение	36	36	36	36	36	36
	<b>Итого</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>432</b>	<b>432</b>

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Формы аттестации/ контроля</b>
<b>Раздел 1 «Спортивный туризм»</b>		<b>80</b>	<b>156</b>	<b>234</b>	
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	24	-	24	Тест Опрос Викторина
1.2	Техника и тактика пешеходного туризма	8	36	44	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.3	Основы передвижения на велосипеде	12	34	46	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.4	Техника и тактика велосипедного туризма	12	36	48	Сдача контрольных нормативов
1.5	Спортивное ориентирование	12	24	36	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.6	Спортивное и специальное оборудование	12	24	36	Тест, сдача контрольных нормативов
<b>Раздел 2 «Общая и специальная физическая подготовка»</b>		<b>4</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	2	32	34	Сдача нормативов, контрольных тестов
2.2	Специальная физическая подготовка	2	18	20	Сдача нормативов, контрольных тестов
<b>Раздел 2 «Краеведение»</b>		<b>9</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	
2.1	Краеведение	9	27	36	Тест, викторина
<b>ИТОГО:</b>		<b>93</b>	<b>231</b>	<b>324</b>	

**Содержание программы первого года обучения**

**Раздел 1**

**«Спортивный туризм»**

**1.1 Теория и методика физической культуры и спорта.**

**Теория.** Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, всестороннего развития. Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в России. Характеристика

современного состояния спортивного туризма. Особенности спортивного туризма. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Классификация соревнований. Положение о соревновании. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Определение времени и результатов.

Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Составляющие здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви туриста. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий. Общие требования по технике безопасности при занятии спортивным туризмом. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

**Контроль.** Опрос на тему: «Виды и дисциплины спортивного туризма». Опрос на тему: «Права и обязанности участников соревнований по СТ». Тест: «Закаливание». Опрос на тему: «Гигиена». Викторина: «Режим дня». Тест «Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом»

## **1.2 Техника и тактика пешеходного туризма.**

**Теория.** Естественные и искусственные препятствия. Знакомство с понятиями «Дистанция», «Технический этап», «Прохождение этапа», «Время работы на этапе», «Контрольное время работы на этапе», «Рабочая зона этапа», «Опасная зона», «Безопасная зона», «Самостраховка». Изучение техники вязания узлов: «Австрийский проводник», «Полугрепвайн», «Грейпвайн», «Восьмерка проводник», «прямой», «Встречный», «Проводник одним концом», «Схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов. Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Организация работы в личной дистанции. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1 -го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

**Практика.** Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов без специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа);
- подъем и спуск по склону по перилам;
- маятник;
- переправа по заранее уложенному бревну.

Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
- подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- траверс;
- подъем
- спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями;
- навесная переправа.

Формирование умений и навыков работы на личной дистанции, дистанции командой.

**Контроль.** Тесты по прохождению отдельных этапов, дистанций, техника вязания узлов. Тест на преодоление этапов и дистанций лично, связке, группе

### **1.3 Основы передвижения на велосипеде.**

**Теория.** Строение велосипеда. Название частей велосипеда. Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и спешивания с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки и их применение в различных дорожных условиях. Педальирование и управление. Повороты, торможение, подтормаживание.

#### **Практика.**

Установка седла по росту велосипедиста. Ведение велосипеда в руках. Прямолинейное движение на велосипеде. Сохранение равновесия на велосипеде. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу. Езда в различных дорожных и погодных условиях по равнинной местности, преодоление различных препятствий.

**Контроль.** Вождение велосипеда в заданном направлении и преодоление различных схем передвижения на велосипеде.

### **1.4 Техника и тактика велосипедного туризма.**

**Теория.** Этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, фигур и препятствий, способы их прохождения. Изучение техники и тактики прохождения фигур и преодоления этапов туристского триала.

**Практика.** Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения: «Фигурное вождение», «Туристский триал» 1-го и 2-го классов.

**Контроль.** Соревнования внутри клуба. Участие в областные соревнования по спортивному туризму на средствах передвижения (VELO).

### **1.5 Спортивное ориентирование**

**Теория.** Ориентирование как вид спорта. Правила соревнований по спортивному ориентированию. 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. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров.

**Практика.** Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Кратчайшие пути, срезки.

**Контроль.** Тесты на тему: «Азимут, линейные ориентиры». Тест: «Значение и знание топографических знаков».

### **1.6 Спортивное и специальное оборудование**

**Теория.** Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности, а также для участия в соревнованиях. Понятие о личном снаряжении для занятий спортивным туризмом. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием. Специальное снаряжение для занятий спортивным туризмом. Значение каждого элемента. Личное снаряжение для степенного похода. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Хранение и «консервация» оборудования. Инструменты для ремонта и расходные материалы. Замена камеры. Простая настройка неисправностей в системе велосипеда. Чистка и мойка велосипеда. Оборудование (детали и узлы) велосипеда.

**Практика.** Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению. Простейший ремонт основного оборудования (палатки, рюкзаки, коврики и т.д.), отбраковка веревок, страховочных систем. Частичная разборка и сборка велосипеда, замена камеры.

**Контроль.** Тест на тему: «Личное снаряжение для степенного похода». Тест на тему: «Подготовка велосипеда к тренировочному занятию, исправление неисправностей».

## Раздел 2

### «Общая и специальная физическая подготовка»

#### 2.1 Общая физическая подготовка

**Теория.** Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

**Практика.** Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

**Контроль.** Сдача контрольных нормативов.

#### 2.2 Специальная физическая подготовка

**Теория.** Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

**Практика.** Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

**Контроль.** Сдача контрольных нормативов.

## Раздел 3

### «Краеведение»

#### 3.1 Краеведение

**Теория:** География Пензенской области: рельеф, климат, гидрография, растительный и животный мир. Туристские возможности родного края. Охрана природы. Экономика и культура Пензенской области. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры.

Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

**Практика:** Работа с контурными картами Пензенской области. Обзорная экскурсия по г. Пензе. Работа с историческими контурными картами Пензенской области. Тематические экскурсии по г. Пензе.

**Контроль:** Викторина: География Пензенской области.

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы аттестации/ контроля
<b>Раздел 1 «Спортивный туризм»</b>		<b>62</b>	<b>174</b>	<b>234</b>	
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	16	-	16	Тест Опрос Викторина
1.2	Техника и тактика пешеходного туризма	4	32	36	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.3	Основы передвижения на велосипеде	10	38	48	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.4	Техника и тактика велосипедного туризма	8	42	50	Сдача контрольных нормативов
1.5	Спортивное ориентирование	6	30	36	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.6	Устройство специального оборудования	4	8	12	Тест
1.7	Техническое обслуживание велосипеда	12	24	36	Тест
<b>Раздел 2 «Общая и специальная физическая подготовка»</b>		<b>4</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	2	28	30	Сдача нормативов, контрольных тестов
2.2	Специальная физическая подготовка	2	20	22	Сдача нормативов, контрольных тестов
<b>Раздел 3 «Краеведение»</b>		<b>9</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	
3.1	Краеведение	9	27	36	Тест, викторина
<b>ИТОГО:</b>		<b>75</b>	<b>249</b>	<b>324</b>	

## Содержание программы второго года обучения

### Раздел 1

#### «Спортивный туризм»

##### 1.1 Теория и методика физической культуры и спорта.

**Теория.** Профилактика травматизма. Построение тренировочного занятия. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Самоконтроль в процессе занятий.

Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы двигательных навыков. Физические качества и основы методики воспитания. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердце и сосуды. Дыхание. Потребление кислорода. Предстартовые состояние. Способы разминки при предстартовых состояниях.

**Контроль.** Тест: «Профилактика травматизма». Викторина: «Физиология нагрузки». Опрос «Предстартовое состояние».

##### 1.2 Техника и тактика пешеходного туризма.

**Теория.** Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Усложнение изучение техники вязания узлов: вязание на время, вязание эстафетой, вязание с закрытыми глазами.

Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: усложнения способов их прохождения: уменьшение контрольных линий, увеличение длины этапов, соединение этапов в блоки этапов. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

**Практика.** Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов без специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа);
- подъем и спуск по склону по перилам;
- маятник;
- переправа по заранее уложенному бревну.

Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
- подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- траверс;
- подъем
- траверс
- спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;

- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями;

- навесная переправа.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой

**Контроль.** Участие в соревнованиях среди участников клуба. Участие в областные соревнования на пешеходных дистанциях.

##### 1.3 Основы передвижения на велосипеде.

**Теория.** Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и спешивания с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях. Педалирование и управление. Повороты, торможение,

подтормаживание. ПДД.

### ***Практика.***

Прямолинейное движение на велосипеде. Сохранение равновесия на велосипеде. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Велотренировки в лесу. Езда в различных дорожных и погодных условиях по равнинной и пересеченной местности, преодоление различных препятствий.

**Контроль.** Вождение велосипеда в заданном направлении и преодоление различных схем передвижения на велосипеде по пересеченной местности. Тест: «Знания правил дорожного движения».

## **1.4 Техника и тактика велосипедного туризма.**

**Теория.** Этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, фигур и препятствий, способы их прохождения.

**Практика.** Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения: «Фигурное вождение», «Туристский триал» 1-го и 2-го классов. Усложнение прохождения фигур и преодоления этапов туристского триала: уменьшение контрольных линий, увеличение и уменьшение длин фигур и препятствий, повторение одной фигуры и препятствия несколько раз.

**Контроль.** Участие в соревнованиях среди участников клуба. Участие в областные соревнования на средствах передвижения (VELO).

## **1.5 Подготовка по спортивному ориентированию**

**Теория.** Технические приемы ориентирования: бег в «мешок», бег с упреждением, точное и грубое движение по направлению, запоминание отрезков пути, техника парного шага, регулирование скорости бега на дистанции. Контроль ситуации, расстояния, направления. Выбор пути и технических приемов ориентирования на дистанции. Технические приемы ориентирования: использование линейных попутных ориентиров, косвенных привязок, точное и грубое движение по направлению, детальное чтение рельефа, техника парного шага, техника «взятия» азимута на бегу, чтение карты с двух рук.

**Практика:** Отработка отдельных технических приемов. Прохождение различных по сложности дистанций с использованием технических приемов ориентирования. Участие в соревнованиях. Разработка дистанций по спортивному ориентированию. Отработка отдельных технических приемов. Прохождение различных по сложности дистанций с использованием максимального набора технических приемов ориентирования.

**Контроль:** Тест: «По условным знакам на основе фрагментов спортивных карт в условиях ограниченного периода времени, анализ пройденных дистанций, разбор ошибок».

## **1.6 Устройство специального оборудования**

**Теория.** Оборудование (детали и узлы) велосипеда. Групповое снаряжение для степенного похода. Условия применения каждого элемента группового снаряжения. Хранение и «консервация» оборудования. Инструменты для ремонта и расходные материалы. Замена камеры. Простая настройка неисправностей в системе велосипеда. Чистка и мойка велосипеда.

**Практика.** Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению. Простейший ремонт основного оборудования (палатки, рюкзаки, коврики и т.д), отбраковка веревок, страховочных систем. Частичная разборка и сборка велосипеда, регулировка деталей, уход за велосипедом и его систематическое обслуживание. Замена обмотки руля или грипсов, камеры, покрышки.

**Контроль.** Регулировка деталей велосипеда. Подготовка велосипеда к хранению.

## Раздел 2

### «Общая и специальная физическая подготовка»

#### 2.1 Общая физическая нагрузка.

**Теория.** К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

**Практика.** Силовые и функциональные упражнения, направленные на развитие силовых и функциональных возможностей организма: приседания, выпрыгивания, скручивания, планка, отжимания и т. д. Равномерный бег. Растяжка. Работа с дыханием.

**Контроль.** Сдача контрольных нормативов.

#### 2.2 Специальная физическая подготовка.

**Теория.** Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости.

**Практика.** Специально-беговые упражнения. Растяжка. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

**Контроль.** Сдача контрольных нормативов.

## Раздел 3

### «Краеведение»

#### 3.1 Краеведение

**Теория:** Известные люди края, их вклад в развитие культуры и экономики области. Пензенцы-деятели культуры: писатели, поэты, драматурги, актеры, режиссеры, художники. Знаменитые земляки деятели науки. Современники- гордость Пензы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения, оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

**Практика:** Тематические экскурсии по г. Пензе. Встречи с представителями науки, культуры, спорта, туризма. Посещение музеев. Подготовка сообщений об известных земляках.

**Контроль:** викторина «Край мой Пензенский»

**Учебно-тематический план  
3 год обучения**

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы аттестации/ контроля
<b>Раздел 1 «Спортивный туризм»</b>		<b>48</b>	<b>176</b>	<b>224</b>	
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	12	-	12	Тест Опрос Викторина
1.2	Техника и тактика пешеходного туризма	4	32	36	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.3	Основы передвижения на велосипеде	8	44	52	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.4	Техника и тактика велосипедного туризма	6	52	58	Сдача контрольных нормативов
1.5	Спортивное ориентирование	6	22	28	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.6	Устройство специального оборудования	2	6	8	Тест
1.7	Техническое обслуживание велосипеда	10	20	30	Тест
<b>Раздел 2 «Общая и специальная физическая подготовка»</b>		<b>4</b>	<b>60</b>	<b>64</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	2	32	34	Сдача нормативов, контрольных тестов
2.2	Специальная физическая подготовка	2	28	30	Сдача нормативов, контрольных тестов
<b>Раздел 3 «Краеведение»</b>		<b>9</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	
3.1	Краеведение	9	27	36	Тест, викторина
<b>ИТОГО:</b>		<b>61</b>	<b>261</b>	<b>324</b>	

**Содержание программы третьего года обучения**

**Раздел 1**

**«Спортивный туризм»**

**1.1 Теория и методика физической культуры и спорта.**

*Теория.* Понятие о тренированности. Физиологические методы определения тренированности. Усталость. Утомление. Переутомление. Основные средства восстановления.

Средства и методы спортивной тренировки. Спортивная форма. Предстартовые состояния и способы их преодоления.

Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии - основы жизни человека. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и выделения. Органы чувств.

**Контроль.** Тест: «Средства и методы спортивной тренировки». Викторина: «Физиология потребления кислорода».

## **1.2 Техника и тактика пешеходного туризма.**

**Теория.** Совершенствование техники прохождения (преодоления) различных этапов. Закрепление навыка вязания узлов.

Технические этапы дистанций 2-го, 3-го классов: прохождение этапов в усложненных условиях. Личное и командное прохождение дистанции на время. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов.

**Практика.** Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов без специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа);
- подъем и спуск по склону по перилам;
- маятник;
- переправа по бревну.

Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
- подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведение перил спуска;
- траверс;
- подъем;
- спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с наведением перил;
- навесная переправа.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.

**Контроль.** Участие в соревнованиях среди участников клуба. Участие в областные соревнования на пешеходных дистанциях.

## **1.3 Основы передвижения на велосипеде.**

**Теория.** Особенности движения вело группы: обязанности направляющего и замыкающего, построение группы на маршруте, интервал движения в группе, скорость и ритм движения, нормы дневных переходов, смена направляющего, экстренная остановка группы. Порядок и дисциплина в походном строю. Сигнализация жестами и звуковая сигнализация при движении группы велосипедистов. Распорядок дня и выбор времени суток для прохождения маршрута. Коррекция плана-графика маршрута в зависимости от его конкретных особенностей и других факторов (погоды, самочувствия участников и т.д.) Особенности тактики движения группы на велосипедах в различных дорожных условиях. Основы техники езды на велосипеде по грунтовым полевым и лесным дорогам, тропам и в условиях бездорожья.

**Практика.** Прямолинейное движение на велосипеде. Техника движения по грунтовым полевым и лесным дорогам, тропам и в условиях бездорожья. Велотренировки в парке, в лесу. Езда в различных дорожных и погодных условиях по равнинной и пересеченной местности, преодоление различных препятствий.

**Контроль.** Сдача контрольных нормативов. Тест: знания правил дорожного движения.

#### 1.4 Техника и тактика велосипедного туризма.

**Теория.** Организация работы в личной дистанции. Этапы дистанций 2-го, 3-го классов: характеристика и параметры этапов, фигур и препятствий, способы их прохождения. Изучение техники и тактики прохождения фигур и преодоления этапов туристского триала. Организация работы в командной дистанции. Технические этапы дистанций на средствах передвижения (велo).

**Практика.** Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения: «Фигурное вождение», «Туристский триал» 2-го и 3-го классов. Прохождение дистанции в усложненных условиях: на время без тренировки данной дистанции, уменьшение и увеличение фигур и препятствий.

Организация работы в командной дистанции. Технические этапы дистанций на средствах передвижения (велo).

**Контроль.** Участие в соревнованиях среди участников клуба. Участие в областные соревнования на средствах передвижения (велo).

#### 1.5 Подготовка по спортивному ориентированию

**Теория.** Тактика выбора пути. Взаимодействие с соперником. Морально-волевая подготовка. Технические приемы ориентирования: бег в «мешок», бег с упреждением, точное и грубое движение по направлению, запоминание отрезков пути, техника парного шага, регулирование скорости бега на дистанции. Контроль ситуации, расстояния, направления. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Выбор пути и технических приемов ориентирования на дистанции. Действия спортсмена в нестандартных ситуациях. Технические приемы ориентирования: использование линейных попутных ориентиров, косвенных привязок, точное и грубое движение по направлению, детальное чтение рельефа, техника парного шага, техника «взятия» азимута на бегу, чтение карты с двух рук. Контроль ситуации, расстояния, направления.

**Практика:** Отработка отдельных технических приемов. Прохождение различных по сложности дистанций с использованием технических приемов ориентирования. Участие в соревнованиях. Разработка дистанций по спортивному ориентированию. Отработка отдельных технических приемов. Прохождение различных по сложности дистанций с использованием максимального набора технических приемов ориентирования.

**Контроль:** тест по условным знакам на основе фрагментов спортивных карт в условиях ограниченного периода времени, анализ пройденных дистанций, разбор ошибок.

#### 1.6 Устройство специального оборудования

**Теория.** Особенности подбора и комплектования велотуристского снаряжения. Размещение снаряжения и распределение груза на велосипеде. Нормы нагрузок на велосипед. Хранение и «консервация» оборудования. Инструменты для ремонта и расходные материалы.

**Практика.** Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению. Простейший ремонт основного оборудования (палатки, рюкзаки, коврики и т.д.), отбраковка веревок, страховочных систем.

**Контроль.** Тест на тему: отбраковка веревок, страховочных систем.

#### 1.7 Техническое обслуживание велосипеда

**Теория.** Комплектация ремонтного набора для многодневного велопохода, замена отдельных деталей и узлов велосипеда; ремонт, не требующий специального оборудования. Оборудование (детали и узлы) велосипеда.

**Практика.** Предсезонное обслуживание. Переборка велосипеда: мелкая, частичная и полная. Регулировка люфтов, тормозов, трещотки, переключателей передач, рулевой колонки, каретки. Замена цепи, укорачивание или удлинение цепи в пределах 112-116

звеньев. Ремонт камеры: заклейка, вклеивание нового вентиля. Чистка и мойка велосипеда. Чистка велосипедной цепи. Смазка узлов и деталей велосипеда. Комплектация ремнабора для велопохода, замена отдельных деталей и узлов велосипеда; ремонт, не требующий специального оборудования.

**Контроль.** Сдача контрольных нормативов по обслуживанию велосипеда.

## Раздел 2

### «Общая и специальная физическая подготовка»

#### 2.1 Общая физическая нагрузка.

**Теория.** К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

**Практика.** Силовые и функциональные упражнения, направленные на развитие силовых и функциональных возможностей организма: приседания, выпрыгивания, скручивания, планка, отжимания и т. д. Равномерный бег. Растяжка. Работа с дыханием. Тренировки круговым методом. Тренировки супер-сетами.

**Контроль.** Сдача контрольных нормативов.

#### 2.2 Специальная физическая подготовка.

**Теория.** Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости.

**Практика.** Специально-беговые упражнения. Растяжка. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

**Контроль.** Сдача контрольных нормативов.

## Раздел 3

### «Краеведение»

#### 3.1 Краеведение

**Теория:** Красная книга нашего края. Рыбы, обитающие в реках нашего края. Памятники природы в нашем городе. Природные зоны родного края. Природные ресурсы родного края.

**Практика:** Охрана полезных насекомых, борьба с вредителями  
Охрана природы родного края.

**Контроль:** защита исследовательских работ «Животное красной книги».

**Учебно-тематический план  
4 год обучения**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Формы аттестации/ контроля</b>
<b>Раздел 1 «Спортивный туризм»</b>		<b>46</b>	<b>172</b>	<b>218</b>	
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	12	-	12	Тест Опрос Викторина
1.2	Техника и тактика пешеходного туризма	4	32	36	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.3	Основы передвижения на велосипеде	8	44	52	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.4	Техника и тактика велосипедного туризма	6	52	58	Сдача контрольных нормативов
1.5	Спортивное ориентирование	6	20	26	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.6	Устройство специального оборудования	2	6	8	Тест
1.7	Техническое обслуживание велосипеда	8	18	26	Тест
<b>Раздел 2 «Общая и специальная физическая подготовка»</b>		<b>4</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	2	36	38	Сдача нормативов, контрольных тестов
2.2	Специальная физическая подготовка	2	28	32	Сдача нормативов, контрольных тестов
<b>Раздел 3 «Краеведение»</b>		<b>9</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	
3.1	Краеведение	9	27	36	Тест, викторина
<b>ИТОГО:</b>		<b>59</b>	<b>261</b>	<b>324</b>	

**Содержание программы четвертого года обучения**

**Раздел 1**

**«Спортивный туризм»**

**1.1 Теория и методика физической культуры и спорта.**

*Теория.* Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании. Рацион спортивного питания.

Особенности питания спортсмена. Органы пищеварения и выделения. Профилактика пищевых отравлений. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности.

**Контроль.** Опрос на тему: Составление рациона питания с учетом индивидуальных особенностей.

### **1.2 Техника и тактика пешеходного туризма.**

**Теория.** Тактика преодоления дистанций 2-го, 3-го класса.

**Практика.** Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 2-3 классов.

Формирование умений и навыков работы на дистанции в связке, в группе.

**Контроль.** Участие в соревнованиях среди участников клуба. Участие в областные соревнования на пешеходных дистанциях.

### **1.3 Основы передвижения на велосипеде.**

**Теория.** Понятие безопасности в велотуризме, какими средствами она достигается. Понятие аварийной ситуации. Причины возникновения аварийной ситуации: плохая видимость, мокрый грунт, корни деревьев, кочки, пни, кустарники, деревья, муравейники, канавы, ямы, лужи, овраги, броды и переправы, крутые спуски и повороты на крутых спусках (серпантинного типа), «закрытые» повороты, дождь, туман, гроза, темное время суток; нарушение Правил дорожного движения; ограниченный обзор в условиях сильно пересеченной местности, «закрытых» поворотов, густой растительности, сильного дождя или тумана; Меры предосторожности при движении на крутых поворотах и спусках, мокром грунте, на пересечении дорог, железнодорожных переездов и трамвайных рельсовых путей. Меры предосторожности при преодолении прочих препятствий. Дополнительные меры безопасности в велосипедном походе: яркая окраска одежды (оранжевая, желтая, красная или ярко-пестрая с элементами нескольких ярких цветов у всех участников похода), установка ограничителей интервала обгона, красных предупредительных флажков, предупредительных знаков «Прочие опасности!» или «Осторожно, дети!». Сигнализация. Анализ характерных аварийных ситуаций. Разбор аварийных случаев. Особенности передвижения в зимний период времени.

**Практика.**

Имитация аварийных ситуаций, способов их преодоления. Разыгрывание различных дорожных ситуаций на макетах.

Групповая езда на велосипедах в городских условиях. Зимние тренировки на горном велосипеде.

**Контроль.** Тест: «Безопасность в велопоходе». Опрос «Аварийные ситуации и выход их них».

### **1.4 Техника и тактика велосипедного туризма.**

**Теория.** Организация работы в личной дистанции. Организация работы в группе. Изучение техники и тактики прохождения фигур и преодоления этапов туристского триала.

**Практика.** Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения: «Фигурное вождение», «Туристский триал» 2-го и 3-го классов на личной дистанции и дистанция – группа. Практические занятия в помещении. Практические занятия на местности.

**Контроль.** Участие в соревнованиях среди участников клуба. Участие в областные соревнования на средствах передвижения (VELO).

### **1.5 Подготовка по спортивному ориентированию**

**Теория.** Работа с велопланшетом.

**Практика:** Отработка отдельных технических приемов. Прохождение различных по

сложности дистанций с использованием технических приемов ориентирования. Отработка отдельных технических приемов. Прохождение различных по сложности дистанций с использованием максимального набора технических приемов ориентирования. Велоориентирование. Работа с велопланшетом.

**Контроль:** Участие в соревнованиях клуба по велоориентированию.

### **1.7 Устройство специального оборудования**

**Теория.** Страховочные системы, каски, карабины, верёвки. Хранение и «консервация» оборудования. Инструменты для ремонта и расходные материалы. Замена камеры. Простая настройка неисправностей в системе велосипеда. Чистка и мойка велосипеда. Особенности личного и группового снаряжения для летнего велопохода с учетом всех особенностей будущего района и маршрута похода. Техническое переоборудование велосипедов и их оснащение в соответствии с особенностями летнего маршрута. Личный инструмент и принадлежности для технического обслуживания велосипеда на маршруте. Индивидуальная техническая аптечка. Простейшие приемы регулировки основных узлов велосипеда в походе. Ремонтный набор для велотуристской группы: инструменты, смазочный материал, крепежный материал, клей и холодная сварка. Комплект запасных частей для велосипедов.

**Практика.** Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению. Простейший ремонт основного оборудования (палатки, рюкзаки, коврики и т.д.), отбраковка веревок, страховочных систем. Частичная разборка и сборка велосипеда, регулировка деталей, уход за велосипедом и его систематическое обслуживание.

**Контроль.** Тест «Подготовка велосипеда к тренировочному занятию, исправление неисправностей».

## **Раздел 3 «Краеведение»**

### **3.1 Краеведение**

**Теория:** Малый город, большая история.

**Практика:** История моей семьи в истории города. История моей семьи в истории трудовой славы родного края. Профессии в моей семье.

**Контроль:** защита исследовательских работ «Моя семья в истории города»

**Учебно-тематический план  
5 год обучения**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Формы аттестации/ контроля</b>
<b>Раздел 1 «Спортивный туризм»</b>		<b>66</b>	<b>244</b>	<b>306</b>	
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	16	-	16	Тест Опрос Викторина
1.2	Техника и тактика пешеходного туризма	4	32	36	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.3	Основы передвижения на велосипеде	10	70	80	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.4	Техника и тактика велосипедного туризма	8	60	68	Сдача контрольных нормативов
1.5	Спортивное ориентирование	8	40	48	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.6	Устройство специального оборудования	4	12	16	Тест
1.7	Техническое обслуживание велосипеда	12	30	42	Тест
<b>Раздел 2 «Общая и специальная физическая подготовка»</b>		<b>4</b>	<b>86</b>	<b>90</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	2	43	45	Сдача нормативов, контрольных тестов
2.2	Специальная физическая подготовка	2	43	45	Сдача нормативов, контрольных тестов
<b>Раздел 3 «Краеведение»</b>		<b>9</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	
3.1	Краеведение	9	27	36	Тест, викторина
<b>ИТОГО:</b>		<b>75</b>	<b>357</b>	<b>432</b>	

**Содержание программы пятого года обучения**

**Раздел 1**

**«Спортивный туризм»**

**1.1 Теория и методика физической культуры и спорта.**

*Теория.* Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Анализ

выполнения технических приемов участником. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

**Контроль.** Опрос на тему: «Периоды и этапы годового цикла тренировки, содержание и задачи».

### **1.2 Техника и тактика пешеходного туризма.**

**Теория.** Тактика преодоления дистанции 4-го класса.

**Практика.** Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 3-4 классов.

Формирование умений и навыков работы на дистанции в связке, в группе.

**Контроль.** Участие в соревнованиях среди участников клуба. Участие в областных соревнованиях на пешеходных дистанциях.

### **1.3 Основы передвижения на велосипеде.**

**Теория.** Дальнейшее совершенствование техники езды на велосипеде. Влияние качества дорожного покрытия и состояния грунта на скорость и удобство передвижения.

Особенности движения в условиях непогоды. Особенности движения по дорогам с различным покрытием (асфальт, бетон, плиты, гравий, щебенка, песок, глина, брусчатка, булыжник, фашинник).

**Практика.**

Скоростная езда на велосипеде в непогоду в различных дорожных условиях, зимние тренировки на горном велосипеде.

**Контроль.** Вожделение велосипеда по грунтовым полевым и лесным дорогам, тропам и в условиях бездорожья. Тест: знания правил дорожного движения. Специальные предподходные тренировки на велосипедах с грузом в различных дорожных и погодных условиях и в условиях бездорожья, езда на велосипедах в зимнее время года.

### **1.4 Техника и тактика велосипедного туризма.**

**Теория.** Организация работы в личной дистанции. Организация работы в группе. Изучение техники и тактики прохождения фигур и преодоления этапов туристского триала на дистанциях 4 класса.

**Практика.** Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения: «Фигурное вожделение», «Туристский триал» 4 класса на личной дистанции и дистанция – группа.

**Контроль.** Участие в соревнованиях среди участников клуба. Участие в областных соревнованиях на средствах передвижения (VELO).

### **1.5 Подготовка по спортивному ориентированию**

**Теория.** Работа с велопланшетом.

**Практика:** Отработка отдельных технических приемов. Прохождение различных по сложности дистанций с использованием технических приемов ориентирования. Отработка отдельных технических приемов. Прохождение различных по сложности дистанций с использованием максимального набора технических приемов ориентирования. Велоориентирование. Работа с велопланшетом.

**Контроль:** Участие в соревнованиях клуба по велоориентированию.

### **1.7 Устройство специального оборудования**

**Теория.** Страховочные системы, каски, карабины, верёвки. Хранение и «консервация» оборудования. Мелкий ремонт и регулировка велосипеда на привале. Замена отдельных деталей, частей и узлов велосипеда. Характерные неисправности и поломки в походах, их устранение в походных условиях. Ремонт, не требующий специального оборудования. Ответственность механика группы за техническое состояние

велосипедов.

**Практика.** Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению. Простейший ремонт основного оборудования (палатки, рюкзаки, коврики и т.д.), отбраковка веревок, страховочных систем. Частичная разборка и сборка велосипеда, регулировка деталей, уход за велосипедом и его систематическое обслуживание.

**Контроль.** Тест «Подготовка велосипеда к тренировочному занятию, исправление неисправностей».

### Раздел 3 «Краеведение»

#### 3.1 Краеведение

**Теория:** Пензенский край в годы Великой Отечественной войны. Наши земляки – участники Великой Отечественной войны. Герои Советского Союза - уроженцы Пензенского края. Великая Отечественная в истории семей учащихся. «Все для фронта, все для Победы». Труженики тыла.

**Практика:** Работа с материалами музея «О мужестве, о доблести, о славе». Экскурсия по памятным местам Пензы, связанным с Великой Отечественной войны. Изучение народного творчества в годы Великой Отечественной войны.

**Контроль:** защита исследовательских работ «Моя семья в годы Великой Отечественной войны».

#### Учебно-тематический план 6 год обучения

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы аттестации/ контроля
<b>Раздел 1 «Спортивный туризм»</b>		<b>54</b>	<b>252</b>	<b>306</b>	
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	8	-	8	Тест Опрос Викторина
1.2	Техника и тактика пешеходного туризма	-	36	36	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.3	Основы передвижения на велосипеде	10	78	88	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.4	Техника и тактика велосипедного туризма	8	60	68	Сдача контрольных нормативов
1.5	Спортивное ориентирование	8	40	48	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.6	Устройство специального оборудования	4	12	16	Тест
1.7	Техническое обслуживание велосипеда	12	30	42	Тест
<b>Раздел 2 «Общая и специальная</b>		<b>4</b>	<b>86</b>	<b>90</b>	

<b>физическая подготовка»</b>					
2.1	Общая физическая подготовка	2	43	45	Сдача нормативов, контрольных тестов
2.2	Специальная физическая подготовка	2	43	45	Сдача нормативов, контрольных тестов
<b>Раздел 3 «Краеведение»</b>		<b>9</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	
3.1	Краеведение	9	27	36	Тест, викторина
	<b>ИТОГО:</b>	<b>75</b>	<b>357</b>	<b>432</b>	

## Содержание программы шестого года обучения

### Раздел 1

#### «Спортивный туризм»

##### 1.1 Теория и методика физической культуры и спорта.

**Теория.** Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях

**Контроль.** Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

##### 1.2 Техника и тактика пешеходного туризма

**Практика.** Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 4 класса. Формирование умений и навыков работы на дистанции в связке, в группе.

**Контроль.** Участие в соревнованиях среди участников клуба. Участие в областные соревнования на пешеходных дистанциях.

##### 1.3 Основы передвижения на велосипеде.

**Теория.** Кросс-кантри. Психологическое привыкание к езде в потоке автомобильного транспорта.

##### **Практика.**

Дальнейшее совершенствование техники езды на велосипеде. Велокроссы, кросс-кантри и велоралли, езда на велосипеде в непогоду в различных дорожных условиях без груза и с грузом.

Езда в различных условиях на горном велосипеде в зимнее время.

**Контроль.** Организация и проведение велоралли.

Совершенствование техники езды на велосипеде с грузом (специальные предподходные тренировки) в различных дорожных условиях и в условиях бездорожья.

##### 1.4 Техника и тактика велосипедного туризма.

**Теория.** Организация работы в личной дистанции. Организация работы в группе. Изучение техники и тактики прохождения фигур и преодоления этапов туристского триала.

**Практика.** Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения: «Фигурное вождение», «Туристский триал» на личной дистанции и дистанция – группа 4-ого, 5-ого класса.

**Контроль.** Участие в соревнованиях среди участников клуба. Участие в областные соревнования на средствах передвижения (VELO).

### **1.5 Подготовка по спортивному ориентированию**

**Теория.** Работа с велопланшетом.

**Практика:** Отработка отдельных технических приемов. Прохождение различных по сложности дистанций с использованием технических приемов ориентирования. Отработка отдельных технических приемов. Прохождение различных по сложности дистанций с использованием максимального набора технических приемов ориентирования. Велоориентирование. Работа с велопланшетом.

**Контроль:** Участие в соревнованиях клуба по велоориентированию.

### **1.6 Устройство специального оборудования**

**Теория.** Страховочные системы, каски, карабины, верёвки. Хранение и «консервация» оборудования. Полная разборка и сборка велосипеда, регулировка всех его узлов и деталей, уход за велосипедом и его систематическое обслуживание.

**Практика.** Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению. Простейший ремонт основного оборудования (палатки, рюкзаки, коврики и т.д.), отбраковка веревок, страховочных систем. Полная разборка и сборка велосипеда, регулировка всех его узлов и деталей, уход за велосипедом и его систематическое обслуживание. Замена тормозных ручек, переключателя передач, тормозов, тросиков и «рубашек» тросов, (контактных) педалей, туклипсов и ремешков туклипсов, шатунов и зубчаток (ведущих и ведомых), выноса руля, обмотки руля или грипсов, камеры, крышки, тормозных колодок. Установка, наладка под диаметр колеса и запуск велокомпьютера.

**Контроль.** Тест «Подготовка велосипеда к тренировочному занятию, исправление неисправностей».

## **Раздел 3 «Краеведение»**

### **3.1 Краеведение**

**Теория:** Памятники истории и культуры Пензенской области. Топонимика окрестностей. Старые и новые названия.

**Практика:** Посещение местного музея

**Контроль:** Тест по теме: «Памятники истории и культуры Пензенской области».

## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

#### Специальное снаряжение

1. Велосипеды горные (МТВ) -15 шт.
2. Шлемы велосипедные пластиковые - 15 шт. Оборудование
3. Тиски слесарные большие - 1 шт.
4. Манометр - 1 шт.
5. Вороток, удлинитель, трещотка и комплект головок №№ 6-19 под посадочный размер 10 мм.

#### Приспособления

1. Насосы велосипедные - 1 шт.
2. Насос ножной автомобильный - 1 шт.
3. Камеры и покрышки 26 дюймов запасные - по количеству велосипедов.

#### Инструменты

1. Походный велосипедный ремонтный набор - 1 комплект.
2. Комплекты запасных частей для горных велосипедов - в ассортименте.
3. Комплекты слесарных, мерительных и велосипедных инструментов - в ассортименте.
4. Ключи велосипедные, специальные, конусные, комбинированные, рожковые, торцовые, накидные - в ассортименте.

#### Материалы

1. Смазка густая и жидкая, жидкости технические, «WD-40» и другие - в ассортименте.
2. Канцелярские товары и принадлежности - в ассортименте.

#### Общее туристское снаряжение и оснащение

1. Палатки туристские с тентами, каркасами (стойками) и колышками - 5 шт.
2. Рюкзаки туристские 60-литровые - 15 шт.
3. Вело-рюкзаки - 15 шт.
4. Спальные мешки - 15 шт.
5. Коврики туристские - 15 шт.
6. Тенты защитные групповые - 2 шт.
7. Веревка основная 0 10 мм - 6 бухт по 40 метров.
8. Веревка вспомогательная 0 8 мм - 40 метров.
9. Репшнур 0, 6 мм - в ассортименте.
10. Карабины альпинистские с автоматические - 20 шт.
11. Системы страховочные - 12 шт. (для слетов и соревнований).
12. Медицинская аптечка - большая и малая.

#### Приборы

1. Компасы жидкостные - 1 шт.
2. Курвиметры - 1 шт.
3. Секундомер электронный - 1 шт
4. Велокомпьютер простой трех-пятифункциональный - 1 шт.
5. Навигатор, прибор спутниковой навигации типа (телефон)- 1 шт
6. Дополнительное зарядное устройство для телефона.

## Мониторинг результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
2.1. Туристская подготовка	Умение пользоваться снаряжением, организовать быт, ориентироваться,	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
	оказывать первую помощь			
2.2. Краеведческие навыки	Умение проводить наблюдения, исследования и оформлять результаты	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.3. Физическая подготовка.	Умение преодолевать препятствия	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
<b>3. Общеучебные умения и навыки ребенка</b>				
3.1 Умение слушать	Адекватность восприятия	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	

и слышать педагога	информации, идущей от педагога	Средний уровень – работает с помощью педагога	5	Наблюдение
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
3.2 Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем ½ объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	
3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень –	5	

		объем усвоенных навыков более 1/2;		
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

### Мониторинг личностного развития ребенка

Показатели оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<b>1. Морально - волевые качества</b>				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	Терпения хватает менее чем на ½ занятия; Более чем на ½ занятия На все занятие	1 5 10	Наблюдение
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне Иногда- самим ребенком; Всегда самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному действию)	Ребенок постоянно действует под контролем извне; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам;	1 5 10	Наблюдение
<b>2. Ориентационные качества</b>				
1. Самооценка	Способность оценить себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10	Анкетирование
2. Интерес к занятиям в детском коллективе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддерживается	1 5 10	Наблюдение

		самим ребенком		
3. Поведенческие качества				
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору))	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты; Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	1 5 10	Наблюдение
2. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; Инициативен в общих делах	1 5 10	Наблюдение
3. Тип сотрудничества	Умение работать в коллективе	Пассивен	1	Наблюдение
		Сотрудничает иногда	5	
		Активен	10	

## Список литературы

### Для педагога

1. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для учителей. - М.: Просвещение
2. Ваш велосипед. (Руководство пользователя). - СПб.: Геза Ком, 1998.
3. Велосипедный туризм. /Составитель Булгаков А.А. - М.: Ключ, 1998.
4. Верба И.Л., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. - М.: ФиС, 2003.
5. Дрогов И.Л. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2004.
6. Ильин В.С. и др. Обеспечение безопасности движения в велопутешествиях. Методические рекомендации. - Уфа: УАИ, 1981.
7. Казанцев В.В. Снаряжение для велосипедных походов. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 2007.
8. Казанцев В.В. Велоигры и велосоревнования для школьников. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1988.
9. Казанцев В.В. Составление письменного отчета 5. О туристском велосипедном походе школьников. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1990.
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
11. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
12. Коструб А.Л. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
14. Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. - М.: ФиС, 1982.
15. Любовицкий В.А. Велосипед для здоровья. - М.: ФиС, 1983.
16. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
17. Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
18. Половцев В.Г. и др. Организация велопутешествий в школе. - Минск: Народная Асвета, 2007.
19. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС,

### Для учащихся

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

1. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. - М.: Большая Российская энциклопедия, 2003.
2. *Юнкер Д., Микейн Д., Вейсброт Г.* Велосипедный спорт. (Спорт школьников). - М.: ФиС, 1982.
3. *Юсин А.А.* Я купил велосипед. - М.: Молодая гвардия, 2004.

#### Электронные ресурсы:

1. Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся “Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению” (работа, приложение, презентация) [http://www.turcentrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm)
2. Смирнова Л.Л. Дидактические материалы (электронное пособие) “Готовимся к турслету” [http://www.turcentrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm)
3. Егорова Л.А. “Юные активисты школьных музеев” (учебные деловые игры) [http://www.turcentrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm)

4. “Костры, их типы. Правила разведения костров” (ЭОР)
  5. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) [http://revolution.allbest.ru/sport/00153421\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html)
  6. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании” [http://tourlib.net/books\\_tourism/aleshyn.htm](http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm)
  7. Статья “Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании” <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/>
  8. Презентация “Ориентирование на местности” <http://present.griban.ru/file/21-orientirovanie-na-mestnosti.html>
  9. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. “Основы техники пешеходного и горного туризма” [http://tourlib.net/books\\_tourism/ganopolsky07.htm](http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm)
  10. Методическая разработка туристического слета [http://geoo.ucoz.kz/load/metodicheskaja\\_razrabotka\\_turisticheskogo\\_sleta/21-1-0-383](http://geoo.ucoz.kz/load/metodicheskaja_razrabotka_turisticheskogo_sleta/21-1-0-383)
  11. Туригротека (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, [http://geoo.ucoz.kz/load/metodicheskaja\\_razrabotka\\_turisticheskogo\\_sleta/21-1-0-383](http://geoo.ucoz.kz/load/metodicheskaja_razrabotka_turisticheskogo_sleta/21-1-0-383)
  12. Туригротека (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html> 12) Основы туризма <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
  13. Правила безопасности поведения на воде – ЭОР
  14. Детская мультимедийная энциклопедия “Опасности в природе” - <http://www.spas-extreme.ru/el.php?SID=146>
  15. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [http://belvirtclub.narod.ru/det\\_tur/instr\\_01.htm](http://belvirtclub.narod.ru/det_tur/instr_01.htm)
  16. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. <http://my-edu.ru/cat/vneklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provedeniju-turistskih-pohodov-jekspedicii-i-j>
  17. Организация исследовательской деятельности во внеурочное время <http://www.tiuu.ru/content/pages/46.htm>
  18. Презентации по краеведению - <http://prezentacia.ucoz.ru/load/kraevedenie/27-1-2>
  19. «МЁРТВЫЕ ГОРОДА» - <http://goroda-prizraki.narod.ru/goroda.html>
  20. Видео Россия – <http://gorodarossii.blogspot.com/>
  21. <http://otdyhmaster.ru/activ/sport/summer/veloturizms-chego-nachat.html>
- Статья «Велотуризм - с чего начать»
22. <https://science-start.ru/ru/article/view?id=342> статья «Велотуризм для школьников»