МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

Принята на заседании
педагогического совета ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

от «31» 08 2026г.
Протокол № 01

Утверждаю
Директор ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

Бояркий Д.В.
«31» 08 2026г.

Приказ №167 от 31 августа 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности

«Велотуризм»

Возраст учащихся: 10 - 18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: педагог
дополнительного
образования
Громов Г.В.

Астрахань,
2026г.

ОГЛАВНЕНИЕ

I. Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка	3
Учебный план	6
Учебно-тематический план	7
Содержание программы	8
Прогнозируемая результативность	10
II. Комплекс организационно-педагогических условий	12
Материально-технические условия реализации программы	12
Методическое обеспечение	13
Глоссарий	16
Список рекомендуемой литературы	18
III. Приложения	21
Диагностическая карта результативности освоения программы	21
Учебно-методический комплект	23
Оценочные материалы	25
Календарный учебный график	28

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

В современных социокультурных условиях одна из важнейших целей образования состоит в том, чтобы подготовить подрастающее поколение к изменяющимся условиям жизни. Глубокие преобразования в современной технике выдвигают повышенные требования не только к работнику промышленной сферы, но и к гражданину в целом. Все большее значение приобретает дополнительное техническое творчество как возможность формирования основных компетенций личности.

Вместе с тем, технический прогресс ведет к снижению двигательной активности человека, неблагоприятная экология снижает уровень здоровья.

Одним из реальных путей решения перечисленных проблем является туризм, который становится важнейшим государственным делом, направленным на решение социально-экономических, рекреационно-оздоровительных, духовно-нравственных, просветительско-образовательных и культурных задач, стоящих перед обществом.

Туризм – это не только путешествия и отдых, но и возможность по-настоящему познать себя и мир, свою страну, повысить свой интеллектуальный уровень и духовный потенциал.

Занятия туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков, которое происходит в процессе организации коллективной походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остропротекающие в подростковом возрасте.

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

Актуальность программы

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

Велосипедный туризм – это не просто поездки на велосипеде, а спортивный поход, соответствующий правилам, имеет различные категории сложности, которые определяют протяженность и продолжительность маршрута, набор препятствий, состав группы, что в свою очередь заставляет проходить маршрут в быстром темпе, проявлять высокие морально-волевые качества и применять навыки преодоления препятствий. При занятии велотуризмом необходимо учитывать, что велосипед, как и любая техника, нуждается в техническом обслуживании, поэтому учащиеся должны знать не только устройство велосипеда, но и уметь ремонтировать велосипед, заменять неработающие детали, устранять неисправности и поломки в походных условиях.

Таким образом, ухудшающееся состояние здоровья детей, социальный заказ макро- и микросоциума, уникальная система дополнительного образования, дающая возможность заниматься любимым делом доказывают актуальность создания модифицированной программы «Велотуризм».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Новизна программы состоит в том, что занятия по данной программе способствуют развитию физических, познавательных, нравственных качеств обучающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме, учат решать возникающие проблемы спокойно, творчески, способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения. Формируют у детей целостный взгляд на мир велотуризма, а также получения представления о других видах спорта, гармонично сочетают собственно тренировки с участием в соревнованиях.

Педагогическая целесообразность.

Программа предназначена для работы с подростками. Переход к периоду подросткового возраста сопровождается резкой ломкой психики, получивший название «подросткового кризиса», когда учебная деятельность перестает оказывать то влияние на развитие, которое она имела в предыдущий период, а ведущей деятельностью становится общение со сверстниками (по Д. Б. Эльконину – интимно-личное общение), психологическое отдаление от взрослых, с частыми конфликтами.

Вот почему учет психологических и физиологических особенностей чрезвычайно важен в воспитании и обучении.

Данная программа позволяет дать подросткам не только разностороннюю подготовку: физическую и техническую, но и возможность проявиться различным способностям, позволяет усилить ценность физических тренировок, при отработке умений и навыков эксплуатации и обслуживания велосипеда, при этом превращая трудовые обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в туристской группе и индивидуальных действий на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях воспитывает умение жить и работать в коллективе, умение принимать самостоятельные решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Цель программы: развитие познавательных интересов учащихся, их физическое воспитание и оздоровление, формирование социального опыта в процессе занятий велотуризмом.

Задачи программы:

Образовательные:

- дать учащимся знания, необходимые для занятий велотуризмом
- дать представление о различных видах велотуризма;
- познакомить учащихся с основами аэродинамики, гидродинамики, метеорологии, навигации;
- познакомить с технологиями изготовления и ремонта спортивного оборудования.

Развивающие:

- повысить уровень физических качеств учащихся, в том числе укрепить здоровье;
- содействовать развитию психо-эмоциональной сферы, морально-волевых качеств таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм;
- сформировать навыки и умения, необходимые для занятий велотуризмом, успешного участия в соревнованиях по этому виду спорта;
- развивать у детей наблюдательность, внимание, мышление, память;
- 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;
- развить организаторские и лидерские качества.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый вектор самосовершенствования, организации для себя и окружающих насыщенной жизни, позитивного досуга;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни и занятиям на свежем воздухе в любое время года;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за их воплощение в жизнь;
- воспитать волю, целеустремленность, упорство, взаимопомощь, товарищество, умение общаться в коллективе.
- создать условия для формирования базовых национальных ценностей и ключевых компетенций.

Срок реализации программы - 2 года. I год обучения – 144 часа, II год обучения – 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	Количество учебных недель	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год	Количество часов в неделю	Количество часов в год		
					Всего	Теория	Практика
I	36	2	72	4	144	66	78
II	36	2	72	4	144	66	78
ИТОГО:					**288**	**132**	**156**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I год обучения

№ п/п	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
		ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1	Общая физическая подготовка ОФП	38	6	32	педагогическое наблюдение
2	Специальная физическая подготовка.	42	18	24	педагогическое наблюдение
3	Туристическая подготовка.	18	6	12	педагогическое наблюдение, устный опрос
4	Техническая подготовка.	10	10	-	педагогическое наблюдение, контрольный опрос
5	Тактическая подготовка.	18	8	10	педагогическое наблюдение, устный опрос
6	Теоретическая подготовка.	12	12	-	педагогическое наблюдение, устный опрос
7	Психологическая подготовка.	3	3	-	педагогическое наблюдение, устный опрос
8	Медицинское обследование.	3	3	-	педагогическое наблюдение
	ИТОГО:	**144**	**66**	**78**	

II год обучения

№ п/п	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
		ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1	Общая физическая подготовка ОФП	38	6	32	педагогическое наблюдение
2	Специальная физическая подготовка.	42	18	24	педагогическое наблюдение
3	Туристическая подготовка.	18	6	12	педагогическое наблюдение, устный опрос
4	Техническая подготовка.	10	10	-	педагогическое наблюдение, контрольный опрос
5	Тактическая подготовка.	18	8	10	педагогическое наблюдение, устный опрос
6	Теоретическая подготовка.	12	12	-	педагогическое наблюдение, устный опрос
7	Психологическая подготовка.	3	3	-	педагогическое наблюдение, устный опрос
8	Медицинское обследование.	3	3	-	педагогическое наблюдение
	ИТОГО:	**144**	**66**	**78**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1. Общая физическая подготовка ОФП

Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика: бег малой интенсивности, средней интенсивности.

Тема № 2. Специальная физическая подготовка.

Велосипедная езда по пересечённой местности.

Велосипедная езда по трассе фигурного вождения, где осваивают наиболее простые фигуры.

ознакомительная езда по трассе триала.

Тема № 3. Туристическая подготовка.

Определение частей света по компасу и природным ориентирам.

Назначение туристского снаряжения и умения пользоваться им.

Преодоление простых естественных препятствий в походе.

Соблюдение правил безопасности во время однодневного пешего или велопохода

Тема № 4.Техническая подготовка.

Посадка обучающего на велосипед. Положение головы, туловища, рук, кистей и пальцев.

Посадка велосипедиста при езде по велосипедной дорожке и пересечённой местности.

Техника педалирования при равномерной работе на велосипеде. Положение стоп и колен.

Техника поворотов различной крутизны на малых и средних скоростях по ровной поверхности.

Техника поворотов на участках с различным рельефом.

Плавное и резкое торможение.

Технические приёмы при прохождении фигур "ворота", "круг", " змейка", "стоп-линия" трассы ФВВ.

Технические приёмы прохождения простых препятствий трассы триал..

Техника стояния на месте.

Тема № 5. Тактическая подготовка.

Интервал между участниками движения при езде по стадиону и пересечённой местности.

Правила обгона при езде по дорожке и пересечённой местности. Отличительные особенности.

Обеспечение безопасного торможения при езде по ровной поверхности и спуске.

Тактика прохождения фигур ; "ворота", "круг", " змейка", "стоп-линия" трассы ФВВ. Выбор оптимальной скорости при прохождении этих фигур.

Порядок распределения участников движения в однодневном походе, сигналы подаваемые ими.

Тема № 6. Теоретическая подготовка.

Значение науки валеологии для человека. Что такое ЗОЖ. Взаимосвязь валеологии и ЗОЖ для человека Воспитание бережного отношения к природе.

Несовместимость вредных привычек и занятие спортом. Гигиена подростков.

Понятие о краеведении. Историческое прошлое родного края. Герои земляки.

Возникновение первого подобия велосипеда, дальнейшее его совершенствование, появление возможности путешествовать на нём. Предпосылки возникновения велотуризма.

Разделение велосипедов на дорожные и спортивные. Их отличия. Устройство и назначение отдельных узлов. Принцип действия.

Многообразие велосипедов. Выбор их в зависимости от роста, назначения и класса дистанций.

Правила дорожного движения. Правила проведения однодневных походов.
Простейшее туристическое снаряжение и уход за ним.

Тема № 7. Психологическая подготовка.
Ознакомление учащихся с основными понятиями психологии.
Обучение учащихся методам самонаблюдения и самоанализа.
Первичная диагностика учащихся.

Тема № 8. Медицинское обследование.
Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм
Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям велотуризмом. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления.
Дневник самоконтроля.
Порядок осуществления врачебного контроля.
Практические занятия
Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

ПРОГНОЗИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

В структуре планируемых результатов дополнительной общеразвивающей программы выделяются следующие уровни:

Личностные результаты:

− проявление личностных качеств: целеустремленности, силы воли, трудолюбия, дисциплинированности, дружелюбия;

− проявление навыков укрепления и сохранения здоровья: регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности;

− проявление основ экологического мышления: береженое отношение к природе во время велопоходов и занятий, убеждения в области охраны природы;

− расширение кругозора и повышения культурного уровня детей.

Метапредметные результаты:

− демонстрация первоначальных умений работы в команде: выполнение функций отведенной роли, конструктивное взаимодействие с участниками команды;

− проявление активного участия в обсуждении, уверенного высказывания собственной точки зрения;

− проявление стремления представить индивидуальный и коллективный результат;

− участие в постановки цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата;

− демонстрация первоначальных навыков самоконтроля при выполнении учебно-тренировочной деятельности и оценивания полученных результатов;

− проявление первоначальных умений в сборе и презентации информации;

− демонстрация начальных умений в области структурирования и классификации информации с помощью таблиц, памяток, ментальных карт.

Предметные результаты, включающие освоенные учащимися в ходе изучения предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках предмета, его преобразованию и применению в различных ситуациях; владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Знания **(учащиеся должны знать)**	**Умения** **(учащиеся должны уметь)**
I год обучения	
− порядок и правила разборки и сборки велосипеда, смазки деталей, ухода и хранения транспортного средства; − правила по технике безопасности на занятиях, во время проведения различных соревнований по велосипедному туризму; − оборудование велосипеда для различных соревнований по велотуризму; − требования комплектования и транспортировки продуктов питания, соблюдения питьевого режима; − способы транспортировки пострадавших, состав походной аптечки; − особенности организации привалов и ночлегов для различных соревнований по велосипедному туризму; − основные понятия и представления по топографии и спортивному ориентированию; − основы краеведения и экологии родного края; − классификацию узлов и их назначение;	− владеть прочными навыками основами велотуризма; − демонстрировать элементарный кругозор в истории и природную особенность родного края; − владеть понятийными аппаратами в области велотуризма; − соблюдать правила и нормы безопасности туристической деятельности, оказывать первую медицинскую помощь; − владеть техникой езды на велосипеде без груза и с грузом в различных дорожных условиях; − освоить современную велотехнику, уметь разбирать, собирать и регулировать велосипед; − уметь обращаться с основными инструментами и приспособлениями при работе с велотехникой; – составлять меню на 3-х дневный поход; − укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему; − пользоваться простыми приемами ориентирования, ориентировать карту, читать карту, двигаться по азимуту, измерять расстояния.

Формы контроля

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Велотуризм» предусматривает: текущий и итоговый контроль освоения обучающимися Программы.

Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам образовательной программы, их практических умений и навыков.

Итоговый контроль – с целью определения уровня усвоения обучающимися материала образовательной программы в целом, выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам настоящей образовательной программы.

Средства и способы контроля

Средствами контроля уровня освоения обучающимися пройденного материала в данной Программе являются:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- участие в соревнованиях.

Формы аттестации

Мониторинг уровня достижения учащимися планируемых результатов проводится в ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» 3 раза в год: входная диагностика (сентябрь), промежуточная (январь), итоговая (май) и фиксируется педагогом ДО в диагностической карте (Приложение № 1).

II.Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы:

№ п/п	Наименование объекта с перечнем оборудования
1	Учебный кабинет
2	Стол ученический
3	Стул ученический
4	Карты и атласы района, области, прилегающих регионов, России и прилегающих к ней республик, а также туристские схемы
5	Ноутбук
6	Медицинская аптечка

Методическое обеспечение

Процесс обучения представляет собой специально организованную совместную деятельность педагога и его учащихся, направленную на решение задач обучения и воспитания.

Для повышения эффективности процесса обучения педагогу ДО необходимо знание основных исходных положений – принципов, которыми он должен руководствоваться в своей деятельности.

Принципы обучения определяют характер совместной деятельности педагога и учащихся.

Принцип всестороннего развития. Принцип всестороннего развития указывает на необходимость развития в процессе обучения логического мышления, воображения, воли, характера, духовных потребностей.

Принцип научности. Развитие человека осуществляется в процессе познания им действительности. Учащийся в ходе обучения по программе вооружается необходимыми знаниями в области туризма и краеведения, которые в значительной степени смогут расширить познавательные возможности учащихся и обеспечат их активное и сознательное участие в процессе обучения.

Принцип систематичности. Педагог ДО должен планировать учебный материал таким образом, чтобы усвоение отдельных частей его осуществлялось в их логической связи и последовательности. Знания, сообщаемые учащимся систематично и последовательно, как правило, усваиваются гораздо быстрее и легче, чем беспорядочно изложенные. Эффективность принципа систематичности в значительной степени зависит от расположения учебного материала в правильной методической последовательности, что предполагает изучение каждого нового элемента на прочно усвоенном предыдущем учебном материале. Систематичность требует и соблюдения постепенного усложнения поставленных перед учащимся задач. Целесообразная последовательность освоения программного материала может быть определена следующими методическими правилами: «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

Принцип доступности. Базируется на необходимости построения обучения в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся, уровнем их подготовленности. Одним из признаков доступности является связь между получаемыми знаниями.

В принципе доступности выделяются три основные стороны:

– сообщаемая система знаний должна быть основана на имеющихся у занимающихся знаниях, на их жизненном опыте;

– система изучаемых знаний должна быть достаточной, чтобы выявить достигнутый уровень развития, способствовать переходу на более высокий уровень;

– в конкретных условия обучения должна быть очевидна необходимость данного учебного материала, направленного на дальнейшее развитие учащихся.

Принцип сознательности и творческой активности. Принцип подразумевает оптимально благоприятное соотношение педагогического руководства со стороны педагога с активной и творческой деятельностью учащегося.

Сознательность учащегося проявляется с осмысления целей и задач обучения, необходимости предстоящей деятельности, в возникновении интереса к ней.

Поддержанию интереса к занятиям способствуют поощрительные замечания и выполнение самостоятельных заданий. Вовремя сказанной одобрительной фразой, удачной шуткой, предложением проанализировать движения своего товарища, словом, вниманием к учащемуся можно значительно повысить его интерес к обучению.

Принцип наглядности. Осуществление этого принципа предполагает создание у занимающихся ясного представления об изучаемых движениях и действиях. Наглядное пособие является средством активизации мыслительной деятельности и создания в сознании человека чувственного образа, который и является основным в обучении, а не само наглядное пособие. Особое значение принцип наглядности приобретает при занятиях с детьми, у которых мышление развивается от конкретного к абстрактному, и еще сильно развито подражание.

Принцип прочности результатов обучения. Данный принцип предполагает необходимость прочного овладения знаниями, умениями и навыками. Под прочностью двигательных навыков необходимо понимать не только сохранение их в течение длительного времени, но и их устойчивость, выражающуюся в способности применять навыки в разных условиях, например при управлении яхтой в неблагоприятных метеорологических условиях, при решении сложных тактических задач и т.д. Принцип прочности исходит из того положения, что овладение содержанием обучения и развитие познавательных сил человека – две тесно связанные стороны одного и того же процесса.

Прочность знаний, умений и навыков обеспечивается активным повторением и закреплением учебного материала.

Принцип прочности результатов обучения должен удовлетворять следующим положениям:

При распределении учебного материала необходимо принимать во внимание степень его трудности, объем и тематику. Содержание занятий должно соответствовать силам и возможностям учащегося. Если педагог предлагает своему учащемуся сразу несколько задач, то, как правило, процесс обучения затягивается. В тоже время излишне ограниченный объем изучаемого материала делает занятия однообразными, малоинтересными, что также не способствует прочному закреплению двигательных навыков.

Следует систематически закреплять результаты обучения. Практическое осуществление этого предполагает повторение пройденного на фоне изучения нового материала. В этом случае необходимо найти такую меру повторения, которая, не замедляя процесс обучения, закрепляла бы достигнутые рубежи. Весьма полезно акцентировать внимание на моментах, составляющих основу правильного движения. Наибольшая прочность двигательных навыков достигается не простым повторением, а выполнением разучиваемых движений в разнообразной обстановке и в различных вариантах.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

Методы организации учебной деятельности

– ***Словесные*** (методы устного изложения материала). К ним относятся: рассказ, лекция, беседа, работа с учебной и справочной литературой. Традиционно эти методы используются для передачи учебной информации. Но в процессе беседы (рассказа, лекции) можно не только передавать информацию, но и отвечать на возникающие вопросы учащихся, а продуманной системой вопросов педагога вызывать их мыслительную активность.

Работа со справочной литературой также может использоваться по-разному. Это может быть просто поиск нужной информации, или исследование, когда разыскивается информация для ответа на определенные вопросы. Иначе говоря, рассказ, лекция, беседа (словесные методы обучения) - это общеизвестные, традиционные методы, но они должны в современных условиях рассматриваться не только в плане сообщения готовой информации, а в большей степени как средство развития мышления учащихся, их творческих способностей.

– ***Наглядные.*** Главной особенностью этих методов является то, что основным источником информации при их использовании является не слово, а различного рода объекты, явления, технические и наглядные средства. Эти методы применяются в сочетании со словесными методами обучения. Они используются с целью подкрепления информации, данной педагогом (показ опыта), но могут быть использованы и с элементами проблемного обучения, носить творческий характер.

– ***Практические.*** К практическим методам относятся в частности - *упражнения.* Основой этого метода обучения является установление физиологической связи новой информации с уже имеющимися знаниями. Упражнения имеют свою специфику в каждом учебном предмете, однако можно назвать некоторые наиболее общие требования, предъявляемые к ним. Прежде всего, это сознательное отношение к их выполнению; учащиеся должны знать и понимать, на какой учебный материал дано данное упражнение (или задача); с какой целью выполняется данное упражнение (для заучивания, или для уяснения сути нового материала); каким образом должно выполняться упражнение (образец выполнения).

Метод стимулирования и мотивации, формирующий интерес учащегося к обучению (поощрения: одобрение, похвала, проявление доверия и восхищения, заботы и внимания, прощение за проступок; наказания: замечание, общественное порицание, отстранение от важного дела; соревнования учащихся).

Метод активного обучения (формирование творческих способностей) деловые игры, дидактические или учебные игры, игровые ситуации, ролевые игры игровые приемы и процедуры, имитационные модели, имитационные игры.

Репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков).

Репродуктивное обучение включает в себя восприятие фактов, явлений их осмысление (установление связей, выделение главного и т.д.), что приводит к пониманию. Репродуктивный характер мышления предполагает активное восприятие и запоминание сообщаемой преподавателем или другим источником информации.

Практические работы репродуктивного характера отличаются тем, что в ходе их учащиеся применяют по образцу ранее или только что усвоенные знания. При этом в ходе практической работы учащиеся не осуществляют самостоятельного приращения знаний.

Репродуктивные упражнения особенно эффективно содействуют отработке практических умений и навыков, так как превращение в навык требует неоднократных действий по образцу.

Формы подведения итогов реализации программы:

- результаты участия в соревнованиях;
- выполнение тестовых заданий;
- педагогическое наблюдение;
- собеседование;
- зачеты по видам деятельности.

Основные формы организации образовательной деятельности:

- Учебные теоретические и практические занятия;
- Тематические игры;
- Учебно-тренировочные походы, сборы;
- Экскурсии, экспедиции.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, соревнования, слёты. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке учащихся к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

ГЛОССАРИЙ

БАЗА - расстояние между осями колес велосипеда.
ВЕЛОБОЛ - футбол на велосипеде по специальным правилам.
ВИЛКА - передняя (задняя) часть рамы для установки колес.
ВИРАЖ - закругление дороги с наклоном полотна внутрь закругления.
«ВОСЬМЕРКА» - торцовое биение колеса.
ВКВ - пункт внезапного контроля времени на дистанции велоралли.
ВТМ - велотуристское многоборье.
ВТУЛКА - шарикоподшипниковый узел колеса велосипеда, в котором смонтирована ось колеса и фланцы для набора спиц.
ВЫНОС - кронштейн Г-образной формы для установки руля.
«ГЛУХАРЬ» - велосипед без свободного хода.
ДВИЖЕНИЕ ЮЗОМ - прекращение вращения колес велосипеда (блокировка) во время резкого торможения при одновременном движении велосипеда в виде скользящего заноса.
«ЕЗДА НА КОЛЕСЕ» - использование законов аэродинамики для облегчения передвижения на велосипеде в группе, езда за лидером на близком от него расстоянии.
«ЗАВАЛ» - столкновение велотуристов во время движения на этапе маршрута, сопровождающееся массовым падением.
«ЗОНТИК» - смещение обода заднего колеса с помощью большей натяжки спиц со стороны трещотки (блока ведомых шестеренок).
КАРАВАН - большая общая группа велосипедистов в шоссейной велосипедной гонке (то же ПЕЛЕТОН, «ПОЕЗД»). Применимо к массовым велосипедным пробегам туристского характера.
КАРЕТКА - узел рамы велосипеда, в котором смонтирована ось кривошипов.
КВ – пункт контроля времени на дистанции велоралли.
КЛИРЕНС - минимальное расстояние между поверхностью дороги и нижней точкой велосипеда — передней шестерней цепного привода.
КРИВОШИП - стержневая деталь, монтируемая на ось каретки велосипеда, на которую устанавливается педаль. На протяжении всей истории отечественного велосипедного спорта ошибочно используется термин ШАТУН.
КРОССИНГ - запрещенный прием езды, выражающийся в резком изменении направления движения велосипедиста и создающий опасность падения для других велосипедистов.
«ЛЕГЕНДА РАЛЛИ» - краткий пояснительный текст, условные знаки (топографические) и стрелки, определяющие направление движения, представленные в виде таблицы, отражающей все необходимые сведения о дистанции (см. *ралли*).
«ЛЯГУШКА» - специальный быстродействующий замок на ремне педали велосипеда.
ЛЮФТ - колебания оси во вращающемся узле, вследствие недокручивания конусной гайки до оптимального соприкосновения с шариками подшипника. Как следствие – быстрый износ шариков и всего узла вращения.
МАНЕТКА - узел рычага переключателя передач гоночного велосипеда.
МКК - маршрутно-квалификационная комиссия.
МТБ (*MTB*) - маунтинбайк (горный велосипед).
Н/К - многодневные некатегорийные походы и путешествия.
ОДНОТРУБКА - пневматическая шина гоночного велосипеда, выполненная за одно целое с камерой, что обеспечивает ее быструю установку и съем с колеса.
ПВД - походы выходного дня.
ПЕРЕХОДНИК - устройство, соединяющее н асос и в ентиль о днотрубки.
ПИСТОН - вкладыш чашеобразной формы, устанавливаемый в ободе колеса велосипеда для крепления спицы.
ПОСАДКА - расположение велотуриста на велосипеде, обеспечивающее наилучшие условия длительной езды.
ПРОТЕКТОР - наружная резиновая поверхность покрышки или однотрубки, имеющая специальный профиль в зависимости от типа дорожного покрытия и его состояния.
РАЛЛИ - вид соревнований в велотуризме, заключающийся в прохождении дистанции с соблюдением заданного графика движения по определенному, неизвестному соревнующимся маршруту, чаще по легенде, командой, реже индивидуально.

СВОБОДНЫЙ ХОД - движение велосипеда при неподвижных кривошипах, возможен только при наличии трещотки; трековые велосипеды не имеют свободного хода.
«СОБАКА» - так среди велотуристов называют несовпадение плоскостей колес велосипеда.
«СОБАЧКА» - «флажок» на ступице трещотки, обеспечивающий в
паре с другим «флажком» ее вращение в обратную сторону во время «свободного хода» и издающий характерный треск благодаря наличию под ним пружинки.
СТАКАН - передний узел рамы, в котором смонтировано устройство передней вилки.
СЮРПЛЯС - тактический прием ведения велосипедной гонки на треке, выражающийся в стоянии на велосипеде на одном месте. Тем не менее, владение этим приемом велотуристом обеспечивает ему широкие возможности маневрирования по труднопроходимой местности.
ТАНДЕМ - двухместный велосипед.
ТАНЦОВЩИЦА - прием езды на велосипеде стоя на педалях.
ТРЕЩОТКА - устройство цепного привода (блок ведомых шестеренок), обеспечивающее свободный ход гоночного велосипеда без вращения кривошипов.
ТРИАЛ - соревнования в преодолении на велосипеде естественных и искусственных препятствий, приближённых к естественным; заезд по сложной трассе, протяженностью не более 1 км, на которой нельзя касаться ногой земли, падать, выезжать за границы и т.п., так как за это начисляются штрафные очки.
ТУКЛИПС - стальная деталь, изогнутая по профилю носка велосипедных туфель, устанавливаемая на педаль в целях жесткой фиксации ноги с помощью ремня.
УСИ - Международный союз велосипедистов (Union Cicliste Internationie- UCI). Основан в 1900 г.

Список литературы

НОРМАТИВНАЯ БАЗА:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. от 05.09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

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 ИЛ.* 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. Методическиерекомендации. - М.: ЦДТЭС, 2007.
8. *Казанцев В.В.* Велоигры и велосоревнования для школьников. Методическиерекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1988.
9. *Казанцев В.В.* Составление письменного отчета 5. О туристском велосипедномпоходе 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-методическоепособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
12. *Костру б АЛ.* Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
13.*Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование втуристском путешествии. Учебное пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ,* ***2001.***

14.*Крылатых Ю.Г., Минаков С.М.* Подготовка юных велосипедистов. - М.:ФиС, 1982.
15.*Любовицкий ВА.* Велосипед для здоровья. - М.: ФиС, 1983.
16.*Маслов А.Г.* Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
17.*Остапец-Свешников АА.* Педагогика и психология туристско-краеведческойдеятельности учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
18.*Половцев В.Г. и др.* Организация велопутешествий в школе. - Минск:Народная Асвета, 2007.
19.*Штюрмер Ю А.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС,

Для учащихся

1. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код0840005411Я), утвержденные зам.руководителя Федерального агентства по ФКиС, Президентом ТССР 2008г
2. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И.Тамм. - М.: Большая Российскаяэнциклопедия, 2003.
3. *Юнкер Д., Микейн Д., Вейсброд Г.* Велосипедный спорт. (Спорт школь-никам). - М.: ФиС, 1982.
4. *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.turcentrrf.ru/stran/metod_razrab.htm
2. Смирнова Л.Л. Дидактические материалы (электронное пособие) “Готовимся к турслету” http://www.turcentrrf.ru/stran/metod_razrab.htm
3. Егорова Л.А. “Юные активисты школьных музеев” (учебные деловые игры) http://www.turcentrrf.ru/stran/metod_razrab.htm
4. “Костры, их типы. Правила разведения костров” (ЭОР)
5. Ориентировнаие 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
6. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании” 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
10.Методическая разработка туристического слета 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
11. 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
16. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. http://my-edu.ru/cat/vneklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-iprovedeniju- turistskih-pohodov-jekspedicij-i-j
17. Организация исследовательской деятельности вовнеурочное 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

Приложение 1

Диагностическая карта результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы

Наименование программы _____
Наименование творческого объединения _____
Учебный год _____
Группа ____ Год обучения ____
ФИО педагога _____ подпись _____

№	ФИО учащегося	Знания и мастерство						Личностное и социальное развитие					
	Формирование знаний, умений, навыков по разделам образовательной программы (предметные результаты)	Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)			Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)			Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)			Формирование ключевых компетенций		
		входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													

				Знания и мастерство		Личностное и социальное развитие	
Показатели	**Уровень**	**Баллы**	**Освоение разделов программы**	**Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)**	**Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)**	**Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)**	**Формирование ключевых компетенций**
Критерии оценивания	недостаточный (низкий)	0	менее 1/3 программного материала	Знание (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т.д.)	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	Ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Знание элементарных норм, правил, принципов
	достаточный (средний)	1	1/3 - 1/2 программного материала	Понимание (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии)	Выполнение с помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе "извне" (педагог, родители)
	оптимальный	2	Более 1/2 - 2/3	Применение, перенос внутри предмета (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях)	Выполнение при поддержке, разовой помощи, консультации кого-либо	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Эмоциональная значимость (ситуативное проявление)
	высокий	3	2/3 - практически полностью	Овладение, самостоятельный перенос и другие предметы и виды деятельности (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике)	Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.	Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.

Приложение 2

Учебно-методический комплект к дополнительной общеразвивающей программе «Велотуризм» I год обучения

№ п/п	Раздел программы	Тема	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Электронно-образовательный ресурс
1.	Общая физическая подготовка.	Упражнения по общей физической подготовке	Спортивная литература для специальных упражнений на выносливость и дыхание.	
2.	Специальная физическая подготовка	Физическая и тактическая подготовка туриста.	Спортивная литература для специальных упражнений на выносливость и дыхание.	Фрагменты видео для показа тактики передвижения по склону, по снегу, спуск по склону, подъем по снежному склону.
3.	Туристическая подготовка	Туристские путешествия, история развития туризма.	1. Усыкин Г.С. Очерки истории российского туризма. – СПб., 2000. 2. Туризм в СССР. Альбом. Составитель Новоспасский В.В. М., 1983. 3. Словарь юного туриста. М., ФЦДЮТиК, 2004. 4. Альбомы-отчеты походов 1950-80-х гг. Астраханской детской туристской станции, ЦДЮТиЭ. Проектор, компьютер.	1. Учебный фильм «Профессия турист» (автор Ю.В. Булычевский) 2. Белоусов А. В. Основы спортивного туризма: учебно-методическое пособие. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://refdb.ru/look/3238117-p2.html История развития федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://turcentrrf.ru/istoriya-razvitiya
		Подготовка к походу, путешествию	1. Почиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., 1987. 2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М., 2008. 3. Образцы планов-графиков похода. 4. Образцы смет. 5. Маршрутная книжка, маршрутный лист. 6. Топографические карты района	1. Видеофильмы о походах школьников «Путорана», "Танцы выше 3000", « Горячее лето - 2015, или каникулы НЕ строгого режима (р. Мрас-Су)», «По Западным Хибинам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://turcentrrf.ru/videogalereya 2. Карта Астраханской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://map-1.ru http://map-1.ru/1157748.html 3. Тест-презентация по ОБЖ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nsportal.ru/shkola/osnovy-

			путешествия.	bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2013/11/09/test-prezentatsiya-po-predmetu
4.	**Тактическая подготовка**	Тактическая подготовка.	Правила обгона при езде по дорожке и пересеченной местности. Описание фигур «Ворота», «Круг», «Змейка», «Стоп-линия»	
5.	**Техническая подготовка**	Посадка обучающего на велосипед. Положение головы, туловища, рук, кистей и пальцев.	1.Учебный стенд «Положение головы, рук, туловища, кистей и пальцев».	Видеоролик «Положение головы, рук, туловища, кистей и пальцев».
		Техническая подготовка велотуристов	2. В.Н. Ромасенко МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ Подготовка спортсменов – велотуристов, 2023г.	
6.	**Теоретическая подготовка**	Значение науки валеологии.	1.Основы валеологии (здоровый образ жизни): Учебн. пособ. для студ. немедиц. фак-тов КРСУ / Сост. Е.А. Радченко, Р.А. Курмашев. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2009. – 118 с	
		Историческое прошлое родного края. Физико-географическая характеристика и туристско-экскурсионные возможности родного края	2. Карта России и Астраханской области; контурные карты Проектор, компьютер А.Н.Бармин, Э.И.Бесчетнова «География Астраханского края». – Астрахань, 2007г.; Н.М.Ушаков, В.П.Щучкина «Природа и история Астраханского края».- Астрахань, 1996г.; Атлас Астраханская область (разделы: «Культурно-историческое наследие астраханского края и города», «Природа астраханского края»).	Презентации «Природа Астраханского края», «Топонимы Астрахани». Видео Дельта реки Волги, Исторический комплекс «Урочище Сарай Бату», « Чуркинский моностырь» и др.

		Возникновение велотуризма	3. Велотуризм. Учебное пособие. // А. Капустин	
7.	**Психологическая подготовка**	Основные понятия психологии.	Основы общей психологии. Учебник. Ефимова Н.С.,	
		Обучение методам самоконтроля, самонаблюдения и самоанализа.	Психология саморегуляции: практикум П 86 Психология саморегуляции: практикум [Текст] : учебное пособие для студентов специальности «Психология» / сост. Т.Г. Волкова. — Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2014. — 80 с. ISBN 978-5-7904-1561-6	
8.	**Медицинское обследование**	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений .	В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. Основы медицинских знаний, М., 2005 г. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм (учебно-методическое пособие). М., 2008г. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1990. Дурманов И.П. Карманная скорая помощь. – Екатеринбург, 2001. Руководство по оказанию первой помощи / Крис Макнаб. М., 200. Плакаты. Медицинская аптечка. Средства для оказания первой доврачебной помощи. Проектор, компьютер. Манекен, носилки.	https://www.youtube.com/watch?v=pyuo6bMywIY https://youtu.be/Xzsz6J6HyT8
		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1. Козлов В.И. Анатомия человека. Краткий курс. М., 2009.	1. Анатомия человека. – Поисковая система Яндекс. Картинки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://yandex.ru/images/search?text=Анатомия+ человека
		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение	1. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., 1990. 2. Дневник самоконтроля	1. Статьи спортивного врача-физиотерапевта Ярослава Знаменского [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://skirun.ru/category/blogs/znamenski-blog/

		спортивных травм на тренировках		
		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1990. 2.Дурманов И.П. Карманная скорая помощь. – Екатеринбург, 2001. 3.Руководство по оказанию первой помощи / Крис Макнаб. М., 2000. 4. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. М., 2000. 5. Проектор, компьютер	Общие принципы оказания первой доврачебной помощи/AmfiMEch [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.youtube.com
		Приемы транспортировки пострадавшего	1.Средства для вязки носилок. 2. Походная аптечка.	1. Транспортировка пострадавшего. Туристский слет учащихся Союзного государства 2016 г. Видеоролик [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://turcentrrf.ru/videogalereya

Оценочные материалы

С целью систематического наблюдения за уровнем освоения обучающимися тем, разделов Программы за оцениваемый учебный период, прочности формируемых Программой предметных знаний и умений проходит текущий контроль. Текущий контроль осуществляется в процессе реализации Программы один раз в четверть Программы. Оценка осуществляется по принципу достаточности предъявленных знаний, умений, навыков – без дифференцированной оценки (зачет/незачет)

№ п/п	Раздел	Какие знания, умения	Форма контроля
1 год обучения			
		Основы владения велосипедом, прохождение препятствий 1-2 класса сложности.	Выполнение упражнений кросс-маршрута
		Знание устройства узлов велосипеда	Опрос.
		Ориентирование на местности, работа с картами	Практическое задание, беседа.

С целью выявления уровня результативности освоения обучающимися Программы по окончании года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся. Задания направлены на определение уровня теоретической подготовки учащихся и выявление степени сформированности практических умений и навыков детей по Программе.

Форма проведения промежуточной аттестации

Год обучения	*Форма проведения*
1 год обучения	Собеседование

Уровень знаний, умений и навыков учащихся оценивается по следующим критериям:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
1.Теоретическая подготовка детей: 1.1.Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	-минимальный уровень (овладели менее чем ½ объема знаний);	1	тестирование, наблюдение
		-средний уровень (объем освоенных знаний составляет более ½);	2	
		-максимальный уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой)	3	
1.2.Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	-минимальный уровень (избегают употреблять специальные термины);	1	Собеседование, наблюдение.
		-средний уровень (сочетают специальную терминологию с бытовой);	2	
		-максимальный уровень (термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	3	
2.Практическая подготовка детей: 2.1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	-минимальный уровень (овладели менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	1	Наблюдение, Соревнования.
		-средний уровень (объем освоенных умений и навыков составляет более ½);	2	

		-максимальный уровень (дети овладели практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	3	
2.2.Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании	- минимальный уровень (испытывают серьезные затруднения при работе с оборудованием)	1	Наблюдение.
		-средний уровень (работает с помощью педагога)	2	
		-максимальный уровень (работают самостоятельно)	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	-начальный (элементарный, выполняют лишь простейшие практические задания)	1	Наблюдение.
		-репродуктивный (выполняют задания на основе образца)	2	
		-творческий (выполняют практические задания с элементами творчества)	3	
3.Общеучебные умения и навыки ребенка: 3.1.Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1.Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	-минимальный (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение.
		-средний (работают с литературой с помощью педагога и родителей)	2	
		-максимальный (работают самостоятельно)	3	
3.1.2.Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. -минимальный	1	Наблюдение, Опрос.
		-средний	2	
		-максимальный	3	
3.1.3.Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (рефераты, самостоятельные учебные исследования, проекты и т.д.)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. -минимальный	1	Наблюдение, беседа, инд. работа.
		-средний	2	
		-максимальный	3	
3.2.Учебно-коммуникативные умения: 3.2.1.Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. -минимальный	1	Наблюдение, Опрос.
		-средний	2	
		-максимальный	3	
3.2.2.Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной информации	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - минимальный	1	Наблюдение.
		- средний	2	
		-максимальный	3	
3.3.Учебно-организационные умения и навыки:		Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - минимальный	1	Наблюдение.

3.3.1.Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Самостоятельно готовят и убирают рабочее место	- средний	2	
		-максимальный	3	
3.3.2.Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности	Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям	- минимальный уровень (овладели менее чем ½ объема навыков соблюдения ТБ);	1	Наблюдение.
		-средний уровень (объем освоенных навыков составляет более ½);	2	
		-максимальный уровень (освоили практически весь объем навыков)	3	
3.3.3.Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	-удовлетворительно -хорошо -отлично	1 2 3	Наблюдение

Все баллы суммируются и устанавливается соответствие результатов освоения обучающимися Программы по 3 уровням:

высокий - 31 – 39 баллов (от 80% до 100% освоения программного материала),

средний - 16 – 30 баллов (от 41% до 79% освоения программного материала),

низкий 1 – 15 баллов (от 1% до 40% освоения программного материала).

Результаты фиксируются в протоколе (приложение) и сдаются заместителю директора.