УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ МИНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

«ВЕТРАЗЬ» МИНСКОГО РАЙОНА»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор государственного  учреждения дополнительного  образования «Центр туризма и краеведения детей и молодежи «Ветразь» Минского района»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Борисевич  «31» августа 2023г. |

ПРОГРАММА

ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ

**«ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ»**

дополнительного образования детей и молодежи

(базовый уровень изучения образовательной области «ТУРИЗМ»)

Автор-составитель: Кондратьев В.П.

(редакция методист Матюшонок В.И.)

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Рекомендовано

«31» августа 2023г.

Протокол № 1

Сеница 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа является доработанным вариантом программы объединения по интересам ”Велосипедный туризм“ автора-составителя Кондратьева В.П. из рекомендованного методическим советом Республиканского центра туризма и краеведения учащейся молодежи сборника “Учебные программы для учреждений внешкольного воспитания и обучения и общеобразовательных учреждений. Туризм и краеведение / Н.К.Катович и [др.]; под общ. ред. С.С.Митраховича. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2009” в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодежи (туристско- краеведческий профиль), утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 06.09.2017 № 123.

В целом, туризм позволяет решать многие важнейшие задачи, стоящие перед образованием и воспитанием молодого поколения: оздоровительная (закаливает учащихся благодаря благотворному влиянию природных факторов, всесторонне развивает двигательные качества), образовательная (формирует новые знания в области туристской подготовки, систему знаний о природе и экологии, истории, краеведении и т.д.),воспитательная (воздействие коллектива на личность человека, формирование юного гражданина).

В последние годы становится все более популярным велосипедный туризм. Рост его популярности связан с модой на здоровый образ жизни в целом, поскольку велоспорт является одним из самых экологичных и полезных для здоровья видов туризма. Он привлекает не только ощущением скорости, свободы, но и интересными экскурсиями, а также возможностью полноценного отдыха на природе. Велосипедный туризм заслуженно пользуется любовью учащихся. Движение на велосипеде по незнакомой местности в различных дорожных условиях, когда приходится преодолевать всевозможные препятствия, вырабатывает у туристов быстроту реакции, выносливость, силу, ловкость. Одновременно у участника похода воспитывается чувство коллективизма, дисциплинированности, настойчивости в достижении цели, мужество и воля, необходимые в жизни. Велопоходы расширяют кругозор учащихся, знакомят с природой родного края, памятниками истории и культуры, воспитывают любовь к Родине.

**Цель:** формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося средствами туризма и краеведения.

**Задачи**:

* пробуждение интереса к родному краю, привитие уважения к историко-культурному наследию белорусского народа;
* вовлечение учащихся в систематические занятия туризмом;
* развитие физических качеств, познания нового;
* участие в туристических слетах и соревнованиях.

**Организационные условия реализации программы**

Программа рассчитана на учащихся – 12-17 лет

Общее количество часов в год – 144, 216 часов

Периодичность проведения занятий – 2, 3 раза в неделю

Продолжительность одного учебного часа - 45 минут.

Продолжительность одного занятия – 1, 2, 3 часа

Нормы наполнения группы – 15 человек в первый год обучения, 12-15 – во второй.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

Программой предусмотрено получение краеведческих знаний и совершенствование спортивно-туристских навыков и умений во время проведения экскурсий, туристских слётов, походов, тренировочных сборов, районных и областных соревнований. При проведении таких мероприятий (вне учреждения образования) продолжительность занятия может быть увеличена, а дата проведения изменена.

Занимаясь в объединении по интересам «Велосипедный туризм», в межсезонье участники объединения ходят в походы пешком, зимой на лыжах.

Занятия делятся на два периода: подготовительный и основной. В подготовительный период входит: всесторонне физическое развитие, воспитание необходимых моральных и волевых качеств, приобретение необходимых специальных знаний. Задачи основного периода совершенствование необходимых в путешествии навыков, специальная физическая и техническая подготовка, проверка готовности участников к путешествию. В заключительный период работы должен быть включен веломаршрут I степени сложности после первого года обучения) и маршрут II степени сложности (после второго и третьего годов обучения). Заключительный этап заканчивается составлением отчета о путешествии.

Учебный план и программа рассчитаны на 3 года занятий. Программа первого года предусматривает освоение вопросов общей подготовки: история туризма, особенности школьного туризма, туристское хозяйство, медицина и гигиена в походе, вопросы тактики и техники проведения походов. Предусмотрена отработка вопросов спортивного ориентирования, физической подготовки; подготовки и проведения туристских походов, путешествий и соревнований. Программа 2-го и 3-го годов занятий предусматривает дальнейшее углубление знаний и отработку практических навыков по туристской подготовке, проведение более сложных походов.

**Ресурсное обеспечение:** кадровое – преподаватель с опытом работы в данной области, имеющий туристскую подготовку; материально-техническое – кабинет, компьютер, фотоаппарат, велосипеды, туристское снаряжение и литература (туризм, краеведение, игры), спортивный зал, стадион.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

***(первый год обучения)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Темы** | **Всего часов**  **(4 часа в неделю)** | **В том числе** | | **Всего часов**  **(6 часов в неделю)** | **В том числе** | |
| **теоретич.** | **практич.** | **теоретич.** | **практич.** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Из истории велосипеда и велотуризма | 2 | 2 | - | 2 | 2 | – |
| 2. | Правила проведения походов и соревнований | 2 | 2 | - | 2 | 2 | – |
| 3. | Краеведение в велотуризме | 1 | 1 | - | 2 | 2 | – |
| 4. | Устройство велосипеда. Ремонт и профилактика | 6 | 2 | 4 | 10 | 4 | 6 |
| 5. | Правила дорожного движения | 1 | 1 | - | 1 | 1 | – |
| 6. | Обеспечение безопасности на занятиях и в походе | 2 | 2 | - | 2 | 2 | – |
| 7. | Техника передвижения на велосипеде. Тактика похода | 6 | 2 | 4 | 8 | 2 | 6 |
| 8. | Походная гигиена и медицина. | 2 | 2 | - | 2 | 2 | – |
| 9. | Социальная гигиена. | 3 | 1 | 2 | 7 | 1 | 6 |
| 10. | Организация привалов, ночлегов. | 2 | 2 | - | 2 | 2 | – |
| 11. | Питание в походе. | 2 | 2 | - | 2 | 2 | – |
| 12. | Психологическая атмосфера в группе туристов | 2 | 2 | - | 2 | 2 | – |
| 13. | Снаряжение для похода. Особенности велопохода | 2 | 2 | - | 2 | 2 | – |
| 14. | Ориентирование в походе и соревнованиях | 18 | 2 | 16 | 18 | 2 | 6 |
| 15. | Общефизическая подготовка | 42 | - | 42 | 72 | – | 72 |
| 16. | Подготовка и проведение велопоходов | 51 | 4 | 47 | 82 | 6 | 76 |
|  | **ВСЕГО:** | **144** | **29** | **115** | **216** | **34** | **182** |

***Примечание:*** Практические занятия по темам № 3, 6, 7, 10, 11 проводятся во время походов.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***(первый год обучения)***

**1. Из истории велосипеда и велотуризма**

Информация по истории мирового велотуризма, советского велотуризма, велотуризма в республиках бывшего Советского Союза, велотуризма в Республике Беларусь.

**2. Правила проведения походов и соревнований**

Ознакомление с:

а) Инструкцией по организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях. (Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 17 июля 2007 г., № 35 а);

б) Правилами вида спорта «Туризм спортивный», принятые решением исполкома ОО «РТСС» (от 13.06.2016г.,протокол № 9)

**3. Краеведение в велотуризме**

Экскурсии в музей, на выставки. Наблюдения природы. Сбор образцов для коллекций. Беседы с местными жителями. Знакомство с памятниками истории и культуры.

**4. Устройство велосипеда. Ремонт и профилактика**

Характеристика и назначение основных узлов велосипеда: рама, вилки, педали, колеса, втулки, каретка, седло, руль, передача, тормоза. Легкий ремонт и замена отдельных частей. Порядок сбора и разборки. Регулировка, смазка, хранение, характерные неисправности и поломки.

**5. Правила дорожного движения**

Общие правила дорожного движения. Знаки. Правила для велосипедистов. Комментарии к правилам.

1. **Обеспечение безопасности на занятиях и в походе**

Инструктаж по безопасности движения, по технике безопасности в различных походных ситуациях. Средства и методы обеспечения безопасности и движении. Причины несчастных случаев: общие причины, дорога, велосипед, автомобили, животные. Дисциплина в группе.

1. **Техника передвижения на велосипеде. Тактика похода**

Посадка, педалирование, повороты и торможение. Движение по разным дорогам, преодоление препятствий. Техника преодоления песчаных участков, болот, оврагов, водных потоков, подъемы, спуски. Особенности движения с грузом. Элементы горно-пешеходной техники при переправах. Движение в походе. Распорядок дня. Скорость и ритм движения.

**8. Походная гигиена и медицина**

Гигиена велотуриста. Самоконтроль и восстановление работоспособности. Медицинская аптечка. Виды травм и первая помощь при их получении.

**9. Социальная гигиена**

Изучение закона об охране среды обитания на биваках и в походе. Длительность сохранности различных предметов (банки, полиэтилен, бумага и др.).

**10. Организация привалов, ночлегов**

Привалы устраиваются для обеда и отдыха, ремонта велосипедов и снаряжения. Место для привала. Продолжительность его. Место для ночлега. Наличие питьевой воды, дров, удобного места для бивака.

**11. Питание в походе**

Требования к продуктам питания. Составление меню, раскладка продуктов питания на поход. Особенности упаковки и транспортировки. Режим питания. Питьевой режим. Приготовление пищи.

**12. Психологическая атмосфера в группе туристов**

Формирование группы. Распределение обязанностей. Руководство. Конфликты в группе и их причины.

**13. Снаряжение для похода. Особенности велопохода**

Велосипеды. Групповое снаряжение. Личное снаряжение. Одежда. Костровые принадлежности. Ремонтный набор для велопоходов. Особые требования к обуви и одежде велотуриста. Нормы нагрузки на велосипед.

**14. Ориентирование в походе и соревнованиях**

Карты топографические. Масштаб. Условные топографические знаки. Изображение рельефа. Определение расстояний. Компас. Устройство и пользование им. Ориентирование в походе. Определение сторон света по солнцу, звездам. Спортивное ориентирование. Спортивные карты и картосхемы. Ориентирование в соревнованиях. Особенности ориентирования на велосипеде.

**15. Общефизическая подготовка**

Развитие силы, ловкости, выносливости, скоростных качеств. Подвижные и спортивные игры как средство физической подготовки. Кроссы и лыжные прогулки — необходимые средства в подготовительный период.

**16. Подготовка в проведение велопоходов**

Выбор района путешествия. Комплектование группы. Распределение обязанностей среди членов группы. Изучение района путешествия. Разработка маршрута. Подготовка к выпуску группы на маршрут.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

***(второй и третий год обучения)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Темы** | **Всего часов** | **В том числе** | |
| **теоретич.** | **теоретич.** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Единая спортивная классификация. Правила проведения походов и соревнований | 3 | 3 | – |
| 2 | Тенденция велостроения в мире | 1 | 1 | – |
| 3 | Краеведение в велотуризме | 2 | 2 | – |
| 4 | Устройство велосипеда. Подготовка его к походу | 10 | 2 | 8 |
| 5 | Правила дорожного движения. | 1 | 1 | – |
| 6 | Обеспечение безопасности на занятиях и в походе | 2 | 2 | – |
| 7 | Техника передвижения на велосипеде. Тактика похода | 12 | 2 | 10 |
| 8 | Походная гигиена и медицина | 4 | 2 | 2 |
| 9 | Социальная гигиена | 2 | 2 | – |
| 10 | Организация остановок, привалов, ночлегов и дневок | 2 | 2 | – |
| 11 | Питание в походах | 2 | 2 | – |
| 12 | Психологическая атмосфера в группе туристов | 2 | 2 | – |
| 13 | Снаряжение для похода. Особенности велопохода | 2 | 2 | – |
| 14 | Ориентирование в походе и соревнованиях | 18 | 2 | 16 |
| 15 | Общефизическая подготовка | **72** | – | 72 |
| 16 | Подготовка и проведение велопоходов. Специальная подготовка | 81 | 5 | 71 |
|  | **ВСЕГО:** | **216** | **32** | **184** |

***Примечание:*** Практические занятия по темам № 3, 5, 6, 7, 10, 11 проводятся во время походов.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***(второй год обучения)***

**1. Единая спортивная классификация. Правила проведения походов и соревнований**

Туризм спортивный. Разрядные требования. Правила проведения степенных, категорийных и некатегорийных походов. Туристско-прикладные многоборья. Разрядные требования. Правила проведения соревнований.

**2. Тенденции велостроения в мире**

Велостроение в Республике Беларусь, странах ближнего зарубежья. Особенности велосипедов разных видов:спортивно-туристские или легкодорожные велосипеды, дорожные, горные велосипеды. Какой велосипед выбрать.

**3. Краеведение в велотуризме**

В процессе походов ознакомление с памятниками истории и культуры Беларуси. Посещение исторических, краеведческих, школьных музеев. Поиск и сбор экспонатов — предметов быта, инструментов, исторических документов, фотографий. Ознакомление с известными археологическими памятниками — городищами, курганами, поселениями, стоянками. Поиск и сбор материалов, связанных с военными действиями на территории Беларуси. Подготовка краеведческой составляющей похода включает следующие задачи:

— предварительное изучение опубликованных и фондовых материалов выбранной тематики;

— составление ориентировочного плана проведения краеведческой работы.

1. **Устройство велосипеда. Подготовка его к походу**

Веломастерская, инструменты, ключи. Подготовка велосипеда к походу и его ремонт. Ремонтный набор и запасные части к походу. Разборка, смазка, сборка велосипеда. Регулярная проверка, уход и хранение.

**5. Правила дорожного движения**

Повторение и закрепление знаний по общим правилам дорожного движения. Знаки. Особые правила для велосипедистов. Особенности движения группы по различным дорогам.

**6. Обеспечение безопасности на занятиях и в походе**

Тщательная и всесторонняя подготовка к походу — залог успешного, безопасного прохождения маршрута. Сюда входит и отличное знание правил дорожного движения и их безусловное выполнение. Хорошее знание района путешествия. Правильный подбор участников. Перед походами необходимы специальные тренировки по отработке действий в различных экстремальных условиях. Средства и методы обеспечения безопасности. Причины несчастных случаев: общие, зависящие от дороги, велосипеда, автомобилей, животных.

1. **Техника передвижения на велосипеде. Тактика похода**

Посадка, поралирование, повороты и торможение. Движение по разным дорогам, преодоление препятствий. Техника преодоление песчаных участков, болот, оврагов, водных потоков, подъемы, спуски. Особенности движения с грузом. Элементы горно-пешеходной техники при переправах, подъемах и спусках. Движение в походах. Распорядок дня. Скорость и ритм движения.

***Практические занятия.*** Занятия по фигурному вождению велосипеда: прохождение дистанции с установленными (размеченными) фигурами, не сходя с велосипеда. Занятия по триалу: он включает в себя прохождение сложной трассы с искусственными и естественными препятствиями. Это крупные камни, крутые склоны, ручьи, лужи, стволы деревьев, валежник, участки со сложным маневрированием.

**8. Походная гигиена и медицина**

Гигиена велотуриста. Самоконтроль и восстановление работоспособности. Медицинская аптечка. Виды травм и первая помощь при их получении.

***Практические занятия.*** Транспортировка пострадавшего.

**9. Социальная гигиена**

Основные правила охраны среды обитания на биваках. Поддержание чистоты на туристских маршрутах, биваках. Выявление мест загрязнения, стихийных свалок. Информация об этом в организации по охране природы, в экологические организации, в органы местной власти.

1. **Организация остановок, привалов, ночлегов и дневок**

Остановки делают после каждых 50 минут движения. Отдыхают, проверяют велосипеды. Выбор места остановок. Привалы необходимы для обеда и отдыха, а если надо, то и для ремонта велосипедов и снаряжения. Ночлеги ориентировочно намечают при разработке маршрута. Наличие воды, дров, удобного (безопасного места для лагеря. Выбор места для дневки более тщательный, чем при выборе места ночлега. Дневка — хороший активный отдых, подготовка к дальнейшему движению.

**11. Питание в походах**

Требования к продуктам питания. Составление меню и раскладка продуктов питания на поход. Особенности упаковки и транспортировки продуктов. Нормы питания. Режим питания в походе. Приготовление пищи.

**12. Психологическая атмосфера в группе туристов**

Главные и второстепенные цели похода. Они должны быть четко оговорены при формировании группы. Комплектование группы — психологические особенности участников, совместимость их друг с другом. Правильное распределение обязанностей. Стили руководства Конфликты в группе и их причины.

**13. Снаряжение для похода. Особенности велопохода**

Групповое общетуристское снаряжение. Требования к нему. Групповое специальное снаряжение: тент для велосипедов, трос с замком. Ремонтный набор, инструменты. Личное специальное снаряжение: велосипед, велорюкзак, счетчик, фляга для воды, шлем и т. д.

**14. Ориентирование в походе и соревнованиях**

Наличие в походе 2-3 комплектов картографического материала, специ­ального планшета для работы, компасов, счетчиков пройденного расстояния Умение пользоваться комплексом и картой (топографической и спортивной). Умение ориентироваться по солнцу, звездам. Умение на глаз определять расстояния.

***Практические занятия.*** Участие в соревнованиях по ориентированию, велоориентированию по карте и компасу, по картосхемам.

**15. Общефизическая подготовка**

Регулярные занятия по развитию силы, ловкости, выносливости, скорост­ных качеств. Привлечение к подготовке подвижных и спортивных игр. Летом кроссы, зимой — лыжи.

1. **Подготовка и проведение велопоходов. Специальная подготовка**

Комплектование группы. Распределение обязанностей среди членов группы на время подготовки похода и в походе. Выбор района путешествия. Специальная предпоходная подготовка: тренировочные занятия на местности и отработка движения по разным видам дорог и рельефа.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения программы обучающиеся:

должны знать:

основные факты из истории развития изучаемой области;

основные понятия, технические приемы и методы, применяемые в изучаемой области;

основные исторические сведения о своем регионе.

должны уметь:

использовать полученные знания на практике;

самостоятельно работать с литературой;

использовать дополнительные источники информации.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для выполнения задач объединения по интересам«Велосипедный туризм» необходимо иметь нормальное материально-техническое обеспечение: наличие нужного количества велосипедов, наличие места хранения их, наличие места для их ремонта, наличие необходимых инструментов и запасных частей. Необходимо финанси­рование одного, двух походов в учебный год. Руководителем кружка должен быть человек, имеющий туристский опыт, хорошо знать материальную часть и уметь производить ремонт велосипедов.

**ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Основными формами подведения итогов реализации программы является, открытое, итоговое занятие, зачетный поход, экспедиция, соревнование, слет и др.

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Основными формами организации образовательного процесса при реализации образовательной программы является занятие (теоретическое и практическое), экспедиция, экскурсия, поход, массовые мероприятия и др.

Среди интегрированных организационных форм выделяются экскурсии, слеты, профильные лагеря, походы, экспедиции, дистанционные школы (заочные, очно-заочные), конкурсы и т.д.

**Основные методы реализации образовательной программы:**

методы обучения и формирования гражданско-патриотического сознания (беседа, рассказ, диспут, лекция и др.);

методы организации туристско-краеведческой деятельности, поведения обучающихся (педагогическое требование, приучение, практическая исследовательская работа, практическая работа, упражнение, работа с литературой, самостоятельная работа, иллюстрация, демонстрация, дистанционные методы обучения и др.);

методы стимулирования туристско-краеведческой деятельности, поведения обучающихся (дифференцированное обучение, участие в походах, экспедициях, экскурсиях, поощрение, перспектива, ситуация успеха и др.);

методы контроля и оценки туристско-краеведческой деятельности, поведения обучающихся (беседа, опрос, наблюдение, анкетирование, тестирование, ранжирование, устный и письменный контроль, анализ результатов деятельности обучающихся, самоанализ, самоконтроль, диагностика, тренинги, рефлексивные методы и др.).

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

1. Булгаков А. А. Велосипедный туризм для всех. — М.: Профиздат, 1984. Велосипедный туризм, — М: «Ключ», 1998.
2. Единая спортивная классификация Республики Беларусь.
3. Нормативные документы по спортивному туризму.
4. Турист (библиотека туриста). — М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Школа альпинизма (начальная подготовка). — М: Физкультура спорт, 1989.

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Краткий справочник туриста. Составитель Ю.А. Штюрмер. – М.: Профиздат, 1985.
2. Правила дорожного движения Республики Беларусь.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию

Минского райисполкома

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.К.Лукша

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г.