

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.



«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»
А.А. Рубинский
приказ № 94 от «01» сентября 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ»**

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: от 12 до 17 лет.

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Ромасенко Валерий Николаевич
педагог дополнительного образования

Казань 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы «Велосипедный туризм»: В программе объединена подготовка подростков к соревнованиям по велотуристскому многоборью с подготовкой к спортивно-познавательным походам. Сочетание в одной программе двух взаимодополняющих дисциплин имеет конкретную главную цель: создание для подростков с разными психотипами равных условий для самореализации, нацеливание их на достижение конкретных, осозаемых результатов. Для достижения этого учащимся предоставляется возможность реализовать в полной мере потребности подросткового возраста: стремление получать информацию (любознательность) и стремление самоутверждаться, доказывать себе и другим свою состоятельность, испытывать себя на «прочность». Велосипедный туризм предоставляет уникальную возможность соединять в одном походе спортивные и познавательные цели.

Цель: воспитание гармонично развитой личности, человека физически крепкого, с определёнными моральными и нравственными принципами, социально активного и коммуникабельного, с потребностью к познанию и ведению здорового образа жизни.

Задачи:

- приобретение теоретических знаний, необходимых для участия в соревнованиях и походах;
- приобретение практических навыков обращения с туристским снаряжением (палатками, горелками и т.д.), специальным снаряжением (карабинами, обвязками, верёвками), преодоления локальных препятствий, передвижения по местности со сложным рельефом;
- приобретение навыков езды на велосипеде в плотной группе, по пересечённой местности со сложным рельефом, преодоления естественных и искусственных препятствий;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- приобретение навыков общения со сверстниками, организации совместных действий.

Отличительные особенности программы: Программа предусматривает развитие многочисленных навыков и умений. Это и технические навыки по ремонту велосипеда, и знание правил дорожного движения, и пользование туристским снаряжением, и владение туристской техникой наведения всех видов переправ, преодоления препятствий в природной среде, элементами спортивного ориентирования. Езда на велосипеде даёт высокий оздоровительный эффект, так как бережно и эффективно воздействует на сердечнососудистую систему организма и опорно-двигательный аппарат.

Предполагаемые результаты учащихся:

Наличие навыков техники и тактики велотуризма.

Знание материальной части велотуризма, наличие навыков и умений по основным туристским и краеведческим специальностям, умение общаться и выполнять функциональные задачи в коллективе, обслуживать себя и оказывать помощь товарищам, умение находиться в позиции командира группы и подчиненного; умение ориентироваться на местности по картам.

Знание правил дорожного движения; умение оказывать первую медицинскую помощь при некоторых специфических травмах, возможных в велопоходе.

Знание основ безопасности в велотуризме и умение правильно действовать в условиях экстремальной обстановки.

Владение навыками судейства на дистанциях 1-2 класса в велотуристском многоборье.

Участие в соревнованиях на дистанции велотуристского многоборья 2-3 класса.

Участие в велопоходе 2 категории сложности.

Умение регулировать и ремонтировать велосипед.

Знание основных, наиболее значимых событий истории родного края.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 12-17 лет.

Объем и срок освоения программы: 2 года. Варианты объемов программы: 1) 144 часа в год, 4 часа в неделю;

2) 216 часов в год, 6 часов в неделю.