

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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВЕЛОТРИАЛ – НАЧАЛО»**

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: от 12 до 17 лет.

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Ромасенко Валерий Николаевич
педагог дополнительного образования

Казань 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы «Велотриал - начало»: Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню физического и психического состояния школьников, к их общекультурной готовности к переходу во взрослую жизнь. Занятия спортом в целом и велотуризмом и велотриалом в частности являются эффективным инструментом не только повышения физической подготовленности, но и развития таких важных личностных качеств, как самодисциплина, коммуникабельность, любознательность, самостоятельность, формирования определённых нравственных ориентиров.

Цель: Формирование у учащихся потребности и привычки к ведению спортивного, здорового образа жизни, определённых моральных и нравственных принципов, воспитание волевых качеств: дисциплинированность, смелость, настойчивость, целеустремлённость, самообладание.

Задачи:

1. мотивация учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
2. приобретение теоретических знаний по устройству велосипеда, практических навыков и умений его обслуживания и ремонта;
3. приобретение теоретических знаний, практических навыков и умений оказания первой помощи;
4. приобретение практических навыков и умений по преодолению препятствий и прохождению фигур этапов туристского триала и фигурного вождения дистанции спортивного велотуризма;
5. приобретение практических навыков и умений по преодолению препятствий велотриала;
6. приобретение практических навыков и умений уверенной езды на велосипеде по местности со сложным рельефом и в различных дорожных условиях;
7. развитие физической силы и ловкости (занятия ОФП);
8. развитие выносливости (бег по пересечённой местности, кроссовый бег, бег в гору, скоростная езда на велосипеде, езда на велосипеде по пересечённой местности);
9. развитие личных качеств, необходимых для участия в соревнованиях и действий в составе команды: собранность, целеустремлённость, настойчивость.

Отличительные особенности программы: Программа сочетает обучение по двум взаимодополняющим дисциплинам: велотриал и велотуризм – дистанция. Такое сочетание позволяет большему числу учащихся реализовать свои способности.

Предполагаемые результаты учащихся:

Знать:

- устройство велосипеда;
- правила оказания первой доврачебной помощи.

Уметь:

- обслуживать и ремонтировать велосипед;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- преодолевать препятствия и проходить фигуры этапов туристского триала и фигурного вождения дистанции спортивного велотуризма;
- преодолевать препятствия велотриала;
- уверенно ездить на велосипеде по местности со сложным рельефом и в различных дорожных условиях;
- развить выносливость;
- участвовать в соревнованиях и действовать в составе команды;

Адресат программы: учащиеся в возрасте 12-17 лет.

Объем и срок освоения программы: 2 года обучения, 1-ый год – 144 часа в год, 4 часа в неделю; 2-ой год – 216 часов в год, 6 часов в неделю.