



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА № 55»

603070, г. Нижний Новгород, ул. Есенина, 37

тел. 247-55-20, 247-55-00

e-mail [school55nn@rambler.ru](mailto:school55nn@rambler.ru)

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МАОУ «Школа № 55»

(протокол от 20.08.2020 № 8)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

от 20.08.2020 № 122-0

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВЕЛОТУРИЗМ»**

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: с 10 лет

Срок освоения программы: 1 год

**Автор программы:**

педагог дополнительного образования

Махин Илья Сергеевич

г. Нижний Новгород, 2020г.

## **Пояснительная записка**

Велосипедный туризм является составной частью спортивного туризма России, развитию которого много уделяется в нашей стране. Тяга к перемене мест присуща всем возрастам. Это одно из естественных стремлений человека к духовному изобилию жизни, неутолимая жажда познания, непреодолимое желание раздвинуть горизонты собственного видения мира.

Популярность велотуризма у школьников необыкновенно высока. В велотуристском походе адаптация к нагрузкам протекает много легче, поскольку путешествующий попадает в первозданные условия природы. Именно в таких условиях – солнце, воздух, вода, зелень – органы и системы человека отлаживают свои взаимоотношения особенно гармонично.

Познание окружающей действительности тесно связано с самопознанием. Так создается предпосылка для активной познавательной деятельности и перехода воспитания в самовоспитание и самосовершенствование. Самовоспитание личности – сознательное воспитание в себе положительных качеств, социально ценимых с морально-нравственной точки зрения. Программа предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры, экскурсионной, музейной, экспедиционной работы, знакомство с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая

**Актуальность программы**

Популярным видом туризма является велосипедный туризм. Велосипедный туризм позволяет решать многие важнейшие задачи, стоящие перед образованием и воспитанием детей - оздоровительные (закаливает обучающихся благодаря благотворному влиянию природных факторов, всесторонне развивает двигательные качества), образовательные (формирует новые знания в области туристской подготовки, систему знаний о природе и экологии, истории, краеведении и т. д.), воспитательные (воздействие коллектива на личность человека).

**Новизна программы.** Во время учебно-тренировочных занятий дети учатся умению жить в походных условиях и преодолевать трудности походной жизни, путешествовать с пользой для себя и окружающих, превращая природу в своего друга и союзника.

### **Педагогическая целесообразность**

- в создании условий для реализации способностей и талантов каждого ребенка;
- в создании условий для физического совершенствования через основы велосипедного туризма;
- в воспитании у детей самостоятельности, а также взаимопомощи и взаимовыручки, нравственности, гражданской позиции;
- в совершенствовании взаимоотношений педагогов и обучающихся через воспитательную среду туризма;
- в воспитании у детей устойчивого интереса к истории, культуре и природе родного края

Занятия по программе объединяют увлеченных детей, которые в свободное время, от основных предметов в общеобразовательном учреждении, изучают технику велосипедного туризма, историю, географию родного края, приобретают практические навыки по ремонту велосипедов, ориентированию.

Одним из важнейших требований к работе педагога является требование обеспечить полное соблюдение норм санитарной гигиены в помещении и на рабочих местах, правил дорожного движения, правил противопожарной безопасности и других нормативных документов.

Обеспечение безопасности всегда было краеугольным камнем туристско-краеведческих мероприятий с детьми. Очевиден приоритет безопасности над спортивными, туристскими, краеведческими и прочими целями.

### **Цель и задачи:**

**Цель программы:** вовлечение детей в систематические занятия велосипедным туризмом, овладение обучающимися знаниями, умениями, и навыками по технике велосипедного туризма. Подготовка обучающихся к участию в велосипедных походах, выполнению спортивных разрядов.

### **Задачи программы:**

### Обучающие:

- обучать основам техники и тактики велосипедного туризма, ориентирования;
- формировать умения и навыки в разработке маршрута путешествия;
- обучать правилам безопасности при прохождении туристских маршрутов;
- способствовать изучению истории, культуры и природы родного края.

### Развивающие:

- 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.

### Воспитательные:

- воспитать качества взаимовыручки, самостоятельного принятия решений;
- выработать организационные качества, умение вести себя в коллективе;
- воспитать добросовестное отношение к общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки.

### **Отличительные особенности программы**

Программа предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков, обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры, экскурсионной, музейной, экспедиционной работы, знакомство с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности.

**Возраст обучающихся** от 10 до 17 лет.

**Срок реализации программы «Велотуризм»** - 1 года.

**Форма проведения занятий:** очная, в группах до 15 человек

### **Ожидаемые результаты**

В результате освоения общеразвивающей программы «Велотуризм» формируется гармоничная личность обучающегося, которая складывается из

следующих компонентов: физическое и психическое здоровье, нравственное воспитание и социальная адаптированность.

К концу обучения:

**обучающиеся должны знать:**

- особенности велосипедного туризма;
- устройство велосипеда;
- технику движения на велосипедах в различных условиях;
- технику безопасности при проведении велосипедных походов, занятий;
- типы костров;
- требования к устройству бивака;
- способы ориентирования;
- правила дорожного движения.

**должны уметь:**

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- водить велосипед по дорогам с различным типом покрытия и меняющимся рельефом;
- двигаться на велосипеде в походном строю;
- двигаться на велосипеде с грузом;
- оборудовать велосипед задним багажником, флягодержателем, велокомпьютером;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование;
- проводить ремонт велосипеда (сборка, разборка, регулировка втулок, каретки, блока переключения скоростей, тормозов, натяжения спиц, цепи и т.д.);
- ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;
- накладывать жгут, шины при разных типах переломов, вывихах, растяжениях, ударах и т.д.

В результате реализации программы, обучающиеся смогут:

- выполнить нормативы на спортивные разряды по велосипедному туризму;
- приобрести необходимые знания, умения и навыки для участия в соревнованиях по велосипедному туризму в качестве участников;
- находить и использовать разнообразные источники знаний (содержание, посещение музеев, выставок, памятников природы, архитектуры, встречи, беседы и т.д.);
- участвовать в соревнованиях, многодневных походах,
- выполнять задания по инструкции педагога,
- вести поиск технических решений для усовершенствования велосипедной техники.

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

Для подведения итогов реализации программы «Велосипедные дали» предполагается входная, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

**Цель аттестации** – оценка успешности усвоения обучающимися разделов программы.

Результатом реализации данной программы будет подготовленный самими обучающимися трехдневный велопоход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом, получить заряд положительных эмоций от общения с природой, а романтика туризма никого не оставит равнодушным.

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Особенности велосипедного туризма	1	1	
2	Правила дорожного движения и их требования к велосипедистам.	6	2	4
3	Велосипед. Его строение регулировка, техническое обслуживание и ремонт.	3	1	2
4	Оборудование велосипеда для велопохода. Способы размещения и перевозки грузов.	3	1	2
5	Общетуристское снаряжение. Типы костров. Правила устройства бивака.	3	1	2
6	Организация питания в велопоходах.	2	1	1
7	Привалы и ночевки. Меры безопасности при их организации.	2	1	1
8	Основы топографии и ориентирования на местности.	5	2	3
9	Техника движения на велосипедах в различных условиях.	13	3	10
10	Организация и подготовка велопоходов. Основы тактики велопоходов.	10	2	8
11	Отчет о походе.	4	1	3
12	Проведение учебно-тренировочных походов.	20	4	16

	Итого:	72	20	52
--	--------	----	----	----

## Содержание программы

Название темы	Содержание теоретического блока	Содержание практического блока
Беседы о велосипедном туризме	Вводный и первичный инструктаж по ТБ. Спортивный туризм и его виды. История развития велосипедного туризма. Достижения спортсменов - велотуристов. Связь спортивного туризма с краеведением	
Правила дорожного движения и их требования к велосипедистам	Краткая история создания правил дорожного движения. Требования правил дорожного движения к велосипедистам.	Регулирование дорожного движения. Светофоры и их типы. Значение сигналов светофоров. Дорожные знаки. Сигналы регулировщика.
Велосипед. Его строение, регулировка, техническое обслуживание и ремонт	Основные типы велосипедов: дорожные, спортивные, спортивно-туристские, горные. Их назначение технические характеристики и возможности использования в велотуризме. Общие сведения о строении велосипеда. Методика подгонки велосипеда в соответствии с индивидуальными особенностями велосипедиста. Регулировка основных узлов велосипеда, контроль за их состоянием во время эксплуатации, текущее техническое обслуживание. Основные неисправности велосипеда и способы их устранения. Инструмент, материалы и оборудование для теххода и обслуживания велосипеда. Состав, назначение и особенности ремонтного набора в велопоходах.	Индивидуальная подгонка велосипедов. Сборка, разборка, регулировка втулок, каретки, блока переключения скоростей, тормозов, натяжения спиц, цепи. Ремонт велокамер.
Оборудование велосипеда для велопохода. Способы размещения и перевозки грузов	Особенности велосипедного туризма от других видов туризма. Повышенная протяженность и широкая география маршрутов велопоходов, возможность проведения недалеких путешествий. Привязка большинства вело маршрутов к имеющейся транспортной сети. Большой диапазон мест привалов и ночевок. Широкие возможности краеведческого изучения и исследования района	Оборудование велосипеда задним багажником, установка флягодержателя, вело компьютера.

	<p>похода. Относительно высокая скорость на маршруте. Необходимость специальной тактической и технической подготовки велотуристов. Приобретение ими навыков управления велосипедом. Техническое обслуживание и ремонт велосипеда.</p>	
<p>Общетуристское снаряжение. Типы костров. Правила устройства бивака.</p>	<p>Основные требования к снаряжению (масса, надежность, соответствие назначению) Зависимость снаряжения от района путешествий, времени его проведения и продолжительности. Принцип максимальной необходимости при подборе снаряжения. Снаряжение групповое и индивидуальное. Подготовка обще туристского снаряжения. Типы костров. Устройство бивака.</p>	<p>Составление списков индивидуального и группового снаряжения для условного многодневного похода. Укладка вело рюкзаков</p>
<p>Организация питания в велопоходах</p>	<p>Значение правильной организации питания в многодневном велопоходе. Режим питания и водосолевой режим в походе. Калорийность, питательность, вкусовые качества и разнообразие питания. Укладка, транспортировка и хранение продуктов. Приготовление пищи в походных условиях, использование даров природы. Учет расхода продуктов.</p>	<p>Составление типового циклического меню для многодневного путешествия</p>
<p>Привалы и ночевки. Меры безопасности при их организации</p>	<p>Организация рабочего места. Инструмент и приспособления для ручных работ (иглы швейные, иглы штопальные, классификация); правила пользования. Ручные стежки и строчки; виды; применение.</p>	<p>Назначение стежков и строчек; выполнение. Терминология ручных работ. Требования безопасности труда.</p>
<p>Основы типографии и ориентирования на местности</p>	<p>Общие требования к местам привалов и ночевок в походах: безопасность, удобство, наличие питьевой воды, дров. Охрана окружающей среды. Последовательность работ: выбор места, планирование лагеря, распределение обязанностей, установка палаток, заготовка дров, устройство и</p>	<p>Установка палаток. Оборудование места для кострища. Розжиг костров разных типов</p>



	розжиг костра (в безлесных районах используются бензиновые примусы или газовые горелки), работа дежурных, размещение личного снаряжения. Последовательность установки палаток. Противопожарная безопасность.	
Техника движения на велосипедах в различных условиях	Основы общей техники движения на велосипеде: посадка на велосипед, положение корпуса, работа ног (техника педалирования), торможение, повороты и развороты. Особенности движения по дорогам с различным покрытием. Техника преодоления песчаных, глиняных, заболоченных участков, оврагов, ручьев, спусков и подъемов. Особенности техники вождения велосипедов с грузом.	Приобретение общих навыков правильной техники вождения велосипеда. Фигурное вождение велосипеда. Приобретение навыков вождения велосипеда по дорогам с различным типом покрытия и меняющимся рельефом. Приобретение навыков езды в походном строю.
Организация и подготовка велопоходов. Основы тактики велопоходов.	Велопоходы и безопасность при велопоходах.	Основы тактики велопоходов.
Техника движения на велосипедах в различных условиях	Основы общей техники движения на велосипеде: посадка на велосипед, положение корпуса, работа ног (техника педалирования), торможение, повороты и развороты. Особенности движения по дорогам с различным покрытием. Техника преодоления песчаных, глиняных, заболоченных участков, оврагов, ручьев, спусков и подъемов. Особенности техники вождения велосипедов с грузом.	Приобретение общих навыков правильной техники вождения велосипеда. Фигурное вождение велосипеда. Приобретение навыков вождения велосипеда по дорогам с различным типом покрытия и меняющимся рельефом. Приобретение навыков езды в походном строю.
Организация и подготовка велопоходов. Основы тактики велопоходов.	Виды карманов. Технология обработки кармана в шве и прорезного кармана (в рамке).	Основы тактики велопоходов.
Отчёт о походе	Структура отчета. Единые требования по подготовке технического описания маршрута: достоверность, точность ориентиров, направлений, расстояний; наличие дополнительного иллюстрированного материала и	Практическое ознакомление с лучшими отчетами.

	рекомендаций о прохождении сложных участков (схемы прохождения, фотографии и т.п.)	
Проведение учебно-тренировочных походов	Практические занятия. Определение цели, задач похода, подготовка снаряжения, продуктов питания, разработка маршрута, план-графика похода, маршрутной документации. Проведение одного двухдневного походов.	Практическое закрепление знаний, приобретение навыков организации привалов и ночевки.

### **Методическое обеспечение программы**

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- планы-конспекты каждого занятия;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования и т.д.);
- правила дорожного движения;
- раздаточный материал (карточки, географические карты и т.д.).

### **Условия реализации программы:**

- велосипеды горные (МТБ) - 15 шт.;
- шлемы велосипедные пластиковые - 15 шт.;
- велосипедная форма летняя и осенне-весенняя - по 15 комплектов;
- стенд ремонтный велосипедный (штатив для сборки, разборки, регулировки и ремонта велосипеда) - 1 шт.;
- станок для правки велосипедных колес - 2 шт.;
- тиски слесарные большие - 1 шт.;
- наждак-точило - 1 шт.;
- электродрель - 2 шт.;
- насосы велосипедные - 20 шт.;
- насос ножной автомобильный - 1 шт.;
- компрессор портативный - 1 шт.;
- вулканизатор электрический - 1 шт.;

- пульверизатор (краскопульт) - 1 шт.;
- манометр - 2 шт.;
- ключи велосипедные, специальные, конусные, комбинированные, рожковые, торцовые, накидные - в ассортименте;
- пинцеты, монтажные лопатки, рычаги, выколотки, пробойники - в ассортименте;
- вороток, удлинитель, трещотка и комплект головок №№ 6-19 под посадочный размер 10 мм;
- комплекты слесарных, мерительных и велосипедных инструментов - в ассортименте;
- крепеж универсальный и специальный велосипедный - в ассортименте;
- специальные приспособления для ремонта велосипеда (съемники разные, струбцины, растяжки, хлысты и зажимы) - в ассортименте;
- комплекты запасных частей для горных велосипедов - в ассортименте;
- камеры и покрышки 26 дюймов запасные - по количеству велосипедов;
- походный велосипедный ремнабор - 1 комплект;
- смазка густая и жидкая, жидкости технические, «WD-40» и другие - в ассортименте.

**Общетуристское снаряжение и оснащение:**

- палатки туристские с тентами, каркасами (стойками) и кольшками - 5 шт.;
- вело рюкзаки - 15 шт.;
- сумки специальные велосипедные - 20 шт.;
- спальные мешки - 15 шт.;
- коврики туристские - 15 шт.;
- примуса бензиновые «Огонек» и «Шмель» - 3-5 штук;
- примусовое оборудование;
- горелки газовые типа «Кемпинг-Газ» или «Примус» - 3 шт.;
- лампа типа «Кемпинг-Газ» или «Примус» - 2 шт.;
- баллоны газовые типа «Кемпинг-Газ», «Ковея» или «Примус» - по необходимости;
- каны (под костры и примуса), котелки (под примуса и горелки) и походная посуда;
- канистры металлические разного объема и назначения - 10 шт.;
- кухонное оборудование;
- весы бытовые на 5 кг - 1 шт. и безмены - 3 шт.;
- медицинская аптечка - большая и малая.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1981.
2. Булгаков АЛ. Велосипедный туризм для всех. - М.: Профиздат, 1984.
3. Ваш велосипед. (Руководство пользователя). - СПб.: Геза Ком, 1998.
4. Велосипедный туризм. /Составитель Булгаков А.А. - М.: Ключ, 1998.
5. Велосипедный туризм. Глава из книги «Турист» (Серия «Библиотека туриста»). - М.: ФиС, 1974. Стр. 250-267.
6. Верба ИЛ, Голицын СМ., Куликов В.М., Рябов Е.Г. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. - М.: ФиС, 1983.
7. Дрогов ИЛ. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2004.
8. Ершов Ю.Н. Подготовка к дальнему велопоходу. Инструкция. - М.: Реклама, 1971.
9. Ильин В.С., Сапожников Ю.П. Основы специальной и физической подготовки велотуриста к путешествию. Методические рекомендации. -Уфа: УАИ, 1980.
10. Ильин В.С. и др. Обеспечение безопасности движения в велопутешествиях. Методические рекомендации. - Уфа: УАИ, 1981.
11. Казанцев В.В. Основные принципы формирования коллектива учащихся средствами и методами туристско-краеведческой деятельности. - М.: НИИ ОПВ АПН СССР, 1981.
12. Казанцев В.В. Снаряжение для велосипедных походов. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1987.
13. Казанцев В.В. Велоигры и велосоревнования для школьников. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1988.
13. Казанцев В.В. Составление письменного отчета о туристском велосипедном походе школьников. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1990.
14. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

15. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
16. Коструб АЛ. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Булгаков АЛ. Велосипедный туризм для всех. - М.: Профиздат, 1984.
2. Ваш велосипед. (Руководство пользователя). - СПб.: Геза Ком, 1998.
3. Велосипедный туризм. /Составитель Булгаков А.А. - М.: Ключ, 1998.
4. Казанцев В.В. Снаряжение для велосипедных походов. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1987.



**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей программы) «Велотуризм»**

Год	Год обучения										Всего	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май			
1	04.09.20											Часов/неделя
1	11.09.20											
1	18.09.20											
1	25.09.20											
1	02.10.20											
1	09.10.20											
1	16.10.20											
1	23.10.20											
1	30.10.20											
1	06.11.20											
1	13.11.20											
1	20.11.20											
1	27.11.20											
1	04.12.20											
1	11.12.20											
1	18.12.20											
1	25.12.20											
1	01.01.21											
1	08.01.21											
1	15.01.21											
1	22.01.21											
1	29.01.21											
1	05.02.21											
1	12.02.21											
1	19.02.21											
1	26.02.21											
1	05.03.21											
1	12.03.21											
1	19.03.21											
1	26.03.21											
1	02.04.21											
1	09.04.21											
1	16.04.21											
1	23.04.21											
1	30.04.21											
1	07.05.21											
1	14.05.20											
1	21.05.21											
36/36												

■ – праздничные и выходные дни

■ – промежуточная аттестация

■ – итоговая аттестация