

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 «02» сентября 2024 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ДЮТиЭ»  
А.А. Рубинский  
приказ № 114 от «02» сентября 2024 г.

**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»:** Новизна программы заключается в том, что в ней 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, осязаемых результатов. Для достижения этого учащимся предоставляется возможность реализовать в полной мере потребности подросткового возраста: стремление получать информацию (любопытность) и стремление самоутвердиться, доказывать себе и другим свою состоятельность, испытывать себя на «прочность». Велосипедный туризм предоставляет уникальную возможность соединить 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 обучения, 144 часа в год, 4 часа в неделю.