

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Центрального района Санкт-Петербурга «Фонтанка-32»

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

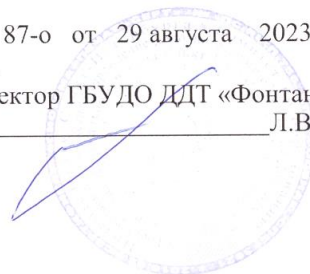
Протокол № 3

От 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 87-о от 29 августа 2023 г.

Директор ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»
Л.В. Леонова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Юный велопутешественник»

Возраст обучающихся 14 – 17 лет
срок освоения 3 дня

Разработчик:
Евдокимов Даниил Михайлович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Велотуризм – это вид туризма, основанный на путешествиях с использованием велосипеда. Он дает возможность объединить приключение, физическую активность, экологическую продуктивность и открытие новых мест. Велосипедные путешествия пользуются все большей популярностью не только среди любителей активного образа жизни, но и у людей, которые стремятся наслаждаться красотой природы и открывать для себя впечатления.

Роль велотуризма в современном мире неоспорима.

Велотуризм способствует развитию здорового образа жизни и физической активности. Путешествия на велосипеде требуют от участников хорошей физической активности, что способствует поддержанию физической формы и укреплению здоровья. Велосипедный туризм также помогает решить проблемы экологического загрязнения и транспортного потока, поддерживая идею экологически чистых способов передвижения.

Велотуризм стимулирует экономическое развитие. Он дает стимул развитию туристической инфраструктуры, включая велосипедные дорожные сети, отели, рестораны и аренду велосипедов. Это позволяет развивать туристическую отрасль и создавать новые рабочие места. Кроме того, велотуризм привлекает международных и внутренних туристов, что способствует притоку валюты и экономическому росту соответствующих регионов.

Велотуризм формирует социальную интеграцию и культурное понимание. Во время велосипедного путешествия туристы взаимодействуют с местным населением, посещают достопримечательности, узнают о местных традициях и обычаях. Это помогает развить толерантность, уважение к другим культурам и понимание мира.

Качества, которые велосипедный туризм развивает в ребенке:

- Физическую активность. Во время пересечения незнакомой местности задействуются мышцы корпуса и ног. Кроме того, улучшается работа кровеносной системы.
- Аналитические и умственные способности. Ребята учатся анализировать местность, склоны, выбирают тактику спуска и подъема сообразно своим силам и навыкам, а так же исходя из движения колонны.
- Командная работа. Движение колонны велосипедистов требует координации и соблюдение определённых правил..

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Направленность программы: туристско-краеведческая

Адресат программы: подростки от 14 до 17 лет.

Актуальность программы:

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и развития. Одним из таких условий может быть занятие велосипедный туризмом, которое имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение. Занятия в природной среде позволяют укрепить здоровье, что является одним из актуальных направлений в развитии подрастающего поколения.

Отличительные особенности:

- последовательность, которая состоит в планировании содержания по восходящей линии от простого к сложному, где каждое новое знание опирается на предыдущее;
- систематичность, которая предполагает рассмотрение изучаемых знаний и формируемых навыков в системе построения всего образовательного пространства, которое входит в общую систему человеческой культуры;
- связь с жизнью, как способ проверки действенности изучаемых знаний и формируемых навыков;
- соответствие возрастным возможностям обучающихся, которым та или иная система предлагается для освоения;
- доступность, которая определяется способом изложения знаний и оптимальным количеством изучаемых понятий и терминов.

Новизна: состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при занятиях велосипедным туризмом в условиях дополнительного образования детей.

Велосипедный туризм - это вид деятельности, которым могут заниматься дети подготовленные к длительным прогулкам на велосипеде. Это исключительное физкультурно-оздоровительное средство для ребенка, эффективный способ снятия нервных перегрузок.

Уровень освоения программы: общекультурный

Объём и срок освоения программы:

Объём программы – 12 часов, срок освоения – 3 дня. Режим занятий - 2 занятия по 2 часа в аудитории, в спортзале или школьном дворе, 8 часов – тренировка в черте города(велодорожки), или за городом на природе, в лесу, или на веломаршрутах.

Цель и задачи программы

Цель программы - приобщение обучающихся к основам велосипедного туризма

Задачи программы

Образовательные:

- познакомить с особенностями велосипедного туризма;
- освоить основы движения колонной, освоить ПДД для велосипедистов;

Развивающие:

- развивать познавательные, физические способности ребенка;
- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;
- развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности;
- развивать физические качества ребёнка –передвижение по разной местности на велосипеде;
- развивать психические процессы ребёнка: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;
- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы

Программа реализуется на русском языке

Форма обучения

Очная

Особенности реализации программы

Данная программа реализуется в течение учебного года и включает в себя два теоретических занятия в аудитории и тренировку в черте города(велодорожки), или за городом на природе, в лесу, или на веломаршрутах.

Программа реализуется ранней осенью или поздней весной (при температуре воздуха более +5 градусов и отсутствии снежного/ледяного покрова)

Условия набора и формирование групп

Набор обучающихся в коллектив проходит на основании желания ребенка и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Обязательным условием является наступление возраста 14 лет для обучающихся. Допускается формирование разновозрастного коллектива не более 12 человек с наличием или отсутствием опыта по велосипедному туризму.

Формы организации и проведения занятий

Форма организации – групповая. Формы проведения - учебное занятие, тренировка, тренировочный выезд.

Кадровое обеспечение

Программу реализуют педагоги дополнительного образования.

Материально-техническое оснащение

Для реализации в зависимости от выбранного формата обучения может понадобиться аудитория или спортзал.

Для проведения тренировки понадобится велосипед, оборудованный сигнальными маяками, велошлем, яркая одежда с светоотражателями.

Родители обучающихся отвечают за предоставления личного снаряжения для безопасного нахождения в полевых условиях.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

Получить опыт движения на велосипеде в колонне.

- Проявить личностные качества, взаимодействуя в группе и с педагогом

Умение уверенно двигаться по различным типам покрытий

Предметные:

- Узнать особенности велосипедного туризма

Получить опыт освоения специфичных навыков, необходимых для передвижения на велосипеде по разным типам покрытий.

Метапредметные:

- Получить возможность расширить знания в области велосипедного спорта

– Уметь анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике, находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Цели и задачи. Техника безопасности.				Беседа
	Устройство велосипеда. Основы движения колонной. ПДД				Беседа, презентация, тест, устный опрос
	Техника велосипедного туризма				Тренировка, прохождение маршрута
	Туристский быт				Практическое задание на выезде.
	Итоговое занятие				Опрос, тест

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
						2 занятия в кабинете/спортзале по 2 часа и 1 практическое занятие на 8 часов в парке/ за городом(выезд)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи программы

Образовательные:

- познакомить с особенностями велосипедного туризма;
- освоить основы движения колонной, освоить ПДД для велосипедистов;
- применить на практике свои знания, при движении на велосипеде в разных условиях

Развивающие:

- развивать познавательные, физические способности ребенка;
- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;
- развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности;
- развивать физические качества ребёнка –передвижение по разной местности на велосипеде;
- развивать психические процессы ребёнка: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;
- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

Получить опыт движения на велосипеде в колонне;

- Проявить личностные качества, взаимодействуя в группе и с педагогом;
- Умение уверенно двигаться по разным типам покрытия.

Предметные:

Узнать особенности велосипедного туризма;

Получить опыт освоения специфических навыков, необходимых для передвижения на велосипеде в колонне.

Метапредметные:

- Получить возможность расширить знания в области спорта
- Уметь анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике, находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации

Содержание программы

Тема 1: Вводное занятие. Цели и задачи. Инструктаж по технике безопасности.

Теория

Знакомство с целями и задачами программы, правилами поведения на занятиях, на тренировке в парке (в городе), на природе (выезд). Инструктаж по технике безопасности в условиях нахождения в природной среде.

Инструктаж по правилам дорожного движения в колонне.

Формы контроля - беседа

Тема 2: Устройство велосипеда. Основы движения колонной. ПДД.

Теория – Устройство велосипеда, особенности настройки, ухода и ремонта. Основы движения группой в колонне. Правила дорожного движения для велосипедистов.

Практика – тест, опрос

Формы контроля - Беседа, презентация, тест, опрос

Тема 3: Техника велосипедного туризма

Практика – основы движения на велосипеде по различным типам покрытия, в колонне - тренировка и отработка практических навыков, прохождение дистанции на местности в парке или в лесу, или по веломаршруту

Формы контроля - Практика, контрольные задания, прохождение дистанции

Тема 4: Туристский быт

Теория - Особенности организации туристского быта

Практика – Организация перекуса на веломаршруте (вода, сух.пак)

Тема 5: Итоговое занятие

Практика – подведение итогов. Тест по ПДД.

Формы контроля: опрос, тест

Форма контроля по программе:

Устный опрос на знание правил поведения на занятиях и тренировках

- Прохождение дистанции. Видео - фильм и фото о маршруте.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Месяц	Планируемая дата	Название темы	Общее количество часов	Количество часов теории	Количество часов практики
	1 день	Цели и задачи. Инструктаж по технике безопасности			
		Устройство велосипеда. Основы движения колонной. ПДД			
	2 день	Техника велосипедного туризма			
		Туристский быт			
	3 день	Итоговое занятие			
		ВСЕГО ЧАСОВ			

Методические и оценочные материалы

Используемые практики, технологии и методы (современные педагогические)

Опрос, беседа, практическое занятие, соревнование, викторина, тест

Также на занятиях используются здоровьесберегающие технологии, групповые технологии, технология проблемного обучения.

Обязательное условие освоение программы – прохождение дистанции в городском парке или загородом в лесу. Таким образом реализуется задача практического ознакомления с материалом программы, оздоровление, а также знакомство с велосипедным туризмом

Дидактические средства

День	Тема	Дидактические средства
1 день	Цели и задачи. Инструктаж по технике безопасности	Игра «Имя -качество» или Игра «Снежный ком с именами. Инструкция по технике безопасности.
1 день	Устройство велосипеда. Основы движения колонной. ПДД	Презентация устройства велосипеда, Презентация по ПДД
2 день	Техника велосипедного туризма	Практическое занятие на открытом воздухе. Видеоматериалы для примера.
день	Итоговое занятие	Опрос по качеству освоения программы. Тест на знание ПДД. Устный опрос по компонентам велосипеда.

Список литературы для педагога

1. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М., 2001.
2. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996.
Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. 2-ое изд. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детскоюношеского туризма: учебник для ВУЗов. - СПб.: СПб- ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму -М.: ФЦДЮТиК,

. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов,- М.: Советский спорт, 2009.
. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. - М.: Академия, 2004.
. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Российская газета - Федеральный выпуск №5976 (303)31декабря 2012 г.
. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» от 4 сентября 2014 г. N 1726-р г. Москва, Российская газета от 8 сентября 2014г.
Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", Российская газета - Федеральный выпуск №6498
. Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе. - М. 2002.
. «Школа альпинизма» [Текст]: учебное пособие Учебное пособие. Издательство: Москва, ФАР, 2017.
«Велосипедный туризм» Сост. А. А. Булгаков.. – М.: «Ключ», 1998, 624 с., ил.
Гуревич И., Вишневский А., Разин Ю. «Современный велосипед».* – СПб: «ИГРА СВЕТА», 2009, 300 с., ил. Ф-т 145 х 200 мм., обл.
Эндрюс Г. «Обслуживание горного велосипеда»* Пер. с англ. – Мурманск: «Тугома», 2015. 220 с., ил. Ф-т 205 х 250 мм.
Велосипедные маршруты Ленинградской области Гуревич И., А. А. Вишневский 2008, Велопитер.
Велосипед и Путешествия Илья Гуревич, Аркадий Вишневский 2008, Велопитер.

Список литературы для родителей.

- Записки велосипедиста Дэвид Бирн 294 стр. Амфора Трэвэл 2009 г.
2. Алексеев В. А. 300 вопросов и ответов по экологии. – Ярославль: «Академия развития», 1998. – 240 с.
 3. Бианки В. В. Лесная газета: сказки и рассказы. – М.: Издательство АСТ, 2017. – 317 с.
 4. Бианки В. В. Отчего я пишу про лес. – Л.: Детская литература, 1984. – 139 с.

5. Николаева С. Н. Лес – многоэтажный дом. Плакат. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 259с.
 Дмитриевский, М. Покупаем велосипед / М. Дмитриевский. - М., 2007. - 126 с
 Велосипедные маршруты Ленинградской области Гуревич И., А. А. Вишневский 2008, Велопитер.

Список литературы для учащихся.

- "Велосипед и путешествия" Гуревич И., Вишневский А., Рассукованый А. 2006г Вело Питер
 Д. Херлихи - История велосипеда 2000 Культура повседневности
 3. Константинов Ю.С., Персии А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. - Словарь юного туриста-краеведа. - М.: АНО «ЦНПРО», 2014.
 . Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи.- СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
 Б. Лопес, Л. Маккормак - Мастерство езды на маунтинбайке 2003, Спутник БУкс.
 . Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный Ветер», 2003.
 . Сухов А.Н. Социальная психология. - М.: ИЦ Академия, 2005.
 . Тимофеев М.И. Деловое общение: учебное пособие. - М.: РИОР, 2004.
 Джером К. Джером - Трое на четырёх колёсах. 2019, НИГМА.

Оценочные материалы

При реализации программы осуществляются следующие виды контроля:

Входной (предварительный) контроль – проводится в начале обучения, на первом занятии.
 Текущий контроль – проводится на каждом занятии, выявляет степень усвоения материала, заинтересованность обучающихся.
 Итоговый контроль – проверка результатов обучения после завершения образовательной программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- диагностическая карта
- успешное выполнение практического задания по теме программы на тренировке
- материал тестирования

Формы фиксации результатов

Бланк фиксации для входного контроля.

ФИО ребёнка	Техника безопасности в аудитории\спортзале	Техника безопасности в парке\в лесу	Знание правил ПДД

Оценка по 5 бальной шкале: 0- нет ответа; 1- знает ТБ частично по 1-2 сферы; 2- знает ТБ частично по разделам 1-2-3; 3- знает ТБ хорошо, но с неточностями по 1-2-3-разделам; 4- знает ТБ хорошо; 5- знает ТБ по всем разделам отлично.

Информационная карта освоения учащимися образовательной программы и социально-психологического развития

Название программы			Педагог				Дата заполнения			
ФИ О ребё	Параметры результативности освоения программы					Параметры социально-психологического развития				
	Опы	Опы	Опыт	Опыт	Об	Воспита	Коммуника	Эмоцион	Об	Приме

шка	т освоения теории	т освоения практики	творческой деятельности	соц.значимой деятельности	щажная сумма баллов	нность	тивность	альный компонент	щажная сумма баллов	чание
...										
Итого баллов в группе										
Уровень результативности в группе в %										
Критерии оценки: 1-низкий уровень, незначительный рост, 2- средний уровень, заметный рост. 3- высокий уровень, переход на новый качественный уровень.										
Выводы педагога по данной группе:										
Подпись педагога										

Критерии успешного освоения теории и практики по разделам программы.

Название темы	Критерий хорошо усвоенного материала
Раздел программы Устройство велосипеда. Основы движения колонной. ПДД	Тест на знание ПДД, устный опрос
Техника велосипедного туризма	Успешное прохождение дистанции от 25 км

Презентация личного снаряжения велосипедиста

Примеры презентаций, диагностических тестов.

презентация по ОБЖ на тему "Устройство велосипеда" (автор Соболев С.И.):
Раздел программы Устройство велосипеда. Основы движения колонной. ПДД

презентация "Правила езды на велосипеде" (автор Кретова Е.Н.)
Раздел программы Устройство велосипеда. Основы движения колонной. ПДД

презентация «Организация велоколонны» (Б/а)
Раздел программы Устройство велосипеда. Основы движения колонной. ПДД

тест на знание правил ПДД юными велосипедистами (автор Воробьев А.А.)
Раздел программы Устройство велосипеда. Основы движения колонной. ПДД/
итоговое занятие