

**Управление образования администрации Туапсинского
муниципального округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр Детско-юношеского туризма г.Туапсе**

Методическая разработка

Курс велотуризма

Педагог дополнительного образования:

Куцева Юлия Викторовна

Туапсе 2026г.

Методическая разработка: курс велотуризма в передвижном палаточном лагере с играми и викторинами

Цель курса

Формирование у участников навыков безопасного велотуризма, основ туристской подготовки и командного взаимодействия через практическую деятельность, игровые и познавательные формы работы.

Задачи

- Обучить базовым навыкам управления велосипедом и техническому обслуживанию.
- Дать знания по основам туристской подготовки (установка палатки, разведение костра, ориентирование на местности).
- Развить физическую выносливость и координацию.
- Сформировать навыки безопасного поведения в природной среде и на дороге.
- Воспитать чувство товарищества и ответственности за себя и команду.

Целевая аудитория

Подростки 14–17 лет, без специальной подготовки (начальный уровень).

Продолжительность курса

7 дней (в рамках смены передвижного палаточного лагеря).

План-график курса

1. Знакомство и вводный инструктаж

- **Теоретическая часть.** Вводный инструктаж по технике безопасности, правила поведения в лагере и на маршруте, основы ПДД для велосипедистов.
- **Практическая часть.** Знакомство с велосипедом: устройство, регулировка посадки, проверка исправности.
- **Игра.** «Велоэстафета»: простые задания на координацию (езда змейкой, остановка в заданной точке).
- **Вечернее мероприятие.** Викторина «Что я знаю о велосипеде?» (вопросы об истории велосипеда, правилах дорожного движения, известных велопутешественниках).

2. Основы управления велосипедом

- **Теория.** Базовые элементы управления: старт, торможение, повороты, движение в группе.

- **Практика.** Отработка элементов на закрытой площадке: езда змейкой, «восьмёрка», экстренное торможение.
- **Игра.** «Фигурное вождение»: участники проходят полосу препятствий на время.
- **Викторина.** «Безопасный маршрут»: вопросы на знание ПДД для велосипедистов и правил поведения в группе.

3. Техническое обслуживание велосипеда

- **Теория.** Уход за велосипедом в походе: чистка, смазка, устранение мелких поломок.
- **Практика.** Замена камеры, регулировка тормозов и переключателей.
- **Игра.** «Собери велосипед»: командам выдаются разобранные детали (муляжи или старые запчасти), нужно правильно собрать и назвать основные узлы.
- **Вечер.** «История велосипеда»: презентация или рассказ с вопросами на закрепление.

4. Туристские навыки

- **Теория.** Установка палатки, выбор места для стоянки, правила разведения костра.
- **Практика.** Установка палаток разных типов, отработка навыков разведения костра (без открытого огня или на специально оборудованной площадке).
- **Игра.** «Лагерь за 10 минут»: команды соревнуются в скорости и правильности установки лагеря.
- **Викторина.** «Туристская азбука»: вопросы по базовым туристским терминам и правилам.

5. Ориентирование на местности

- **Теория.** Работа с картой и компасом, чтение условных знаков, определение азимута.
- **Практика.** Простейшие упражнения на ориентирование: движение по азимуту, поиск контрольных точек.
- **Игра.** «Квест на местности»: команды получают карту с отметками и должны найти «секретные точки» (заранее спрятанные предметы).
- **Вечер.** Викторина «Следопыт»: вопросы по ориентированию, природным ориентирам, поведению в лесу.

6. Питание и гигиена в походе

- **Теория.** Основы походного рациона, нормы потребления воды, личная гигиена в полевых условиях.
- **Практика.** Составление меню на 1 день, расчёт продуктов.
- **Игра.** «Собери рюкзак»: команды собирают рюкзак по списку, соревнуюсь в скорости и правильности.
- **Викторина.** «Здоровый турист»: вопросы о питании, профилактике заболеваний и первой помощи.

7. Первая помощь в походе

- **Теория.** Основные виды травм в велопоходе, правила оказания первой помощи, состав аптечки.

- **Практика.** Отработка навыков: наложение повязок, обработка ран, иммобилизация при подозрении на перелом.
- **Игра.** «Скорая помощь»: командам даются карточки с описанием ситуации (ушиб, порез, ожог), нужно продемонстрировать правильные действия.
- **Вечер.** Викторина «Спасатель»: вопросы по первой помощи и профилактике травм.

8. Подготовка к походу

- **Теория.** Планирование маршрута, распределение обязанностей в группе, правила движения в колонне.
- **Практика.** Тренировочный выезд с отработкой движения в группе, остановок и перестроений.
- **Игра.** «Маршрут на карте»: команды получают фрагмент карты и должны проложить безопасный маршрут с учётом рельефа и препятствий.
- **Викторина.** «Походное право»: вопросы по правилам поведения в походе, взаимодействию в группе, технике безопасности.

9. Подведение итогов и награждение

- **Практика.** Мини-соревнования: эстафета с элементами велотуризма (фигурное вождение, установка палатки, ориентирование).
- **Викторина.** «Зналок велотуризма»: обобщающая викторина по всем темам курса.
- **Награждение.** Вручение грамот и призов за лучшие результаты в номинациях: «Лучший водитель», «Лучший следопыт», «Лучший спасатель» и др.
- **Рефлексия.** Обсуждение впечатлений, сбор обратной связи, вручение памятных сувениров.

Методические рекомендации

Формы работы

- **Теоретические занятия.** Краткие лекции (не более 20–30 минут) с демонстрацией наглядных материалов (плакаты, схемы, видео).
- **Практические занятия.** Отработка навыков на специально оборудованных площадках и в полевых условиях под контролем инструкторов.
- **Игры и соревнования.** Командные и индивидуальные задания, направленные на закрепление знаний и развитие навыков.
- **Викторины.** Используются для проверки знаний, проводятся в игровой форме с элементами соревнования.

Материально-техническое обеспечение

- Велосипеды (по количеству участников).
- Защитное снаряжение (шлемы, наколенники, налокотники).
- Туристское снаряжение (палатки, костровое оборудование, топоры, пилы).
- Наглядные материалы (карты, схемы, плакаты).
- Инвентарь для игр (конусы, флажки, карточки с заданиями).

- Аптечка первой помощи.

Критерии оценки результатов

- **Знание теории.** Проверяется с помощью викторин и устных опросов.
- **Практические навыки.** Оцениваются по качеству выполнения заданий (установка палатки, ориентирование, техническое обслуживание велосипеда).
- **Командная работа.** Наблюдение за взаимодействием участников в играх и походах.
- **Личная активность.** Участие в мероприятиях, инициативность, соблюдение правил безопасности.

Техника безопасности

- Все практические занятия проводятся под контролем инструкторов.
- Обязательное использование защитного снаряжения при езде на велосипеде.
- Запрет на выполнение опасных действий без разрешения инструктора.
- Контроль за соблюдением правил разведения костра и обращения с острыми инструментами.

Оценочные материалы
Диагностическая карта оценки ЗУН учащихся

№ п/п	Фамилия, имя	Знание основ туризма	Знание основ ориентирования	Оказание первой помощи в походе	Спуск, подъем	Параллельная и навесная переправы	Участие в соревнованиях	Умение слушать и слышать педагога	Инициативность и самостоятельность	Теория в тестах
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

0 баллов – критерий не проявляется;

1 балл – критерий проявляется редко, в минимальном объеме;

2 балла – критерий проявляется часто, в достаточном объеме;

3 балла – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.