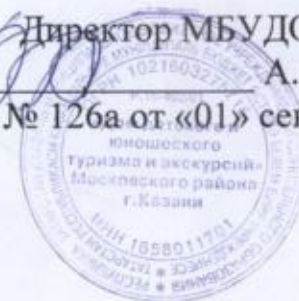


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»
А.А. Рубинский
приказ № 126а от «01» сентября 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ»**

Направленность: туристско-краеведческая

2 год обучения

Возраст учащихся: от 12 до 17 лет.

Автор-составитель:
Ромасенко Валерий Николаевич
педагог дополнительного образования

Казань 2022

Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.01.2022 № 1068/22 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции)»;
- Положение по проектированию и утверждению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, ФИРО Москва 2015 г.
- Устав МБУДО «ДДЮТиЭ», локальные акты.

Данная программа является программой комплексной велотуристской подготовки, рассчитанной на двухлетний цикл.

Направленность: туристско-краеведческая.

Актуальность: Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню физического и психического состояния школьников, к их общекультурной готовности к переходу во взрослую жизнь. Туризм в целом и велотуризм в частности является эффективным инструментом не только повышения физической подготовленности, но и развития таких важных личностных качеств, как самодисциплина, коммуникабельность, любознательность, самостоятельность, формирование определённых нравственных ориентиров.

Воспитание физической и нравственной культуры средствами туризма является действенным средством борьбы с малоподвижным образом жизни, ставшим в условиях прогресса компьютерных технологий настоящим «бичом» общества. Для учащихся эта проблема особенно актуальна, поскольку в их возрасте происходит становление личности, формирование основ физического и психического здоровья. Значительные учебные нагрузки и связанная с ними необходимость проводить много времени без движения негативно отражаются на

процессе формирования личности. Воспитание физической культуры учащихся – единственный способ противостоять негативным последствиям влияния научно-технического прогресса на здоровье детей.

Цель: Формирование у учащихся потребности и привычки к ведению спортивного, здорового образа жизни, определённых моральных и нравственных принципов, развитие любознательности, социальной активности и коммуникабельности, обучение уверенной езде на велосипеде в различных дорожных условиях, воспитание волевых качеств: дисциплинированность, смелость, настойчивость, целеустремлённость, самообладание.

Задачи:

Метапредметные:

- мотивация учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие умений определять посильные цели, последовательно добиваться их достижения, формулировать задачи и решать их в составе команды;
- формирование нравственно-этических принципов поведения в коллективе и в природной среде;

Предметные:

- приобретение теоретических знаний устройства велосипеда, практических навыков и умений его обслуживания и ремонта;
- приобретение теоретических знаний, практических навыков и умений оказания первой помощи;
- приобретение практических навыков и умений по преодолению препятствий и прохождению фигур этапов «туристский триал» и «фигурное вождение» дистанции спортивного велотуризма;
- приобретение теоретических знаний, практических навыков ориентирования, умений работы со спортивными картами ориентирования;
- приобретение практических навыков и умений уверенной езды на велосипеде по местности со сложным рельефом;
- приобретение практических навыков и умений обращения с походным туристским снаряжением (палатки, рюкзаки, газовые и мультитопливные горелки, газовые баллоны и т.д.);
- приобретение теоретических знаний, практических навыков и умений работы со специальным туристским снаряжением (ИСС, верёвки, карабины, спусковые устройства);
- приобретение практических навыков участия в соревнованиях;
- приобретение практических навыков участия в спортивных туристских велопоходах.

Личностные:

- развитие личных качеств, необходимых для участия в соревнованиях и действий в составе команды: собранность, целеустремлённость, настойчивость;
- развитие личных качеств, необходимых для участия в турпоходах: коммуникабельность, самостоятельность, дисциплинированность;
- развитие личных качеств: любознательность, ответственность, организованность.

Отличительные особенности и структура программы: Новизна программы заключается в объединении в ней подготовки подростков к участию в соревнованиях и спортивных туристских походах. Сочетание в одной программе двух дополняющих друг друга

дисциплин имеет конкретную главную цель: создать благоприятные условия для самореализации, дать возможность учащимся реализовать в полной мере потребности подросткового возраста: стремление получать информацию (любопытность) и стремление самоутвердиться, доказывать себе и другим свою состоятельность, испытывать себя на «прочность», нацеливать их на достижение конкретных, осязаемых результатов. В этом состоит главная идея программы.

Структурно программа состоит из двух блоков по уровням сложности подготовки (по 1 году на каждый блок): базовый и углублённый. Каждый блок представляет собой завершённый цикл велотуристской подготовки соответствующего уровня и позволяет обучающимся, завершившим обучение по каждому блоку, участвовать в соревнованиях по спортивному велотуризму на дистанциях 1-3 класса (районные, городские, республиканские соревнования), в спортивных походах 1-2КС для 1-го блока; на дистанциях 3-4 класса (республиканские, федеральный округ, межрегиональные), в спортивных походах 3-4КС для 2-го блока соответственно. Программа позволяет постепенно, в соответствии с подготовкой, расширять и углублять знания, навыки и умения учащихся, постоянно поддерживать их заинтересованность, желание участвовать в соревнованиях и походах, посещать новые места, побеждать, общаться, совершенствоваться.

Программа предусматривает организацию и проведение круглогодичной учебно-тренировочной работы с учащимися.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 12-17 лет.

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

Формы обучения: Теоретические и практические занятия, тренировки, контрольные занятия. Внеурочные мероприятия: участие в соревнованиях и турпоходах. Теоретические занятия проводятся в учебном классе в форме бесед, просмотров видеоматериалов, презентаций. Практические занятия и тренировки проводятся на спортплощадке и на туристском полигоне, включают общую физическую подготовку, туристскую подготовку (общую и специальную), занятия по технике и тактике велотуризма, велоориентированию, обучению безопасной езде на велосипеде, ремонту велосипеда. Тренировки ОФП включают в себя бег по пересечённой местности и упражнения, развивающие ловкость, выносливость, быстроту реакции, чувство равновесия. Занятия ОФП предполагают выполнение контрольных нормативов в соответствии с нормами ГТО 4-5 ступени. Тренировки по езде на велосипеде представляют собой тренировочные выезды на 10-20 км по асфальтовым, грунтовым дорогам, лесным тропам различной сложности.

Ожидаемые результаты освоения программы 2-го года обучения:

1. наличие навыков владения техникой и тактикой велотуризма: владение техникой езды на велосипеде без груза и с грузом 7-10кг по грунтовым дорогам, тропам, бездорожью;
2. знание материальной части велотуризма, умение обращаться с основными инструментами и приспособлениями при работе с велотехникой, умение настраивать и производить ремонт узлов велосипеда (замена, ремонт и регулировка переключателей передач, тормозов);
3. умение ориентироваться на местности по спортивным картам, определять расстояния, проводить азимутальные ходы с взятием промежуточных азимутов в заданных точках (4 - 6 азимутальных ходов);
4. умение преодолевать препятствия технических этапов велоралли: подъём, траверс, спуск по склону по перилам с велосипедом, переправа по бревну;
5. знание правил дорожного движения для пешеходов и велосипедистов, умение разбирать дорожные ситуации;

6. наличие навыков уверенного обращения с походным туристским снаряжением (палатки, горелки, газовые баллоны)
7. наличие навыков уверенного обращения со специальным туристским снаряжением (верёвки, индивидуальные страховочные системы, карабины), умение вязать простые туристские узлы;
8. знание правил проведения соревнований по спортивному велотуризму в дисциплинах «дистанция» и «маршрут»;
9. умение оказывать первую помощь (тепловой и солнечный удар, ожоги, обезвоживание, кровотечения, переломы конечностей, иммобилизация и транспортировка пострадавшего);
10. наличие навыков участия в соревнованиях по спортивному велотуризму (3 – 4 класса) и спортивных походах 3 – 4КС;

Формы и средства контроля и аттестации

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение всего учебного периода и содержит наблюдение и фиксирование результатов текущих достижений учащихся: время и качество прохождения технических этапов дистанций спортивного велотуризма, умения ориентироваться по спортивной карте, осуществления действий по настройке, регулировке, обслуживанию и ремонту велосипеда.

Промежуточная аттестация: Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце каждого года по результатам участия в соревнованиях, сдаче нормативов и выполнения тестовых заданий и практических работ на контрольных занятиях. Перечень всех мероприятий приведён в учебном плане.

Аттестация по завершении освоения программы проводится по результатам тестирования по завершении занятий по курсу и участия во внеурочных мероприятиях (соревнованиях и спортивных туристских походах).

Календарный учебный график гр.№ 49 2 год обучения

№	месяц	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1	Теоретическое занятие	2	<u>Вводное занятие:</u> Обеспечение безопасности при езде на велосипеде по грунтовым дорогам, лесным тропам. Проверка исправности велосипеда.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
2	сентябрь	3	Теоретическое занятие	2	<u>Вводное занятие:</u> Обеспечение безопасности при езде на велосипеде по дорогам города. ПДД для велосипедистов. Разбор типичных дорожных ситуаций и ошибок велосипедистов при езде по городским дорогам.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
3	сентябрь	5	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков езды на велосипеде по грунтовым дорогам с различным покрытием: глина, песок, щебень.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
4	сентябрь	8	Теория/ практика	2	Обучение приёмам обслуживания велосипеда: оценка степени износа частей трансмиссии: цепь, кассета), ролики заднего переключателя, тормозные колодки, диски, покрышки, подшипники колёс и рулевой колонки. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
5	сентябрь	10	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Ст.Аракчино – оз.Лебяжье – пос.Нов.Аракчино - пос.Ст.Аракчино.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
6	сентябрь	12	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
7	сентябрь	15	Теория/ практика	2	Развитие и совершенствование навыков выбора правильного скоростного режима и переключения передач на подъёмах и спусках. Правильное положение колен и стоп на педалях. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
8	сентябрь	17	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Ст.Аракчино - пос.Нов.Аракчино - оз.Лебяжье - пос.Ст.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
9	сентябрь	19	Теория/ практика	2	Развитие и совершенствование навыков преодоления пологих подъёмов и спусков, прохождения поворотов, виражей на грунтовых дорогах со сложным покрытием (песок, щебень, мокрая глина, трава и т.д.). Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

10	сентябрь	22	Теория/ практика	2	Обучение приёмам обслуживания велосипеда: оценка степени износа частей трансмиссии: цепь, кассета), ролики заднего переключателя, тормозные колодки, диски, покрышки, подшипники колёс и рулевой колонки. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
11	сентябрь	24	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Ст.Аракчино - пос.Залесный-оз.Изумрудное - пос.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
12	сентябрь	26	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
13	сентябрь	29	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков выбора правильного скоростного режима и переключения передач на подъёмах и спусках. Правильное положение колен и стоп на педалях. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
14	октябрь	1	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Ст.Аракчино - оз.Глубокое – оз.Малое глубокое - Ст.Аракчино.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
15	октябрь	3	Практическое занятие	2	Замена тормозных дисков, тормозных колодок, роликов заднего переключателя. Выравнивание тормозных дисков.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
16	октябрь	6	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков преодоления пологих подъёмов и спусков, прохождения поворотов, виражей на грунтовых дорогах со сложным покрытием (песок, щебень, мокрая глина, трава и т.д.). Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
17	октябрь	8	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Аракчино-оз.Лебяжье - пос.Залесный- пос.Аракчино.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
18	октябрь	10	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
19	октябрь	13	Практическое занятие	2	Выбор подходящего скоростного режима в зависимости от дорожных условий, преодоление препятствий (ям, жердей, песчаных участков, крутых подъёмов и спусков).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
20	октябрь	15	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков ориентирования на местности по компасу (определение частей света, движение по заданному азимуту, примерное определение расстояний «на глаз»).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

21	октябрь	17	Теоретическое занятие	2	Знакомство с этапами спортивного пешеходного туризма, включенными в дистанцию велоралли: переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, подъём – траверс – спуск. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
22	октябрь	20	Практическое занятие	2	Знакомство с этапами спортивного пешеходного туризма, включенными в дистанцию велоралли: переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, подъём – траверс – спуск. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
23	октябрь	22	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Аракчино-оз.Изумрудное - оз.Лебяжье - пос.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
24	октябрь	24	Практическое занятие	2	Замена кассеты и цепи.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
25	октябрь	27	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
26	октябрь	29	Теория/ практика	2	Развитие и совершенствование навыков ориентирования по карте: выбор оптимальной траектории движения и последовательности взятия КП в зависимости от сложности рельефа. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
27	октябрь	31	Теория/ практика	2	Знакомство со специальным снаряжением пешеходного туризма: верёвки, ИСС, карабины, жумары, тормозные и транспортировочные устоystва. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
28	ноябрь	3	Теоретическое занятие	2	Первая помощь в походах и на соревнованиях. Состав медаптечки: асептические и антисептические материалы, обезболивающие, антигистаминные средства. Способы и средства иммобилизации конечностей при переломах и вывихах. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
29	ноябрь	5	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков ориентирования по карте: выбор оптимальной траектории движения и последовательности взятия КП в зависимости от сложности рельефа. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
30	ноябрь	7	Теория/ практика	2	Обучение способам преодоления препятствий этапа туристский триал «завал» и «жерди».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

31	ноябрь	10	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
32	ноябрь	12	Практическое занятие	2	Замена спиц колеса. Выправление «восьмёрок» на ободах колёс, формирование «зонта» заднего колеса. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
33	ноябрь	14	Практическое занятие	2	Знакомство со специальным снаряжением пешеходного туризма: верёвки, ИСС, карабины, жумары, тормозные и транспортировочные устройства. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение
34	ноябрь	17	Теория/ практика	2	Первая помощь в походах и на соревнованиях. Состав медаптечки: асептические и антисептические материалы, обезболивающие, антигистаминные средства. Способы и средства иммобилизации конечностей при переломах и вывихах. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение
35	ноябрь	19	Практическое занятие	2	Замена спиц колеса. Выправление «восьмёрок» на ободах колёс, формирование «зонта» заднего колеса. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
36	ноябрь	21	Практическое занятие	2	Обучение способам прохождения фигур этапа фигурное вождение «качели» и «зигзаг», «сопряжённые круги», «тупик». Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
37	ноябрь	24	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
38	ноябрь	26	Теория/ практика	2	Обучение способам прохождения фигур этапа фигурное вождение «качели» и «зигзаг», «сопряжённые круги», «тупик». Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
39	ноябрь	28	Практическое занятие	2	Снятие – установка педалей, шатунов, передних звёзд. Замена передних звёзд. Замена «каретки». Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
40	декабрь	1	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков прохождения последовательности фигур: восьмёрка – змейка – ворота – круг – «стоп – линия».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
41	декабрь	3	Теория/ практика	2	Подготовка снаряжения: водонепроницаемая упаковка вещей и продуктов, укладка велорюкзак, способы крепления его на багажнике велосипеда. Упаковка и транспортировка газовых баллонов и жидкого топлива. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

42	декабрь	5	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков преодоления последовательности препятствий бордюры – ров – доска – скамейка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
43	декабрь	8	Теория/ практика	2	Обучение работе с верёвками: укладка, маркировка, транспортировка верёвок, вязание простых туристских узлов (проводник, булинь, стремя, встречный, грейпвайн). Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
44	декабрь	10	Практическое занятие	2	Обучение прохождению сложных составных фигур: ворота в восьмёрке, ворота в зигзаге. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
45	декабрь	12	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
46	декабрь	15	Практическое занятие	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «бревно», «жерди», «бочка». Развитие и совершенствование навыков преодоления препятствия «завал». Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
47	декабрь	17	Практическое занятие	2	Снятие – установка педалей, шатунов, передних звёзд. Замена передних звёзд. Замена «каретки». Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
48	декабрь	19	Практическое занятие	2	Обучение прохождению сложных составных фигур: ворота в восьмёрке, ворота в зигзаге. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
49	декабрь	22	Промежуточное тестирование	2	Проверка знаний и умений оказания первой помощи при переломах конечностей, иммобилизации и транспортировки пострадавшего. Проверка знаний ПДД.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
50	декабрь	24	Соревнование	2	Соревнования на дистанции велотуризма 2-3 класса (фигурное вождение + туристский триал)	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
51	декабрь	26	Контрольное занятие	2	Проверка практических навыков регулировки и ремонта велосипеда: снятие – установка – регулировка – настройка переключателей передач	ДДЮТиЭ	Этапный контроль
52	декабрь	29	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
53	декабрь	31	Теория/ практика	2	Первая помощь при переломах конечностей. Иммобилизация повреждённой конечности подручными материалами. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

54	январь	9	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
55	январь	12	Практическое занятие	2	Обучение работе с верёвками: укладка, маркировка, транспортировка верёвок, вязание простых туристских узлов (проводник, булинь, стремя, встречный, грейпвайн). Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
56	январь	14	Теория/ практика	2	Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация повреждённой конечности подручными материалами. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
57	январь	16	Практическое занятие	2	Практическое занятие: изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из подручных материалов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
58	январь	19	Теория/ практика	2	Обучение работе с индивидуальным страховочным снаряжением: одевание – подгонка – снятие ИСС, крепление усов самостраховки, обращение с тормозными устройствами, карабинами, жумарами. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
59	январь	21	Теория/ практика	2	Подготовка снаряжения: водонепроницаемая упаковка вещей и продуктов, укладка велорюкзака, способы крепления его на багажнике велосипеда. Упаковка и транспортировка газовых баллонов и жидкого топлива. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
60	январь	23	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
61	январь	26	Практическое занятие	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «лабиринт» и «лежнёвка». Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение
62	январь	28	Практическое занятие	2	Прохождение последовательности фигур сопряжённые круги – перенос предмета – стоп-линия – тупик; зигзаг – перенос предмета – ворота в восьмёрке – тупик.	ДДЮТЭ	Наблюдение, оперативный контроль
63	январь	30	Практическое занятие	2	Обучение работе с индивидуальным страховочным снаряжением: одевание – подгонка – снятие ИСС, крепление усов самостраховки, обращение с тормозными устройствами, карабинами, жумарами. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
64	февраль	2	Практическое занятие	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «бревно», «жерди», «бочка». Развитие и совершенствование навыков преодоления препятствия «завал». Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

65	февраль	4	Практическое занятие	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «лабиринт» и «лежнёвка». Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
66	февраль	6	Теоретическое занятие	2	Правила безопасности в турпоходе: как избежать травм, потёртостей, обезвоживания, теплового и солнечного удара, отравления пищей или водой. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
67	февраль	9	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
68	февраль	11	Теория/ практика	2	Обучение прохождению переправы по бревну: наведение, восстановление, прохождение, транспортировка рюкзаков и велосипедов, снятие переправы. Занятие 1(проводится в спортзале).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
69	февраль	13	Теоретическое занятие	2	Правила безопасности в турпоходе: как избежать травм, потёртостей, обезвоживания, теплового удара, отравления пищей или водой. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль.
70	февраль	16	Теоретическое занятие	2	Тактика велопохода: выбор рациональных режимов передвижения, питания, питья, отдыха в различных климатических и географических условиях. Распределение сил на дневной переход. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
71	февраль	18	Практическое занятие	2	Обучение прохождению переправы по бревну: наведение, восстановление, прохождение, транспортировка рюкзаков и велосипедов, снятие переправы. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
72	февраль	20	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль, тестирование
73	февраль	25	Теория/ практика	2	Обучение прохождению переправы по параллельным перилам: наведение, восстановление, прохождение, транспортировка рюкзаков и велосипедов, снятие переправы. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
74	февраль	27	Теоретическое занятие	2	Тактика велопохода: выбор рациональных режимов передвижения, питания, питья, отдыха в различных климатических и географических условиях. Распределение сил на дневной переход. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

75	март	2	Практическое занятие	2	Обучение прохождению переправы по параллельным перилам: наведение, восстановление, прохождение, транспортировка рюкзаков и велосипедов, снятие переправы. Занятие 2 .	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
76	март	4	Теория/практика	2	Ремонт и настройка велосипеда: замена и смазка тросиков тормозов, переключателей передач. Замена манеток переключателей и тормозных ручек. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
77	март	6	Теория/практика	2	Обучение прохождению навесной переправы: наведение, восстановление, прохождение, транспортировка рюкзаков и велосипедов, снятие переправы. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
78	март	9	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
79	март	11	Теория/практика	2	Подготовка велосипеда к турпоходу: выбор покрышек в зависимости от ожидаемых дорожных условий, выбор и установка багажника на велосипед. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
80	март	13	Теория/практика	2	Первая помощь при переутомлении, обезвоживании, тепловом и солнечном ударах, отравлениях. Развитие и совершенствование навыков. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
81	март	16	Практическое занятие	2	Обучение прохождению навесной переправы: наведение, восстановление, прохождение, транспортировка рюкзаков и велосипедов, снятие переправы. Занятие 2 (проводится в спортзале).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
82	март	18	Теория/практика	2	Первая помощь при переутомлении, обезвоживании, тепловом и солнечном ударах, отравлениях. Развитие и совершенствование навыков. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
83	март	20	Практическое занятие	2	Ремонт и настройка велосипеда: замена и смазка тросиков тормозов, переключателей передач. Замена манеток переключателей и тормозных ручек. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
84	март	23	Теория/практика	2	Обучение прохождению этапа «подъём по склону – траверс – спуск» с велосипедами на самостраховке по судейским перилам. Занятие 1(проводится на туристском полигоне).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
85	март	25	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

86	март	27	Практическое занятие	2	Обучение прохождению этапа «подъем по склону – траверс – спуск» с велосипедами на самостраховке по судейским перилам. Занятие 2(проводится на туристском полигоне).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
87	март	30	Практическое занятие	2	Подготовка велосипеда к турпоходу: выбор покрышек в зависимости от ожидаемых дорожных условий, выбор и установка багажника на велосипед. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
88	апрель	1	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование техники преодоления препятствий туристского триала «завал», «подъем», «спуск». Прохождение связки препятствий бревно – завал – подъем – спуск, колея – жерди – яма – вал.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
89	апрель	3	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование техники прохождения этапа «кросс-маршрут».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
90	апрель	6	Практическое занятие	2	Обучение прохождению технических этапов ралли: «бездорожье», «песчаный участок». Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
91	апрель	8	Теория/ практика	2	Подготовка снаряжения к турпоходу: подбор необходимых инструментов, расходных материалов и запчастей для велосипеда. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
92	апрель	10	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Аракчино-оз.Изумрудное - оз.Лебяжье - пос.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
93	апрель	13	Теория/ практика	2	Развитие и совершенствование навыков прохождения этапа «велосипедное ориентирование». Особенности ориентирования на местности при езде на велосипеде. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
94	апрель	15	Теория /практика	2	Подготовка снаряжения к турпоходу: подбор необходимых инструментов, расходных материалов и запчастей для велосипеда. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
95	апрель	17	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Аракчино - оз.Лебяжье – оз.Глубокое - пос.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
96	апрель	20	Практическое занятие	2	Обучение прохождению технических этапов ралли: «бездорожье», «песчаный участок». Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
97	апрель	22	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков прохождения этапа «велосипедное ориентирование». Особенности ориентирования на местности при езде на велосипеде. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

98	апрель	24	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков прохождения этапа «скоростной участок» по дорогам с комбинированным покрытием (асфальт, грунт) по пересечённой местности.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
99	апрель	27	Практическое занятие	2	Прохождение связки этапов «подъём – траверс – спуск», «медленная езда», «скоростной участок».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
100	апрель	29	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Залесный – пос.Ивановское – оз.Светлое – пос.Раифское – пос.Залесный	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
101	май	4	Соревнование	2	Соревнования на этапе «велоориентирование»: поиск пяти КП, нанесённых на спортивную карту.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
102	май	6	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков прохождения этапа «кросс-маршрут».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
103	май	11	Тренировка	2	Тренировочный выезд: самостоятельное индивидуальное велоориентирование в лесу (поиск шести КП).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
104	май	13	Соревнование	2	Соревнования на дистанции 3 класса (фигурное вождение и туристский триал)	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль, фиксирование результатов
105	май	15	Итоговое тестирование	2	Тестирование по темам: тактика велопохода, специальное снаряжение пешеходного туризма.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль, фиксирование результатов
106	май	18	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Залесный – оз.Изумрудное – пос.Юдино – пос.Займище – пос.Залесный	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
107	май	20	Контрольное занятие	2	Тестирование по темам: оказание первой помощи при переломах, тепловом и солнечном ударах. Ремонт и обслуживание велосипеда.	ДДЮТиЭ	Аттестация по завершении освоения программы

108	май	22	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Залесный – оз.Изумрудное – пос.Юдино – пос.Займище – пос.Залесный	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
	Итого			216			

Материально-техническая и учебно-методическая база программы:

1. Средства обеспечения безопасности (велосипедные шлемы, перчатки, светоотражающие ленты, велофары и фонари и т.д.);
2. Велосипеды для катания..... 15шт;
3. Велосипеды для практических занятий (разборка-сборка, ремонт и т.д.)2шт;
4. Инструменты, средства ухода, запасные части для ТО и ремонта велосипедов;
5. Оборудование, необходимое для постановки технических этапов пешеходного туризма (верёвки 2х50м, карабины 16шт, усы самостраховки 8 шт, ИСС 4 шт, тормозные устройства 4шт, жумары 4 шт);
6. Оборудование, необходимое для постановки этапов велоориентирования (спортивные карты, планшеты для карт, компасы, компостеры);
7. Оборудование, необходимое для постановки этапов ФВ и ТТ (стойки 28 шт, ограничители 44 шт, маркировочная лента, жерди, брёвна, поддоны, доски и т.д.);
8. Спортзал и спортплощадка с размеченными фигурами и препятствиями этапов ФВ и ТТ;
9. Класс для проведения теоретических занятий;
10. Мастерская для проведения практических занятий по ремонту и обслуживанию велосипедов;
11. Учебно-методические материалы (наглядные пособия для изучения ПДД, схемы устройства велосипеда, обучающие тесты, видеоматериалы, презентации и т.д.)
12. Спортплощадка с тренажёрами и спортивными снарядами (шведская стенка, скалодром и т.д.);
13. Спортивно туристский полигон для проведения практических занятий на технических этапах дистанции велоралли (подъём-траверс-спуск, бездорожье, переправы по бревну, по перилам).

Список использованной литературы

1. Антипов В.В. <<http://www.u-g.ru/catalog/search.php?search=1&field6=Антипов%20В.В.>> Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС <<http://www.u-g.ru/catalog/press.php?go=browse&exactly=1&searchpublisher=ВЛАДОС-ПРЕСС>>, 2002.
2. Велосипедный туризм / Сост. А. А. Булгаков. - М.: Ключ, 2009. - 624 с.
3. Гуляев В.Г. Организация туристической деятельности. М.: Нолидж, 2008.
4. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. - Л.: Красное Знамя, 1978.
5. Лебедев В.И. Личность в экстремальных ситуациях. М.: Наука, 2009.
6. Лебедев В.И. Экстремальная психология. М.: Наука, 2009.
7. Пельцман Л.А. Спорт, Стресс <<http://www.aquarun.ru/library/psih/extrem/extrem11.html>>, Экстрим. М.: БЕК, 2001.
8. Сенин В.С. Введение в туризм. МБИ. М.: Просвещение, 2005.
9. Тарас А.Е., Сельченко К.В. Психология экстремальных ситуаций. Серия: библиотека практической психологии. М.: ХАРВЕСТ, 2003.
10. Тим Постон, Иэн Стюарт. Секреты выживания в экстремальных ситуациях <<http://books.kupisam.ru/goods/1098256.html>>. М.: Мир, 2000.

Календарный учебный график гр.№ 49 2 год обучения (с изменениями с 09.01.2023)

№	месяц	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1	Теоретическое занятие	2	<u>Вводное занятие:</u> Обеспечение безопасности при езде на велосипеде по грунтовым дорогам, лесным тропам. Проверка исправности велосипеда.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
2	сентябрь	3	Теоретическое занятие	2	<u>Вводное занятие:</u> Обеспечение безопасности при езде на велосипеде по дорогам города. ПДД для велосипедистов. Разбор типичных дорожных ситуаций и ошибок велосипедистов при езде по городским дорогам.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
3	сентябрь	5	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков езды на велосипеде по грунтовым дорогам с различным покрытием: глина, песок, щебень.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
4	сентябрь	8	Теория/практика	2	Обучение приёмам обслуживания велосипеда: оценка степени износа частей трансмиссии: цепь, кассета), ролики заднего переключателя, тормозные колодки, диски, покрышки, подшипники колёс и рулевой колонки. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
5	сентябрь	10	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Ст.Аракчино – оз.Лебяжье – пос.Нов.Аракчино - пос.Ст.Аракчино.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
6	сентябрь	12	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
7	сентябрь	15	Теория/практика	2	Развитие и совершенствование навыков выбора правильного скоростного режима и переключения передач на подъёмах и спусках. Правильное положение колен и стоп на педалях. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
8	сентябрь	17	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Ст.Аракчино - пос.Нов.Аракчино - оз.Лебяжье - пос.Ст.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
9	сентябрь	19	Теория/практика	2	Развитие и совершенствование навыков преодоления пологих подъёмов и спусков, прохождения поворотов, виражей на грунтовых дорогах со сложным покрытием (песок, щебень, мокрая глина, трава и т.д.). Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

10	сентябрь	22	Теория/ практика	2	Обучение приёмам обслуживания велосипеда: оценка степени износа частей трансмиссии: цепь, кассета), ролики заднего переключателя, тормозные колодки, диски, покрышки, подшипники колёс и рулевой колонки. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
11	сентябрь	24	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Ст.Аракчино - пос.Залесный-оз.Изумрудное - пос.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
12	сентябрь	26	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
13	сентябрь	29	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков выбора правильного скоростного режима и переключения передач на подъёмах и спусках. Правильное положение колен и стоп на педалях. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
14	октябрь	1	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Ст.Аракчино - оз.Глубокое – оз.Малое глубокое - Ст.Аракчино.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
15	октябрь	3	Практическое занятие	2	Замена тормозных дисков, тормозных колодок, роликов заднего переключателя. Выравнивание тормозных дисков.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
16	октябрь	6	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков преодоления пологих подъёмов и спусков, прохождения поворотов, виражей на грунтовых дорогах со сложным покрытием (песок, щебень, мокрая глина, трава и т.д.). Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
17	октябрь	8	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Аракчино-оз.Лебяжье - пос.Залесный- пос.Аракчино.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
18	октябрь	10	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
19	октябрь	13	Практическое занятие	2	Выбор подходящего скоростного режима в зависимости от дорожных условий, преодоление препятствий (ям, жердей, песчаных участков, крутых подъёмов и спусков).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
20	октябрь	15	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков ориентирования на местности по компасу (определение частей света, движение по заданному азимуту, примерное определение расстояний «на глаз»).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

21	октябрь	17	Теоретическое занятие	2	Знакомство с этапами спортивного пешеходного туризма, включенными в дистанцию велоралли: переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, подъём – траверс – спуск. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
22	октябрь	20	Практическое занятие	2	Знакомство с этапами спортивного пешеходного туризма, включенными в дистанцию велоралли: переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, подъём – траверс – спуск. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
23	октябрь	22	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Аракчино-оз.Изумрудное - оз.Лебяжье - пос.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
24	октябрь	24	Практическое занятие	2	Замена кассеты и цепи.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
25	октябрь	27	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
26	октябрь	29	Теория/ практика	2	Развитие и совершенствование навыков ориентирования по карте: выбор оптимальной траектории движения и последовательности взятия КП в зависимости от сложности рельефа. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
27	октябрь	31	Теория/ практика	2	Знакомство со специальным снаряжением пешеходного туризма: верёвки, ИСС, карабины, жумары, тормозные и транспортировочные устоystва. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
28	ноябрь	3	Теоретическое занятие	2	Первая помощь в походах и на соревнованиях. Состав медаптечки: асептические и антисептические материалы, обезболивающие, антигистаминные средства. Способы и средства иммобилизации конечностей при переломах и вывихах. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
29	ноябрь	5	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков ориентирования по карте: выбор оптимальной траектории движения и последовательности взятия КП в зависимости от сложности рельефа. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
30	ноябрь	7	Теория/ практика	2	Обучение способам преодоления препятствий этапа туристский триал «завал» и «жерди».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

31	ноябрь	10	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
32	ноябрь	12	Практическое занятие	2	Замена спиц колеса. Выправление «восьмёрок» на ободах колёс, формирование «зонта» заднего колеса. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
33	ноябрь	14	Практическое занятие	2	Знакомство со специальным снаряжением пешеходного туризма: верёвки, ИСС, карабины, жумары, тормозные и транспортировочные устройства. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение
34	ноябрь	17	Теория/ практика	2	Первая помощь в походах и на соревнованиях. Состав медаптечки: асептические и антисептические материалы, обезболивающие, антигистаминные средства. Способы и средства иммобилизации конечностей при переломах и вывихах. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение
35	ноябрь	19	Практическое занятие	2	Замена спиц колеса. Выправление «восьмёрок» на ободах колёс, формирование «зонта» заднего колеса. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
36	ноябрь	21	Практическое занятие	2	Обучение способам прохождения фигур этапа фигурное вождение «качели» и «зигзаг», «сопряжённые круги», «тупик». Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
37	ноябрь	24	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
38	ноябрь	26	Теория/ практика	2	Обучение способам прохождения фигур этапа фигурное вождение «качели» и «зигзаг», «сопряжённые круги», «тупик». Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
39	ноябрь	28	Практическое занятие	2	Снятие – установка педалей, шатунов, передних звёзд. Замена передних звёзд. Замена «каретки». Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
40	декабрь	1	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков прохождения последовательности фигур: восьмёрка – змейка – ворота – круг – «стоп – линия».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
41	декабрь	3	Теория/ практика	2	Подготовка снаряжения: водонепроницаемая упаковка вещей и продуктов, укладка велорюкзак, способы крепления его на багажнике велосипеда. Упаковка и транспортировка газовых баллонов и жидкого топлива. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

42	декабрь	5	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков преодоления последовательности препятствий бордюры – ров – доска – скамейка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
43	декабрь	8	Теория/ практика	2	Обучение работе с верёвками: укладка, маркировка, транспортировка верёвок, вязание простых туристских узлов (проводник, булинь, стремя, встречный, грейпвайн). Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
44	декабрь	10	Практическое занятие	2	Обучение прохождению сложных составных фигур: ворота в восьмёрке, ворота в зигзаге. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
45	декабрь	12	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
46	декабрь	15	Практическое занятие	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «бревно», «жерди», «бочка». Развитие и совершенствование навыков преодоления препятствия «завал». Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
47	декабрь	17	Практическое занятие	2	Снятие – установка педалей, шатунов, передних звёзд. Замена передних звёзд. Замена «каретки». Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
48	декабрь	19	Практическое занятие	2	Обучение прохождению сложных составных фигур: ворота в восьмёрке, ворота в зигзаге. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
49	декабрь	22	Промежуточное тестирование	2	Проверка знаний и умений оказания первой помощи при переломах конечностей, иммобилизации и транспортировки пострадавшего. Проверка знаний ПДД.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
50	декабрь	24	Соревнование	2	Соревнования на дистанции велотуризма 2-3 класса (фигурное вождение + туристский триал)	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
51	декабрь	26	Контрольное занятие	2	Проверка практических навыков регулировки и ремонта велосипеда: снятие – установка – регулировка – настройка переключателей передач	ДДЮТиЭ	Этапный контроль
52	декабрь	29	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
53	декабрь	31	Теория/ практика	2	Первая помощь при переломах конечностей. Иммобилизация повреждённой конечности подручными материалами. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

54	январь	9	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
55	январь	11	Практическое занятие	2	Обучение работе с верёвками: укладка, маркировка, транспортировка верёвок, вязание простых туристских узлов (проводник, булинь, стремя, встречный, грейпвайн). Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
56	январь	15	Теория/ практика	2	Первая помощь при переломах конечностей. Иммобилизация повреждённой конечности подручными материалами. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
57	январь	16	Практическое занятие	2	Практическое занятие: изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из подручных материалов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
58	январь	18	Теория/ практика	2	Обучение работе с индивидуальным страховочным снаряжением: одевание – подгонка – снятие ИСС, крепление усов самостраховки, обращение с тормозными устройствами, карабинами, жумарами. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
59	январь	22	Теория/ практика	2	Подготовка снаряжения: водонепроницаемая упаковка вещей и продуктов, укладка велорюкзак, способы крепления его на багажнике велосипеда. Упаковка и транспортировка газовых баллонов и жидкого топлива. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
60	январь	23	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
61	январь	25	Практическое занятие	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «лабиринт» и «лежнёвка». Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение
62	январь	29	Практическое занятие	2	Прохождение последовательности фигур сопряжённые круги – перенос предмета – стоп-линия – тупик; зигзаг – перенос предмета – ворота в восьмёрке – тупик.	ДДЮТЭ	Наблюдение, оперативный контроль
63	январь	30	Практическое занятие	2	Обучение работе с индивидуальным страховочным снаряжением: одевание – подгонка – снятие ИСС, крепление усов самостраховки, обращение с тормозными устройствами, карабинами, жумарами. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
64	февраль	1	Практическое занятие	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «бревно», «жерди», «бочка». Развитие и совершенствование навыков преодоления препятствия «завал». Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

65	февраль	5	Практическое занятие	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «лабиринт» и «лежнёвка». Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
66	февраль	6	Теоретическое занятие	2	Правила безопасности в турпоходе: как избежать травм, потёртостей, обезвоживания, теплового и солнечного удара, отравления пищей или водой. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
67	февраль	8	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
68	февраль	12	Теория/ практика	2	Обучение прохождению переправы по бревну: наведение, восстановление, прохождение, транспортировка рюкзаков и велосипедов, снятие переправы. Занятие 1(проводится в спортзале).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
69	февраль	13	Теоретическое занятие	2	Правила безопасности в турпоходе: как избежать травм, потёртостей, обезвоживания, теплового удара, отравления пищей или водой. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль.
70	февраль	15	Теоретическое занятие	2	Тактика велопохода: выбор рациональных режимов передвижения, питания, питья, отдыха в различных климатических и географических условиях. Распределение сил на дневной переход. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
71	февраль	19	Практическое занятие	2	Обучение прохождению переправы по бревну: наведение, восстановление, прохождение, транспортировка рюкзаков и велосипедов, снятие переправы. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
72	февраль	20	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль, тестирование
73	февраль	22	Теория/ практика	2	Обучение прохождению переправы по параллельным перилам: наведение, восстановление, прохождение, транспортировка рюкзаков и велосипедов, снятие переправы. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
74	февраль	26	Теоретическое занятие	2	Тактика велопохода: выбор рациональных режимов передвижения, питания, питья, отдыха в различных климатических и географических условиях. Распределение сил на дневной переход. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

75	март	27	Практическое занятие	2	Обучение прохождению переправы по параллельным перилам: наведение, восстановление, прохождение, транспортировка рюкзаков и велосипедов, снятие переправы. Занятие 2 .	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
76	март	1	Теория/ практика	2	Ремонт и настройка велосипеда: замена и смазка тросиков тормозов, переключателей передач. Замена манеток переключателей и тормозных ручек. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
77	март	5	Теория/ практика	2	Обучение прохождению навесной переправы: наведение, восстановление, прохождение, транспортировка рюкзаков и велосипедов, снятие переправы. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
78	март	6	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
79	март	12	Теория/практика	2	Подготовка велосипеда к турпоходу: выбор покрышек в зависимости от ожидаемых дорожных условий, выбор и установка багажника на велосипед. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
80	март	13	Теория/практика	2	Первая помощь при переутомлении, обезвоживании, тепловом и солнечном ударах, отравлениях. Развитие и совершенствование навыков. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
81	март	15	Практическое занятие	2	Обучение прохождению навесной переправы: наведение, восстановление, прохождение, транспортировка рюкзаков и велосипедов, снятие переправы. Занятие 2 (проводится в спортзале).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
82	март	19	Теория/ практика	2	Первая помощь при переутомлении, обезвоживании, тепловом и солнечном ударах, отравлениях. Развитие и совершенствование навыков. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
83	март	20	Практическое занятие	2	Ремонт и настройка велосипеда: замена и смазка тросиков тормозов, переключателей передач. Замена манеток переключателей и тормозных ручек. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
84	март	22	Теория/ практика	2	Обучение прохождению этапа «подъём по склону – траверс – спуск» с велосипедами на самостраховке по судейским перилам. Занятие 1(проводится на туристском полигоне).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
85	март	26	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

86	март	27	Практическое занятие	2	Обучение прохождению этапа «подъём по склону – траверс – спуск» с велосипедами на самостраховке по судейским перилам. Занятие 2(проводится на туристском полигоне).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
87	март	29	Практическое занятие	2	Подготовка велосипеда к турпоходу: выбор покрышек в зависимости от ожидаемых дорожных условий, выбор и установка багажника на велосипед. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
88	апрель	2	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование техники преодоления препятствий туристского триала «завал», «подъём», «спуск». Прохождение связки препятствий бревно – завал – подъём – спуск, колея – жерди – яма – вал.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
89	апрель	3	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование техники прохождения этапа «кросс-маршрут».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
90	апрель	5	Практическое занятие	2	Обучение прохождению технических этапов ралли: «бездорожье», «песчаный участок». Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
91	апрель	9	Теория/ практика	2	Подготовка снаряжения к турпоходу: подбор необходимых инструментов, расходных материалов и запчастей для велосипеда. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
92	апрель	10	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Аракчино-оз.Изумрудное - оз.Лебяжье - пос.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
93	апрель	12	Теория/ практика	2	Развитие и совершенствование навыков прохождения этапа «велосипедное ориентирование». Особенности ориентирования на местности при езде на велосипеде. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
94	апрель	16	Теория/ практика	2	Подготовка снаряжения к турпоходу: подбор необходимых инструментов, расходных материалов и запчастей для велосипеда. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
95	апрель	17	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Аракчино - оз.Лебяжье – оз.Глубокое - пос.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
96	апрель	19	Практическое занятие	2	Обучение прохождению технических этапов ралли: «бездорожье», «песчаный участок». Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

97	апрель	23	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков прохождения этапа «велосипедное ориентирование». Особенности ориентирования на местности при езде на велосипеде. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
98	апрель	24	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков прохождения этапа «скоростной участок» по дорогам с комбинированным покрытием (асфальт, грунт) по пересечённой местности.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
99	апрель	26	Практическое занятие	2	Прохождение связки этапов «подъём – траверс – спуск», «медленная езда», «скоростной участок».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
100	апрель	30	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Залесный – пос.Ивановское – оз.Светлое – пос.Раифское – пос.Залесный	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
101	май	3	Соревнование	2	Соревнования на этапе «велоориентирование»: поиск пяти КП, нанесённых на спортивную карту.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
102	май	7	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков прохождения этапа «кросс-маршрут».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
103	май	10	Тренировка	2	Тренировочный выезд: самостоятельное индивидуальное велоориентирование в лесу (поиск шести КП).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
104	май	14	Соревнование	2	Соревнования на дистанции 3 класса (фигурное вождение и туристский триал)	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль, фиксирование результатов
105	май	15	Итоговое тестирование	2	Тестирование по темам: тактика велопохода, специальное снаряжение пешеходного туризма.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль, фиксирование результатов
106	май	17	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Залесный – оз.Изумрудное – пос.Юдино – пос.Займище – пос.Залесный	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

107	май	21	Контрольное занятие	2	Тестирование по темам: оказание первой помощи при переломах, тепловом и солнечном ударах. Ремонт и обслуживание велосипеда.	ДДЮТиЭ	Аттестация по завершении освоения программы
108	май	24	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Залесный – оз.Изумрудное – пос.Юдино – пос.Займище – пос.Залесный	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
	Итого			216			