

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  
протокола № 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

**1 год обучения**

**Возраст учащихся:** от 12 до 17 лет.

**Автор-составитель:**  
Галеева Альмира Шамильевна  
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 самоутверждаться, 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 1-го года обучения:**

1. наличие навыков езды на велосипеде: знание правил безопасности при езде на велосипеде, владение техникой езды без груза и с небольшим (5-8кг) грузом в различных дорожных условиях;
2. знание правил проведения соревнований по спортивному велотуризму, с этапами дистанций (фигурное вождение, туристский триал, кросс-маршрут);
3. умение преодолевать дистанцию спортивного велотуризма 1-3 класса сложности;
4. знание правил дорожного движения для пешеходов и велосипедистов;
5. знание современной велотехники, умение регулировать и настраивать основные узлы велосипеда, проводить их техническое обслуживание и несложный ремонт (замена и ремонт камеры, покрышки, чистка и смазка цепи и переключателей передач);
6. наличие базовых навыков обращения с походным туристским снаряжением: рюкзаки, палатки, газовые и мультитопливные горелки.

7. наличие базовых навыков ориентирования на местности по спортивным картам ориентирования, знание условных обозначений и топографических знаков, умения пользования компасом, движения по азимутам со сменой азимутов в заданных точках (3-4 азимутальных хода);
8. умение оказывать первую помощь в минимальном объёме (ушибы, занозы, ссадины, царапины, порезы, укусы насекомых);
9. наличие навыков участия в соревнованиях по спортивному велотуризму (1-2 класса) и спортивных походах 1 – 2КС;

#### **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.№5 1 год обучения

№	месяц	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	3	Теоретическое занятие	2	<u>Вводное занятие</u> : Обучение правилам безопасной езды: выбор шлема, велорюкзак, велоперчаток, обуви, одежды. Инструменты и запчасти, которые необходимо возить с собой. Средства обеспечения безопасности (светоотражатели, фары, фонари, светоотражательные нашивки).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
2	сентябрь	5	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	10	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Ст.Аракчино – оз.Лебяжье – пос.Нов.Аракчино – пос. Ст.Аракчино.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
4	сентябрь	12	Теория/Практика	2	Выбор и подготовка велосипеда. Регулировка велосипеда под свои антропометрические параметры (рост и длина ног).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
5	сентябрь	17	Теория/практика	2	Формирование первичных навыков езды на велосипеде по грунтовым дорогам с различным покрытием: глина, песок, щебень.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
6	сентябрь	19	Теоретическое занятие		Начальные понятия об оказании первой помощи. Асептические и антисептические материалы, применяемые в турпоходах.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
7	сентябрь	24	Теория/практика	2	Формирование навыков преодоления пологих подъёмов и спусков, прохождения виражей на грунтовых дорогах.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
8	сентябрь	26	Практическое занятие	2	Отработка выбора правильного скоростного режима и в зависимости от дорожных условий, переключения передач на подъёмах и спусках. Правильное	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
9	октябрь	01	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: п.Аракчино-Обсерватория-п. Аракчино.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

10	октябрь	3	Тренировка	2	Тренировочный выезд по кроссовой трассе в лесополосе.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
11	октябрь	8	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Аракчино-оз.Глубокое - оз.Лебяжье - пос.Залесный-оз.Изумрудное - пос.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
12	октябрь	10	Практическое занятие	2	Обучение простейшим приёмам обслуживания велосипеда: осмотр, проверка давления в шинах и работоспособности тормозов, накачивание колёс, регулировка седла и руля.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
13	октябрь	15	Теория/ практика	2	Преодоление простых препятствий (ям, жердей, песчаных участков).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
14	октябрь	17	Теоретическое занятие	2	Знакомство с основными понятиями ориентирования: карта, компас, азимут, ориентир. Условные обозначения на спортивной карте. Отличия велосипедного ориентирования от пешего.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
15	октябрь	22	Теория/ практика	2	Знакомство с этапом «фигурное вождение». Обучение способам прохождения фигур «круг» и «восьмёрка».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
16	октябрь	24	Теоретическое занятие	2	Правила безопасности в турпоходе: как избежать травм, потёртостей, обезвоживания, теплового удара, отравления пищей или водой. Индивидуальное снаряжение (велорюкзак, спальный мешок, коврик, одежда, обувь, посуда, средства гигиены) и общее (палатка, котлы и пр.) снаряжение.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
17	октябрь	29	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
18	октябрь	31	Теория/ практика	2	Знакомство с этапом «туристский триал». Обучение способам преодоления препятствий «бордюры» и «ров».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
19	ноябрь	5	Практическое занятие	2	Обучение прохождению фигур «змейка» и «ворота». Повторение прохождения фигур «круг» и «восьмёрка».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

20	ноябрь	7	Практическое занятие	2	Знакомство с узлами велосипеда. Обучение простейшим действиям: снятие — установка колеса, седла, проверка натяжения спиц, наличия люфтов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
21	ноябрь	12	Теория/ практика	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «доска», «скамейка». Повторение преодоления препятствий «бордюр», «ров».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
22	ноябрь	14	Теоретическое занятие	2	Оказание первой помощи при травмах, солнечном и тепловом ударах, солнечных ожогах, отравлениях. Организация транспортировки пострадавшего.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
23	ноябрь	19	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
24	ноябрь	21	Практическое занятие	2	Обучение простым приёмам обслуживания велосипеда: чистка и смазка узлов трансмиссии велосипеда (цепь, переключатели передач)	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
25	ноябрь	26	Практическое занятие	2	Первая помощь при ушибах, растяжениях, не сильных кровотечениях.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
26	ноябрь	28	Практическое занятие	2	Обучение прохождению этапа «Медленная езда». Повторение и закрепление прохождения фигур «круг, восьмёрка, змейка, ворота»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
27	декабрь	3	Теория/ практика	2	Ориентирования в лесу по компасу. Передвижение по заданному азимуту на заданное расстояние.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
28	декабрь	5	Теоретическое занятие	2	Тактика велопохода: выбор рациональных режимов передвижения, питания, питья, отдыха в различных климатических и географических условиях. Распределение сил на дневной переход.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
29	декабрь	10	Практическое занятие	2	Повторение и закрепление преодоления препятствий «ров, бордюр, доска, скамейка».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
30	декабрь	12	Теория/ практика	2	Формирование первичных навыков ориентирования на местности по компасу (определение частей света, движение по заданному азимуту, примерное определение расстояний «на глаз»).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль



31	декабрь	17	Практическое занятие	2	Практическое занятие: снятие колеса — демонтаж покрышки — замена камеры — монтаж покрышки — установка колеса.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
32	декабрь	19	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
33	декабрь	24	Соревнование контрольное занятие	2	Соревнования на дистанции велотуризма 1 класса (фигурное вождение + туристский триал)	ДДЮТиЭ	Этапный контроль
34	декабрь	26	Промежуточное тестирование	2	Проверка теоретических знаний: первая помощь, ориентирование	ДДЮТиЭ	Подведение итогов
35	декабрь	31	Практическое занятие	2	Работа со спортивной картой ориентирования на местности: определение своего местонахождения на карте, поиск ориентиров	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
36	январь	9	Теория/ практика	2	Обучение прохождению фигур «перенос кольца» и «перенос предмета»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
37	январь	14	Теория/ практика	2	Обучение уходу за велосипедом: осмотр, очистка узлов от пыли и грязи, выявление потенциальных поломок.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
38	январь	16	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
39	январь	21	Практическое занятие	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «бревно», «жерди»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
40	январь	23	Практическое занятие	2	Прохождение последовательности фигур: восьмёрка – змейка – ворота – круг. Повторение прохождения фигуры «стоп – линия».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
41	январь	28	Теоретическое занятие	2	Первая помощь при ожогах, укусах насекомых и клещей	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
42	январь	30	Практическое занятие	2	Выход в заданную точку тремя азимутальными ходами с нахождением промежуточных точек смены азимута с определением расстояния до этих точек (расстояние	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

					измеряется шагами).		
43	февраль	4	Практическое занятие	2	Закрепление прохождения этапов «медленная езда» и фигуры «стоп – линия».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
44	февраль	6	Практическое занятие	2	Повторение и закрепление прохождению фигур «перенос кольца» и «перенос предмета»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
45	февраль	11	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
46	февраль	13	Практическое занятие	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «лабиринт» и «яма».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
47	февраль	18	Практическое занятие	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «вал» и «колея».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
48	февраль	20	Практическое занятие	2	Закрепление навыков ориентирования в лесу по компасу. Передвижение по заданному азимуту на заданное расстояние.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
49	февраль	25	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
50	февраль	27	Практическое занятие	2	Прохождение последовательности фигур восьмёрка – перенос кольца – стоп-линия – змейка; круг – перенос предмета – ворота – восьмёрка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
51	март	4	Практическое занятие	2	Обучение обращению с газовой и мультитопливной горелкой. Виды топлива, применяемого в туризме. Присоединение газового баллона, заправка топливом, розжиг горелки.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
52	март	6	Практическое занятие	2	Первая помощь при ссадинах, ушибах, потёртостях. Способы и материалы для обеззараживания нарушенных кожных покровов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
53	март	11	Практическое занятие	2	Повторение и закрепление преодоления препятствий туристского триала «вал» и «колея».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

54	март	13	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
55	март	18	Теоретическое занятие	2	Состав и принципы формирования медицинской аптечки в турпоход.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
56	март	20	Практическое занятие	2	Повторение и закрепление преодоления препятствий туристского триала «лабиринт» и «яма».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
57	март	25	Практическое занятие	2	Подготовка велосипеда к турпоходу: выбор покрышек, велобагажника, установка багажника на велосипед.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
58	март	27	Практическое занятие	2	Практическое занятие: изготовление планшета для карты велоориентирования. Установка планшета на велосипед.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
59	апрель	1	Практическое занятие	2	Организация бивака: выбор места, установка палатки, разжигание костра. Безопасность на биваке. Нормы поведения на природе. Обучение. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
60	апрель	3	Практическое занятие	2	Преодоление последовательностей препятствий лабиринт – вал – колея – яма; бревно – ров – бордюор – скамья.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
61	апрель	8	Теория/ практика	2	Организация бивака: выбор места, установка палатки, разжигание костра. Безопасность на биваке. Нормы поведения на природе. Обучение. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение
62	апрель	10	Практическое занятие		Обучение преодолению препятствий туристского триала «лабиринт» и «яма».	ДДЮТЭ	Наблюдение, оперативный контроль
63	апрель	15	Теория/ практика	2	Обучение прохождению этапа «подъём – траверс – спуск» на велосипеде.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
64	апрель	17	Практическое занятие	2	Обучение прохождению этапа «велосипедное ориентирование». Особенности ориентирования на местности при езде на велосипеде. Отличия велоориентирования от	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

					бегового ориентирования.		
65	апрель	22	Практическое занятие	2	Повторение и закрепление прохождения этапа «подъём – траверс – спуск» на велосипеде .	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
66	апрель	24	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Аракчино – Пустые Маркваша –Инополис - пос.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
67	апрель	29	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Залесный – пос.Ивановское – оз.Светлое – пос.Раифское – пос.Залесный	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
68	май	6	Тренировка	2	Тренировочный выезд: самостоятельное индивидуальное велоориентирование в лесу (поиск четырёх КП).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
69	май	13	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Аракчино - оз.Лебяжье – оз.Глубокое - пос.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль.
70	май	15	Соревнование. Итоговый контроль	2	Соревнования на дистанции велотуризма 2 класса (фигурное вождение + туристский триал)	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
71	май	20	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Залесный – оз.Изумрудное – пос.Юдино – пос.Займище – пос.Залесный	ДДЮТиЭ	Подведение итогов
72	май	22	Итоговое тестирование	2	Тестирование по темам: оказание первой помощи. Ремонт и обслуживание велосипеда.	ДДЮТиЭ	Подведение итогов
	Итого			144			

### 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.№5 1 год обучения (с изменениями с 09.01.2023)**

№	месяц	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	3	Теоретическое занятие	2	<u>Вводное занятие:</u> Обучение правилам безопасной езды: выбор шлема, велорюкзак, велоперчаток, обуви, одежды. Инструменты и запчасти, которые необходимо возить с собой. Средства обеспечения безопасности (светоотражатели, фары, фонари, светоотражательные нашивки).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
2	сентябрь	5	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	10	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Ст.Аракчино – оз.Лебяжье – пос.Нов.Аракчино – пос. Ст.Аракчино.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
4	сентябрь	12	Теория/Практика	2	Выбор и подготовка велосипеда. Регулировка велосипеда под свои антропометрические параметры (рост и длина ног).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
5	сентябрь	17	Теория/практика	2	Формирование первичных навыков езды на велосипеде по грунтовым дорогам с различным покрытием: глина, песок, щебень.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
6	сентябрь	19	Теоретическое занятие		Начальные понятия об оказании первой помощи. Асептические и антисептические материалы, применяемые в турпоходах.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
7	сентябрь	24	Теория/практика	2	Формирование навыков преодоления пологих подъёмов и спусков, прохождения виражей на грунтовых дорогах.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
8	сентябрь	26	Практическое занятие	2	Отработка выбора правильного скоростного режима и в зависимости от дорожных условий, переключения передач на подъёмах и спусках. Правильное	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
9	октябрь	01	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: п.Аракчино-Обсерватория-п. Аракчино.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

10	октябрь	3	Тренировка	2	Тренировочный выезд по кроссовой трассе в лесополосе.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
11	октябрь	8	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Аракчино-оз.Глубокое - оз.Лебяжье - пос.Залесный-оз.Изумрудное - пос.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
12	октябрь	10	Практическое занятие	2	Обучение простейшим приёмам обслуживания велосипеда: осмотр, проверка давления в шинах и работоспособности тормозов, накачивание колёс, регулировка седла и руля.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
13	октябрь	15	Теория/ практика	2	Преодоление простых препятствий (ям, жердей, песчаных участков).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
14	октябрь	17	Теоретическое занятие	2	Знакомство с основными понятиями ориентирования: карта, компас, азимут, ориентир. Условные обозначения на спортивной карте. Отличия велосипедного ориентирования от пешего.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
15	октябрь	22	Теория/ практика	2	Знакомство с этапом «фигурное вождение». Обучение способам прохождения фигур «круг» и «восьмёрка».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
16	октябрь	24	Теоретическое занятие	2	Правила безопасности в турпоходе: как избежать травм, потёртостей, обезвоживания, теплового удара, отравления пищей или водой. Индивидуальное снаряжение (велорюкзак, спальный мешок, коврик, одежда, обувь, посуда, средства гигиены) и общее (палатка, котлы и пр.) снаряжение.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
17	октябрь	29	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
18	октябрь	31	Теория/ практика	2	Знакомство с этапом «туристский триал». Обучение способам преодоления препятствий «бордюры» и «ров».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
19	ноябрь	5	Практическое занятие	2	Обучение прохождению фигур «змейка» и «ворота». Повторение прохождения фигур «круг» и «восьмёрка».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль



20	ноябрь	7	Практическое занятие	2	Знакомство с узлами велосипеда. Обучение простейшим действиям: снятие — установка колеса, седла, проверка натяжения спиц, наличия люфтов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
21	ноябрь	12	Теория/ практика	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «доска», «скамейка». Повторение преодоления препятствий «бордюр», «ров».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
22	ноябрь	14	Теоретическое занятие	2	Оказание первой помощи при травмах, солнечном и тепловом ударах, солнечных ожогах, отравлениях. Организация транспортировки пострадавшего.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
23	ноябрь	19	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
24	ноябрь	21	Практическое занятие	2	Обучение простым приёмам обслуживания велосипеда: чистка и смазка узлов трансмиссии велосипеда (цепь, переключатели передач)	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
25	ноябрь	26	Практическое занятие	2	Первая помощь при ушибах, растяжениях, не сильных кровотечениях.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
26	ноябрь	28	Практическое занятие	2	Обучение прохождению этапа «Медленная езда». Повторение и закрепление прохождения фигур «круг, восьмёрка, змейка, ворота»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
27	декабрь	3	Теория/ практика	2	Ориентирования в лесу по компасу. Передвижение по заданному азимуту на заданное расстояние.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
28	декабрь	5	Теоретическое занятие	2	Тактика велопохода: выбор рациональных режимов передвижения, питания, питья, отдыха в различных климатических и географических условиях. Распределение сил на дневной переход.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
29	декабрь	10	Практическое занятие	2	Повторение и закрепление преодоления препятствий «ров, бордюр, доска, скамейка».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
30	декабрь	12	Теория/ практика	2	Формирование первичных навыков ориентирования на местности по компасу (определение частей света, движение по заданному азимуту, примерное определение расстояний «на глаз»).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

31	декабрь	17	Практическое занятие	2	Практическое занятие: снятие колеса — демонтаж покрышки — замена камеры — монтаж покрышки — установка колеса.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
32	декабрь	19	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
33	декабрь	24	Соревнование контрольное занятие	2	Соревнования на дистанции велотуризма 1 класса (фигурное вождение + туристский триал)	ДДЮТиЭ	Этапный контроль
34	декабрь	26	Промежуточное тестирование	2	Проверка теоретических знаний: первая помощь, ориентирование	ДДЮТиЭ	Подведение итогов
35	декабрь	31	Практическое занятие	2	Работа со спортивной картой ориентирования на местности: определение своего местонахождения на карте, поиск ориентиров	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
36	январь	9	Теория/ практика	2	Обучение прохождению фигур «перенос кольца» и «перенос предмета»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
37	январь	11	Теория/ практика	2	Обучение уходу за велосипедом: осмотр, очистка узлов от пыли и грязи, выявление потенциальных поломок.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
38	январь	16	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
39	январь	18	Практическое занятие	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «бревно», «жерди»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
40	январь	23	Практическое занятие	2	Прохождение последовательности фигур: восьмёрка – змейка – ворота – круг. Повторение прохождения фигуры «стоп – линия».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
41	январь	25	Теоретическое занятие	2	Первая помощь при ожогах, укусах насекомых и клещей	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
42	январь	30	Практическое занятие	2	Выход в заданную точку тремя азимутальными ходами с нахождением промежуточных точек смены азимута с определением расстояния до этих точек (расстояние измеряется шагами).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

43	февраль	1	Практическое занятие	2	Закрепление прохождения этапов «медленная езда» и фигуры «стоп – линия».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
44	февраль	6	Практическое занятие	2	Повторение и закрепление прохождению фигур «перенос кольца» и «перенос предмета»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
45	февраль	8	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
46	февраль	13	Практическое занятие	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «лабиринт» и «яма».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
47	февраль	15	Практическое занятие	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «вал» и «колея».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
48	февраль	20	Практическое занятие	2	Закрепление навыков ориентирования в лесу по компасу. Передвижение по заданному азимуту на заданное расстояние.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
49	февраль	22	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
50	февраль	27	Практическое занятие	2	Прохождение последовательности фигур восьмёрка – перенос кольца – стоп-линия – змейка; круг – перенос предмета – ворота – восьмёрка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
51	март	1	Практическое занятие	2	Обучение обращению с газовой и мультитопливной горелкой. Виды топлива, применяемого в туризме. Присоединение газового баллона, заправка топливом, розжиг горелки.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
52	март	6	Практическое занятие	2	Первая помощь при ссадинах, ушибах, потёртостях. Способы и материалы для обеззараживания нарушенных кожных покровов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
53	март	13	Практическое занятие	2	Повторение и закрепление преодоления препятствий туристского триала «вал» и «колея».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
54	март	15	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

55	март	20	Теоретическое занятие	2	Состав и принципы формирования медицинской аптечки в турпоход.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
56	март	22	Практическое занятие	2	Повторение и закрепление преодоления препятствий туристского триала «лабиринт» и «яма».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
57	март	27	Практическое занятие	2	Подготовка велосипеда к турпоходу: выбор покрышек, велобагажника, установка багажника на велосипед.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
58	март	29	Практическое занятие	2	Практическое занятие: изготовление планшета для карты велоориентирования. Установка планшета на велосипед.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
59	апрель	3	Практическое занятие	2	Организация бивака: выбор места, установка палатки, разжигание костра. Безопасность на биваке. Нормы поведения на природе. Обучение. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
60	апрель	5	Практическое занятие	2	Преодоление последовательностей препятствий лабиринт – вал – колея – яма; бревно – ров – бордюр – скамья.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
61	апрель	10	Теория/ практика	2	Организация бивака: выбор места, установка палатки, разжигание костра. Безопасность на биваке. Нормы поведения на природе. Обучение. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение
62	апрель	12	Практическое занятие		Обучение преодолению препятствий туристского триала «лабиринт» и «яма».	ДДЮТЭ	Наблюдение, оперативный контроль
63	апрель	17	Теория/ практика	2	Обучение прохождению этапа «подъём – траверс – спуск» на велосипеде.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
64	апрель	19	Практическое занятие	2	Обучение прохождению этапа «велосипедное ориентирование». Особенности ориентирования на местности при езде на велосипеде. Отличия велоориентирования от бегового ориентирования.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
65	апрель	24	Практическое занятие	2	Повторение и закрепление прохождения этапа «подъём – траверс – спуск» на велосипеде .	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

66	апрель	26	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Аракчино – Пустые Маркваша –Инополис - пос.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
67	апрель	3	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Залесный – пос.Ивановское – оз.Светлое – пос.Раифское – пос.Залесный	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
68	май	10	Тренировка	2	Тренировочный выезд: самостоятельное индивидуальное велоориентирование в лесу (поиск четырёх КП).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
69	май	15	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Аракчино - оз.Лебяжье – оз.Глубокое - пос.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль.
70	май	17	Соревнование Итоговый контроль	2	Соревнования на дистанции велотуризма 2 класса (фигурное вождение + туристский триал)	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
71	май	22	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Залесный – оз.Изумрудное – пос.Юдино – пос.Займище – пос.Залесный	ДДЮТиЭ	Подведение итогов
72	май	24	Итоговое тестирование	2	Тестирование по темам: оказание первой помощи . Ремонт и обслуживание велосипеда.	ДДЮТиЭ	Подведение итогов
	Итого			144			