

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

«Принята» на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «02» сентября 2024 г.

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ»**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**2 год обучения**

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

**Автор-составитель:**  
Маличенко Елена Рональдовна  
педагог дополнительного образования

Казань 2024

## Пояснительная записка

### **Нормативно-правовая база:**

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
  - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
  - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
  - Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
  - Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - 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 молодежи»;
  - 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»;
  - Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
  - 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)»;
  - Устав МБУДО «ДДЮТиЭ», локальные акты.
- Данная программа является типовой, модифицированной с учётом особенностей групп детей (учащихся 5-11 классов средней школы, а так же обучающихся техникумов 1-2 курсов). По уровню усвоения - общекультурная, по форме организации – комплексная.

### **Характеристика программы:**

**Направленность:** туристско-краеведческая;

**Актуальность программы:** Новизна заключается в объединении в одной программе подготовки подростков к соревнованиям по велотуристскому многоборью и спортивно-познавательным походам. Сочетание в одной программе двух дополняющих друг друга дисциплин имеет конкретную главную цель: создание для подростков с разными психотипами равные условия для самореализации,

нацеливание их на достижение конкретных, осязаемых результатов. Достигается эта цель решением основной задачи: дать возможность обучающимся реализовать в полной мере потребности подросткового возраста: стремление получать информацию (любопытность) и стремление самоутвердиться, доказывать себе и другим свою состоятельность, испытывать себя на «прочность». В этом состоит главная идея программы. Велотуризм лучше других видов туризма приспособлен для реализации этой цели. Велосипедный туризм представляет уникальную возможность соединять в одном походе спортивные и познавательные цели.

**Цель программы:** воспитание гармонично развитой личности, человека физически крепкого, с определёнными моральными и нравственными принципами, социально активного и коммуникабельного, с потребностью к познанию и ведению здорового образа жизни

**Задачи программы:**

- приобретение теоретических знаний, необходимых для участия в соревнованиях и походах
- приобретение практических навыков обращения с туристским снаряжением (палатками, горелками и т.д.), специальным снаряжением (карабинами, обвязками, верёвками), преодоления локальных препятствий, передвижения по местности со сложным рельефом.
- приобретение навыков езды на велосипеде в плотной группе, по пересечённой местности со сложным рельефом, преодоления естественных и искусственных препятствий.
- приобретение опыта участия в соревнованиях.
- приобретение навыков общения со сверстниками, организации совместных действий.

**Планируемые результаты:**

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.

**Отличительная особенность программы:** Велотуризм, как форма активного отдыха, способ познания окружающего мира имеет ряд преимуществ по сравнению с другими видами туризма:

1. *Обеспечение безопасности.* В велотуризме проще обеспечивать безопасность в походах, чем в других видах туризма. Программа предусматривает проведение спортивных походов не выше 3 категории сложности. Такие походы проводятся, как правило, по населённым территориям с развитой инфраструктурой, где оказание помощи в случае возникновения критической ситуации не вызывает проблем.

2. *Познавательная значимость.* Велосипед как средство передвижения позволяет в рамках одного похода охватить территорию, значительно большую, чем в других видах туризма. Соответственно и количество посещаемых памятников культуры, истории, интересных природных объектов больше. Поэтому воспитательное воздействие велотуризма на подростков значительнее.

3. *Зрелищность.* Соревнования по велотуризму на дистанциях туристского триала и фигурного вождения неизменно собирают большое количество зрителей и участников, привлекают внимание молодёжи и пробуждают желание принять в них участие.

4. *Всестороннее развитие личности.* Велотуризм предполагает развитие многочисленных навыков и умений. Это и технические навыки по ремонту велосипеда, и знание правил дорожного движения, и пользование туристским снаряжением, и владение туристской техникой наведения всех видов переправ, преодоления препятствий в природной среде, элементами спортивного ориентирования. Езда на велосипеде даёт высокий оздоровительный эффект, так как бережно и эффективно воздействует на сердечно-сосудистую систему организма и опорно-двигательный аппарат. В велотуризме отсутствуют статические нагрузки, связанные с переноской рюкзака, характерные для пешего и горного туризма.

5. *Пропагандистская и агитационная значимость.* Велотуристские мероприятия (соревнования и походы) являются мощным средством пропаганды спорта и здорового образа жизни. Соревнования как правило проводятся в местах скопления людей, на виду. Походы 1-3 категории сложности, степенные походы также проходят в основном по населённым территориям и вызывают интерес молодёжи.

6. *Воспитательная значимость.* Велопоход является эффективным средством социализации подростков, так как участники группы (которая в условиях похода является по сути изолированным социумом) оказываются перед необходимостью ускоренной социальной адаптации в условиях интенсивных физических нагрузок. В походе подростки принуждены быстро находить общий язык друг с другом, обслуживать самих себя и помогать товарищам, вырабатывать навыки коллективных действий (поиск дров, приготовление пищи, уборка мусора, установка палаток и т.д.) и всё это на фоне физической усталости. Прошедшие такое испытание в дальнейшем не испытывают коммуникативных затруднений, готовы принимать на себя ответственность и руководство другими людьми. Велопоход развивает у подростков любознательность, любовь к природе и бережное отношение к ней, чувство патриотизма и таким образом способствует формированию достойного гражданина своей страны.

**Адресат программы:** Программа предполагает езду на велосипедах по проезжей части, поэтому адресатами программы являются подростки в возрасте 12-17 лет. Программа позволяет постепенно, в соответствии с подготовкой, расширять и углублять знания, навыки и умения воспитанников, постоянно поддерживая заинтересованность детей, их желание путешествовать, познавать окружающий мир, общаться, учиться и совершенствоваться.

**Срок реализации программы:** Программа рассчитана на 2 года, по 4 часа в неделю, 144 часа в год. Практические занятия составляют большую часть программы.

**Формы обучения:** Теоретические и практические занятия, тренировки, походы, соревнования.

Учебная работа проводится в форме лекций, бесед, практических занятий в помещении, на спортплощадке и на туристском полигоне.

Практические занятия включают общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, занятия по технике и тактике велотуризма, обучение безопасной езде на велосипеде, участие в слётах и соревнованиях, в походах, выполнение контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация и аттестация учащихся по завершении освоения программы проводится по результатам тестирования и участия в соревнованиях и зачётных походах.

**Календарный учебный график, 2 год обучения**

№	Месяц	Число		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Гр. 38	Гр. 39					
1	Сентябрь	03	03	Теоретическое занятие	2	Техника безопасности, ПДД, ознакомление с планом эвакуации. Обеспечение безопасности при езде на велосипеде по грунтовым дорогам, лесным тропам по дорогам города. Разбор типичных дорожных ситуаций и ошибок велосипедистов при езде по городским дорогам.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
2	Сентябрь	05	05	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование навыков езды на велосипеде по грунтовым дорогам с различным покрытием: глина, песок, щебень.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
3	Сентябрь	10	10	Комбинированное	2	Обучение приемам обслуживания велосипеда: оценка степени износа частей трансмиссии: цепь, кассета), ролики заднего переключателя, тормозные колодки, диски, покрышки, подшипники колёс и рулевой колонки.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
4	Сентябрь	12	12	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Ст.Аракчино – оз.Лебяжье – пос.Нов.Аракчино - пос.Ст.Аракчино.	Маршрут	Наблюдение, оперативный контроль
5	Сентябрь	17	17	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
6	Сентябрь	19	19	Комбинированное	2	Развитие и совершенствование навыков выбора правильного скоростного режима и переключения передач на подъемах и спусках. Правильное положение колен и стоп на педалях.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
7	Сентябрь	24	24	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Ст.Аракчино - пос.Залесный-оз.Изумрудное - пос.Аракчино	Маршрут	Наблюдение, оперативный контроль
8	Сентябрь	26	26	Комбинированное	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.).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

9	Октябрь	01	01	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
10	Октябрь	03	03	Практическое	2	Замена тормозных дисков, тормозных колодок, роликов заднего переключателя. Выравнивание тормозных дисков.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
11	Октябрь	08	08	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Ст.Аракчино - оз.Глубокое – оз.Малое глубокое - Ст.Аракчино.	Маршрут	Наблюдение, оперативный контроль
12	Октябрь	10	10	Практическое	2	Выбор подходящего скоростного режима в зависимости от дорожных условий, преодоление препятствий (ям, жердей, песчаных участков, крутых подъёмов и спусков).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
13	Октябрь	15	15	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
14	Октябрь	17	17	Теоретическое	2	Знакомство с этапами спортивного пешеходного туризма, включенными в дистанцию велоралли: переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, подъём – траверс – спуск.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
15	Октябрь	22	22	Практическое	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
16	Октябрь	24	24	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
17	Октябрь	29	29	Комбинированное	2	Развитие и совершенствование навыков ориентирования по карте: выбор оптимальной траектории движения и последовательности взятия КП в зависимости от сложности рельефа.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
18	Октябрь	31	31	Комбинированное	2	Знакомство со специальным снаряжением пешеходного туризма: верёвки, ИСС, карабины, жумары, тормозные и транспортировочные устройства.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
19	Ноябрь	05	05	Теоретическое	2	Первая помощь в походах и на соревнованиях. Состав мед. аптечки: асептические и антисептические материалы, обезболивающие, антигистаминные средства. Способы и средства иммобилизации конечностей при переломах и вывихах.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

20	Ноябрь	07	07	Комбинированное	2	Обучение способам прохождения фигур этапа фигурное вождение «качели» и «зигзаг», «сопряжённые круги», «тупик».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
21	Ноябрь	12	12	Комбинированное	2	Обучение способам преодоления препятствий этапа туристский триал «завал» и «жерди».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
22	Ноябрь	14	14	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
23	Ноябрь	19	19	Практическое	2	Замена спиц колеса. Выправление «восьмёрок» на ободах колёс, формирование «зонта» заднего колеса.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
24	Ноябрь	21	21	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
25	Ноябрь	26	26	Практическое	2	Снятие – установка педалей, шатунов, передних звёзд. Замена передних звёзд. Замена «каретки».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
26	Ноябрь	28	28	Практическое	2	Развитие и совершенствование навыков прохождения последовательности фигур: восьмёрка – змейка – ворота – круг – «стоп – линия».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
27	Декабрь	03	03	Комбинированное	2	Подготовка снаряжения: водонепроницаемая упаковка вещей и продуктов, укладка велорюкзак, способы крепления его на багажнике велосипеда. Упаковка и транспортировка газовых баллонов и жидкого топлива.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
28	Декабрь	05	05	Практическое	2	Развитие и совершенствование навыков преодоления последовательности препятствий бордюры – ров – доска – скамейка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
29	Декабрь	10	10	Комбинированное	2	Обучение работе с верёвками: укладка, маркировка, транспортировка верёвок, вязание простых туристских узлов (проводник, булинь, стремя, встречный, грейпвайн).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
30	Декабрь	12	12	Практическое	2	Обучение прохождению сложных составных фигур: ворота в восьмёрке, ворота в зигзаге.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль



31	Декабрь	17	17	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
32	Декабрь	19	19	Практическое	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «бревно», «жерди», «бочка». Развитие и совершенствование навыков преодоления препятствия «завал».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
33	Декабрь	24	24	Контрольное	2	Проверка практических навыков регулировки и ремонта велосипеда: снятие – установка – регулировка – настройка переключателей передач. Проверка правил ПДД.	ДДЮТиЭ	Этапный контроль
34	Декабрь	26	26	Соревнование	2	Соревнования на дистанции велотуризма 2-3 класса (фигурное вождение + туристский триал)	ДДЮТиЭ	Подведение итогов соревнования
35	Январь	09	09	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
36	Январь	14	14	Комбинированное	2	Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация повреждённой конечности подручными материалами.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
37	Январь	16	16	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
38	Январь	21	21	Практическое	2	Практическое занятие: изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из подручных материалов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
39	Январь	23	23	Комбинированное	2	Обучение работе с индивидуальным страховочным снаряжением: одевание – подгонка – снятие ИСС, крепление усов само-страховки, обращение с тормозными устройствами, карабинами, жумарами.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
40	Январь	28	28	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
41	Январь	30	30	Практическое	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «лабиринт» и «лежнёвка».	ДДЮТиЭ	Наблюдение

42	Февраль	04	04	Практическое	2	Прохождение последовательности фигур сопряжённые круги – перенос предмета – стоп-линия – тупик; зигзаг – перенос предмета – ворота в восьмёрке – тупик.	ДДЮТЭ	Наблюдение, оперативный контроль
43	Февраль	06	06	Теоретическое	2	Правила безопасности в турпоходе: как избежать травм, потёртостей, обезвоживания, теплового и солнечного удара, отравления пищей или водой.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
44	Февраль	11	11	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
45	Февраль	13	13	Комбинированное	2	Обучение прохождению переправы по бревну: наведение, восстановление, прохождение, транспортировка рюкзаков и велосипедов, снятие переправы. Занятие 1	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
46	Февраль	18	18	Теоретическое	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
47	Февраль	20	20	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль, тестирование
48	Февраль	25	25	Комбинированное	2	Обучение прохождению переправы по параллельным перилам: наведение, восстановление, прохождение, транспортировка рюкзаков и велосипедов, снятие переправы. Занятие 1	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
49	Февраль	27	27	Комбинированное	2	Ремонт и настройка велосипеда: замена и смазка тросиков тормозов, переключателей передач. Замена манеток переключателей и тормозных ручек.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
50	Март	04	04	Комбинированное	2	Обучение прохождению навесной переправы: наведение, восстановление, прохождение, транспортировка рюкзаков и велосипедов, снятие переправы.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
51	Март	06	06	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
52	Март	11	11	Комбинированное	2	Подготовка велосипеда к турпоходу: выбор покрышек в зависимости от ожидаемых дорожных условий, выбор и установка багажника на велосипед.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

53	Март	13	13	Комбинированное	2	Первая помощь при переутомлении, обезвоживании, тепловом и солнечном ударах, отравлениях. Развитие и совершенствование навыков.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
54	Март	18	18	Комбинированное	2	Обучение прохождению этапа «подъём по склону – траверс – спуск» с велосипедами на самостраховке по судейским перилам. Занятие 1	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
55	Март	20	20	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
56	Март	25	25	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
57	Март	27	27	Практическое занятие	2	Развитие и совершенствование техники прохождения этапа «кросс-маршрут».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
58	Апрель	01	01	Практическое занятие	2	Обучение прохождению технических этапов ралли: «бездорожье», «песчаный участок».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
59	Апрель	03	03	Комбинированное	2	Подготовка снаряжения к турпоходу: подбор необходимых инструментов, расходных материалов и запчастей для велосипеда.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
60	Апрель	08	08	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Аракчино-оз.Изумрудное - оз.Лебяжье - пос.Аракчино	Маршрут	Наблюдение, оперативный контроль
61	Апрель	10	10	Комбинированное	2	Обучение прохождению этапа «подъём по склону – траверс – спуск» с велосипедами на самостраховке по судейским перилам. Занятие 2	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
62	Апрель	15	15	Комбинированное	2	Развитие и совершенствование навыков прохождения этапа «велосипедное ориентирование». Особенности ориентирования на местности при езде на велосипеде.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
63	Апрель	17	17	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Аракчино - оз.Лебяжье – оз.Глубокое - пос.Аракчино	Маршрут	Наблюдение, оперативный контроль

64	Апрель	22	22	Практическое	2	Развитие и совершенствование навыков прохождения этапа «скоростной участок» по дорогам с комбинированным покрытием (асфальт, грунт) по пересечённой местности.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
65	Апрель	24	24	Практическое	2	Прохождение связки этапов «подъём – траверс – спуск», «медленная езда», «скоростной участок».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
66	Апрель	29	29	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Залесный – пос.Ивановское – оз.Светлое – пос.Раифское – пос.Залесный	Маршрут	Наблюдение, оперативный контроль
67	Май	06	06	Соревнование	2	Соревнования на этапе «велоориентирование»: поиск пяти КП, нанесённых на спортивную карту.	Лесная зона	Наблюдение, оперативный контроль
68	Май	08	08	Практическое	2	Развитие и совершенствование навыков прохождения этапа «кросс-маршрут».	Лесная зона	Наблюдение, оперативный контроль
69	Май	13	13	Тренировка	2	Тренировочный выезд: самостоятельное индивидуальное велоориентирование в лесу (поиск шести КП).	Лесная зона	Наблюдение, оперативный контроль
70	Май	15	15	Соревнование	2	Соревнования на дистанции 3 класса (фигурное вождение и туристский триал)	ДДЮТиЭ	Подведение итогов соревнования
71	Май	20	20	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Залесный – оз.Изумрудное – пос.Юдино – пос.Займище – пос.Залесный	Маршрут	Наблюдение, оперативный контроль
72	Май	22	22	Итоговое занятие	2	Тестирование по темам: тактика велопохода, специальное снаряжение пешеходного туризма. Оказание первой помощи при переломах, тепловом и солнечном ударах. Ремонт и обслуживание велосипеда.	ДДЮТиЭ	Контроль по завершении освоения программы
<b>Всего часов</b>					<b>144</b>			

## Учебно-методическое обеспечение

1. Велосипеды
2. Ремнаборы для велосипедов
3. Плакаты:
  - ПДД для велосипедистов
  - Устройство велосипеда
  - Как правильно укладывать рюкзак
  - Вязание узлов
4. Видеоролики:
  - Как менять проколотое колесо
  - Школа безопасности
  - С соревнований

## 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