

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
«ТУРИЗМ – ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ!»

Направленность: туристско-краеведческая
2 год обучения
Возраст учащихся: от 10 до 17 лет.

Автор-составитель:
Галеева Альмира Шамильевна
педагог дополнительного образования

Казань 2024

Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания:

- 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.

Направленность: туристско-краеведческая.

Актуальность: Туризм является эффективным инструментом повышения физической подготовленности учащихся, развития таких важных личностных качеств, как самодисциплина, коммуникабельность, любознательность, самостоятельность, формирования определённых нравственных ориентиров. Воспитание физической и нравственной культуры средствами туризма является действенным инструментом 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, практических навыков и умений пешеходного туризма (способы передвижения по местности с различным рельефом, поиск и подготовка места для лагеря, приготовление пищи в походных условиях)
- ✓ приобретение теоретических знаний, практических навыков и умений работы со специальным туристским снаряжением (ИСС, верёвки, карабины, спусковые устройства);
- ✓ приобретение теоретических знаний, практических навыков и умений оказания первой помощи;
- ✓ приобретение теоретических знаний, практических навыков ориентирования, умений работы со спортивными картами ориентирования;
- ✓ приобретение теоретических знаний устройства велосипеда, практических навыков и умений его обслуживания и ремонта;
- ✓ приобретение практических навыков и умений по прохождению дистанций пешеходного и велосипедного туризма;
- ✓ 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 практических навыков участия в соревнованиях;
- ✓ приобретение практических навыков участия в спортивных туристских походах.

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 как по пешеходному, так и по велосипедному туризму. 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 трёх модулей по уровням сложности подготовки (по 1 году на каждый модуль): начальный, базовый и углублённый. Каждый модуль представляет собой завершённый цикл туристской подготовки соответствующего уровня и позволяет обучающимся, завершившим освоение каждого модуля, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных и велосипедных дистанциях 1-2 класса сложности и в спортивных походах 1-2КС для 1-го модуля; на дистанциях 2-3 класса сложности и в спортивных походах 2-3КС для 2-го модуля, на дистанциях 3-4 класса сложности и в спортивных походах 3-4КС для 3-го модуля 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: подростки, юноши и девушки в возрасте 10-17 лет. Приём на обучение возможен на первый модуль без ограничений. При приёме на второй и третий модули требуется наличие начальных знаний, умений и навыков туристской подготовки.

Объём и срок освоения программы: Программа рассчитана на 3 года, 144 часа в год, 4 часа 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 в помещении, в спортзале, на спортплощадке и на туристском полигоне, включают общую физическую подготовку, туристскую подготовку (общую и специальную), занятия по технике и тактике туризма, ориентированию, 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. Тренировки по технике пешеходного туризма включают преодоление препятствий пешеходного туризма с использованием специального туристского снаряжения. Тренировки по технике велотуризма представляют собой тренировочные выезды на 10-20 км по асфальтовым, грунтовым дорогам, лесным тропам различной сложности.

Сроки и формы контроля успеваемости 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 этапов дистанций спортивного туризма, умения ориентироваться по спортивной карте, наличие навыков обращения с туристским снаряжением, действий по настройке, регулировке, обслуживанию и ремонту велосипеда.

Аттестация по окончании каждого блока проводится ежегодно в конце учебного года по завершении занятий по каждому блоку программы по результатам тестирования и участия во внеурочных мероприятиях (соревнованиях и спортивных туристских походах).

Режим занятий: Занятия проводятся два раза в неделю по два часа.

Ожидаемые результаты освоения программы по годам

По окончании 2-го года обучения учащиеся должны достигнуть таких результатов:

1. наличие базовых навыков обращения с походным туристским снаряжением: рюкзаки, палатки, газовые и мультитопливные горелки.
2. наличие базовых навыков обращения со специальным туристским снаряжением (спусковые устройства, жумары, ИСС)
3. наличие навыков езды на велосипеде: знание правил безопасности при езде на велосипеде, владение техникой езды с грузом 7-10кг в различных дорожных условиях;
4. знание правил проведения соревнований по спортивному пешеходному и велосипедному туризму;
5. умение преодолевать дистанцию спортивного пешеходного и велосипедного туризма 1-2 класса сложности;
6. знание правил дорожного движения для пешеходов и велосипедистов;
7. 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);
8. 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 (5-7 азимутальных ходов);
9. умение оказывать первую помощь в минимальном объёме (ушибы, занозы, ссадины, царапины, порезы, укусы насекомых);
10. наличие навыков участия в соревнованиях по спортивному велотуризму (2-3 класса) и спортивных походах 2 – 3КС.

Календарно-учебный график (2 год обучения)

№ п/п	месяц	Дата		Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Гр. 5	Гр. 6						
1	Сентябрь	02	04	по расписанию	Теория	2	Обеспечение безопасности при пользовании общим и специальным туристским снаряжением. Обеспечение безопасности при езде на велосипеде и при его обслуживании. Средства обеспечения безопасности: фары, светоотражатели, велошлем. ПДД для пешеходов и велосипедистов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
2	Сентябрь	07	07	по расписанию	Теория	2	Виды велосипедов, подходящих для соревнований и походов. Выбор и подготовка велосипеда для походов и соревнований.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
3	Сентябрь	09	11	по расписанию	Практика	2	Отработка техники маневрирования при езде по грунтовым дорогам, поворотов различной крутизны по пересечённой местности	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
4	Сентябрь	14	14	по расписанию	Теория/ практика	2	Приёмы работы со спортивной картой. Масштаб. Линии магнитного меридиана.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
5	Сентябрь	16	18	по расписанию	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Ст.Аракчино – оз.Лебяжье – пос.Нов.Аракчино – пос. Ст.Аракчино.	Лесопарковая зона «Лебяжье»	Наблюдение, оперативный контроль
6	Сентябрь	21	21	по расписанию	Теория/ практика	2	Способы отображения рельефа на спортивной карте. Растительный покров. Гидрография: реки, озёра, болота	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
7	Сентябрь	23	25	по расписанию	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.Ст.Аракчино- оз.Глубокое - оз.Лебяжье - пос.Залесный-оз.Изумрудное - пос.Ст.Аракчино	Лесопарковая зона «Лебяжье»	Наблюдение, оперативный контроль
8	Сентябрь	28	28	по расписанию	Практика	2	Преодоление различных препятствий в естественной среде: брёвна, завалы, корни деревьев, овраги, бугры, ямы. Езда по бездорожью	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
9	Сентябрь / Октябрь	30	02	по расписанию	Практика	2	Преодоление крутых подъёмов и спусков, прохождение поворотов и виражей на грунтовых дорогах.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

10	Октябрь	05	05	по расписанию	Теория/ практика	2	Устройство трансмиссии велосипеда. Виды узлов трансмиссии. Проверка исправности, настройка и регулировка переключателей передач.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
11	Октябрь	07	09	по расписанию	Теория/ практика	2	Специальное снаряжение пешеходного туризма: верёвки, виды верёвок, карабины, индивидуальные страховочные системы (ИСС).	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
12	Октябрь	12	12	по расписанию	Тренировка	2	Работа со спортивной картой на местности, поиск точечных, линейных и площадных ориентиров	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
13	Октябрь	14	16	по расписанию	Практика	2	Выбор оптимального скоростного режима и переключения передач на подъёмах и спусках. Правильное положение колен и стоп на педалях.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
14	Октябрь	19	19	по расписанию	Теория/ практика	2	Способы определения расстояний до выбранных ориентиров на местности, определение азимута.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
15	Октябрь	21	23	по расписанию	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.ст.Аракчино- оз.Глубокое - пос.ст.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
16	Октябрь	26	26	по расписанию	Теория/ практика	2	Специальное снаряжение пешеходного туризма: спусковые устройства, транспортировочные ролики. Блокировка ИСС.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
17	Октябрь	28	30	по расписанию	Практика	2	Регулировка и подгонка ИСС. Простейшие туристские узлы, где используются, как вяжутся.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
18	Октябрь/ Ноябрь	02	02	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
19	Ноябрь	09	09	по расписанию	Тренировка	2	Определение азимута по компасу. Передвижение по азимуту с помощью компаса.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
20	Ноябрь	11	13	по расписанию	Теория	2	Правила безопасного пользования специальным туристским снаряжением, способы безопасного прохождения этапов дистанции пешеходного туризма.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
21	Ноябрь	16	16	по расписанию	Практика	2	Развитие навыков ориентирования на местности по компасу: определение частей света, поиск	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

							ориентиров, примерное определение расстояний «на глаз».		контроль
22	Ноябрь	18	20	по расписанию	Теория	2	Условные знаки карт спортивного ориентирования. Изображение внемасштабных условных знаков на карте.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
23	Ноябрь	23	23	по расписанию	Тренировка	2	Работа с картой спортивного ориентирования на местности: определение своего местонахождения на карте, поиск ориентиров. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
24	Ноябрь	25	27	по расписанию	Тренировка	2	Подъём по склону по перилам с самостраховкой, транспортировка велосипедов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
25	Ноябрь	30	30	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
26	Декабрь	02	04	по расписанию	Теория/ практика	2	Работа со спортивной картой ориентирования на местности: определение своего местонахождения на карте, поиск ориентиров. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
27	Декабрь	07	07	по расписанию	Тренировка	2	Выход в заданную точку тремя азимутальными ходами, поиск промежуточных точек смены азимута, определение расстояния до этих точек шагами.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
28	Декабрь	09	11	по расписанию	Теория/ практика	2	Правила и способы оказания первой помощи. Асептические и антисептические материалы, применяемые в турпоходах, Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
29	Декабрь	14	14	по расписанию	Теория/ практика	2	Прохождение связок фигур «круг», «ворота» и «зигзаг».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
30	Декабрь	16	18	по расписанию	Теория/ практика	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «бордюр», «колея».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
31	Декабрь	21	21	по расписанию	Тренировка	2	Спуск по снежному склону по перилам с самостраховкой.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
32	Декабрь	23	25	по расписанию	Практика	2	Обучение прохождению фигур «змейка» и «ворота». Повторение прохождения фигур «круг» и «восьмёрка».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

33	Декабрь	28	28	по расписанию	Практика	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «доска», «скамейка». Повторение преодоления препятствий «бордюр», «ров».	ДДЮТиЭ	Наблюдение
34	Декабрь / Январь	30	11	по расписанию	Теория	2	Подготовка к турпоходу. Снаряжение и экипировка для похода. Выбор одежды и обуви для похода.	ДДЮТиЭ	Наблюдение
35	Декабрь / Январь	11	15	по расписанию	Практика	2	Прохождение этапа «Медленная езда». Повторение и закрепление прохождения связок фигур «круг, восьмёрка, зигзаг, ворота»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
36	Январь	13	18	по расписанию	Практика	2	Подъём по снежному склону по перилам с самостраховкой.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
37	Январь	18	22	по расписанию	Практика	2	Обучение ориентированию в лесу в условиях снежного покрова. Определение своего местонахождения и поиск ориентиров.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
38	Январь	20	25	по расписанию	Практика	2	Обучение вязанию основных туристских узлов: прямой, восьмёрка, встречный, стремя, грейпвайн, булинь.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
39	Январь	25	29	по расписанию	Практика	2	Повторение прохождения этапа «медленная езда». Обучение прохождению фигуры «стоп – линия»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
40	Январь / Февраль	27	01	по расписанию	Практика	2	Прохождение последовательности фигур: восьмёрка – змейка – ворота – круг. Повторение прохождения фигуры «стоп – линия».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
41	Январь / Февраль	01	05	по расписанию	Теория/ практика	2	Состав медицинской аптечки для турпоход и соревнований. Выбор материалов и средств для аптечки	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
42	Февраль	03	08	по расписанию	Практика	2	Пеший выход в лес. Поиск и подготовка места для трёх палаток, установка – снятие – упаковка палаток. По возвращении просушка палаток.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
43	Февраль	08	12	по расписанию	Тренировка	2	Преодоление препятствия «жерди». Преодоление последовательности: бордюр – ров – доска – скамейка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
44	Февраль	10	15	по расписанию	Тренировка	2	Спуск по снежному склону по перилам с самостраховкой. Повторение и закрепление.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

45	Февраль	15	19	по расписанию	Тренировка	2	Подъём по снежному склону по перилам с самостраховкой. Повторение и закрепление.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
46	Февраль	17	22	по расписанию	Практика	2	Замена тормозных колодок. Настройка и регулировка тормозов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
47	Февраль	22	26	по расписанию	Теория/ практика	2	Организация питания в турпоходе. Выбор, фасовка и упаковка продуктов. Укладка продуктов в рюкзак.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
48	Февраль	24	01	по расписанию	Теория/ практика	2	Регулировка натяжения спиц колеса. Правка колёс. Замена спиц.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
49	Февраль / Март	01	05	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
50	Март	03	12	по расписанию	Практика	2	Обучение вязанию узлов восьмёрка и булинь на опоре. Блокировка и регулировка ИСС.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
51	Март	10	15	по расписанию	Практика	2	Обучение прохождению фигур «перенос кольца» и «перенос предмета»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
52	Март	15	19	по расписанию	Практика	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «лабиринт», «вал», «яма».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
53	Март	17	22	по расписанию	Практика	2	Подготовка общего снаряжения в турпоход (палатки, кухонные принадлежности)	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
54	Март	22	26	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
55	Март	24	29	по расписанию	Теория/ практика	2	Подбор и подготовка индивидуального снаряжения в поход: велорюкзак, спальный мешок, коврик, одежда, обувь, посуда, средства гигиены.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
56	Март/ Апрель	29	02	по расписанию	Теория/ практика	2	Правила и способы оказания первой помощи. Асептические и антисептические материалы, применяемые в турпоходах, Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

57	Март/ Апрель	31	05	по расписанию	Теория	2	Основные понятия велоориентирования. Его специфика и основные отличия от бегового ориентирования.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
58	Апрель	05	09	по расписанию	Теория/ практика	2	Замена цепи, кассеты, настройка и регулировка переключателей передач. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
59	Апрель	07	12	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
60	Апрель	12	16	по расписанию	Практика	2	Практическое занятие: изготовление планшета для карты велоориентирования. Установка планшета на велосипед.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
61	Апрель	14	19	по расписанию	Тренировка	2	Прохождение этапов фигурное вождение и туристский триал 3 класса сложности.	ДДЮТиЭ	Наблюдение
62	Апрель	19	23	по расписанию	Практика	2	Переправа по бревну. Транспортировка снаряжения и велосипедов. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
63	Апрель	21	26	по расписанию	Практика	2	Подъём-траверс-спуск по склону с самостраховкой по перилам, транспортировка велосипедов по перилам. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
64	Апрель	26	30	по расписанию	Тренировка	2	Прохождение этапа велоориентирования.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
65	Апрель	28	03	по расписанию	Практика	2	Преодоление последовательности этапов подъём по склону – переправа по бревну – спуск по склону с самостраховкой. Занятие 1	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
66	Апрель / Май	03	07	по расписанию	Практика	2	Подъём-траверс-спуск по склону с самостраховкой по перилам, транспортировка велосипедов по перилам. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
67	Май	05	10	по расписанию	Теория/ практика	2	Приёмы транспортировки пострадавшего при вывихах, переломах.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
68	Май	10	14	по расписанию	Тренировка	2	Переправа по бревну. Транспортировка снаряжения и велосипедов. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

69	Май	12	17	по расписанию	Теория/ практика	2	Замена цепи, кассеты, настройка и регулировка переключателей передач. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль.
70	Май	17	21	по расписанию	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: Ст.Аракчино-оз.Лебяжье-оз.Глубокое-Залесный-Юдино-Ст.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
71	Май	19	24	по расписанию	Тестирова- ние	2	Соревнования на дистанции велосипедного туризма 3 класс сложности. Тестирование по вопросам техники и тактики спортивного туризма.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
72	Май	24	28	по расписанию	Тестирова- ние	2	Соревнования на дистанции спортивного ориентирования и пешеходного туризма. Тестирование по вопросам техники и тактики спортивного ориентирования.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль, тестирование
	Всего					144			

Материально-техническая и учебно-методическая база программы:

1. Средства обеспечения безопасности (велосипедные шлемы, каски, перчатки, 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 этапов пешеходного туризма (верёвки 2х50м, карабины 16шт, усы самостраховки 8шт, ИСС 4шт, тормозные устройства 4шт, жумары 4шт);
6. Оборудование, необходимое для постановки участков ориентирования (спортивные карты, планшеты для карт, компасы, компостеры);
7. Оборудование, необходимое для постановки этапов ФВ и ТТ (стойки 20шт, ограничители 40шт, маркировочная лента, жерди, брёвна, поддоны, доски и т.д.);
8. Класс для проведения теоретических занятий;
9. Помещение для проведения практических занятий по ремонту и обслуживанию велосипедов;
10. Учебно-методические материалы (наглядные пособия для изучения ПДД, схемы устройства велосипеда, обучающие тесты, видеоматериалы, презентации и т.д.)
11. Спортплощадка с тренажёрами и спортивными снарядами (шведская стенка, скалодром и т.д.);
12. Спортивно туристский полигон для проведения практических занятий на этапах дистанций пешеходного и велосипедного туризма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС. 2002. – 176 с.
2. Велосипедный туризм / Сост.А. А. Булгаков. – М.: Ключ, 2009. – 624 с.
3. Гуляев В.Г. Организация туристической деятельности. М.: Нолидж, 2008.
4. Лебедев В.И. Личность в экстремальных ситуациях. М.: Наука, 2009.
5. Лебедев В.И. Экстремальная психология. М.: Наука, 2009.
6. Пельцман Л.А. Спорт, Стресс, Экстрим – М.: БЕК, 2008. – 287 с.
7. Пергаменщик Л.А. Список Робинзона. С–Пб.: Аврора, 2002.
8. Сенин В.С. Введение в туризм. МБИ. М.: Просвещение, 2005.
- 9 Тарас А.Е., Сельченко К.В. Психология экстремальных ситуаций. – М.: АСТ, Мн.: ХАРВЕСТ, 2002. – 480 с.
10. Тим Постон, Иэн Стюарт. Секреты выживания в экстремальных ситуациях. М.: Мир, 2000.