

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

«Принята» на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2025 г.



«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ» А.А. Рубинский
приказ №86 от «01» сентября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ТУРИЗМ – ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ!»**

Направленность: туристско-краеведческая

1 год обучения

Возраст учащихся: от 10 до 17 лет.

Автор-составитель:
Ромасенко Валерий Николаевич
педагог дополнительного образования

Казань 2025

Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (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 Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции;
- 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;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Минпросвещения России от 23.09.2019 № Р-97 «Об утверждении методических рекомендаций о реализации проекта «Билет в будущее» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- 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» (с изменениями и дополнениями);
- 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 РТ 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»;
- Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования;

- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся по дополнительным общеобразовательным программам;

- Положение об аттестации по завершении освоения программы учащихся.

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 (любознательность) 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 трёх модулей по уровням сложности подготовки (по 1 году на каждый модуль): начальный, базовый и углублённый. Каждый модуль представляет собой завершенный 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. Внеклассные 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 спортивной площадке 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 окончании 1-го года обучения учащиеся должны достигнуть таких результатов:

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

Календарно-учебный график, 1 год обучения, гр. 73

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	06	по расписанию	Теория	2	Общие понятия о туризме. Виды туризма: соревновательный и походный туризм. Пешеходный и велосипедный туризм, что общего и в чём отличия.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
2	Сентябрь	07	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
3	Сентябрь	13	по расписанию	Теория	2	Дисциплины велотуризма – дистанция и маршрут. Общее устройство велосипеда.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
4	Сентябрь	14	по расписанию	Комбинированное	2	Обучение простейшим приёмам обслуживания велосипеда: осмотр, проверка давления в шинах и работоспособности тормозов, накачивание колёс, регулировка седла и руля.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
5	Сентябрь	20	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	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
7	Сентябрь	27	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	по расписанию	Практическое	2	Выбор оптимальной частоты педалирования и оптимальной посадки на велосипеде (высоты седла и руля, положения и наклона ручек тормозов и переключателей передач)	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

9	Октябрь	04	по расписанию	Практическое	2	Формирование навыков преодоления пологих подъёмов и спусков, прохождения виражей на грунтовых дорогах.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
10	Октябрь	05	по расписанию	Комбинированное	2	Знакомство с узлами велосипеда. Обучение простейшим действиям: снятие — установка колеса, седла, проверка натяжения спиц, наличия люфтов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
11	Октябрь	11	по расписанию	Комбинированное	2	Знакомство со специальным снаряжением пешеходного туризма: верёвки, виды верёвок, карабины, индивидуальные страховочные системы	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
12	Октябрь	12	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
13	Октябрь	18	по расписанию	Практическое	2	Отработка выбора правильного скоростного режима и переключения передач на подъёмах и спусках. Правильное положение колен и стоп на педалях.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
14	Октябрь	19	по расписанию	Комбинированное	2	Знакомство с основными понятиями спортивного ориентирования: компас, азимут, ориентир, спортивная карта.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
15	Октябрь	25	по расписанию	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.ст.Аракчино- оз.Глубокое - пос.ст.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
16	Октябрь	26	по расписанию	Комбинированное	2	Знакомство со специальным снаряжением пешеходного туризма: спусковые устройства, транспортировочные ролики. Блокировка ИСС.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
17	Ноябрь	01	по расписанию	Практическое	2	Регулировка ИСС. Простейшие туристские узлы, где используются, как вяжутся.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
18	Ноябрь	02	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
19	Ноябрь	08	по расписанию	Практическое	2	Определение азимута по компасу. Передвижение по азимуту с помощью компаса.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

20	Ноябрь	09	по расписанию	Теория	2	Правила безопасного пользования специальным туристским снаряжением, способы безопасного прохождения этапов дистанции пешеходного туризма.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
21	Ноябрь	15	по расписанию	Практическое	2	Формирование первичных навыков ориентирования на местности по компасу: определение частей света, поиск ориентиров, примерное определение расстояний «на глаз».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
22	Ноябрь	16	по расписанию	Теория	2	Условные знаки карт спортивного ориентирования.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
23	Ноябрь	22	по расписанию	Комбинированное	2	Работа со картой спортивного ориентирования на местности: определение своего местонахождения на карте, поиск ориентиров. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
24	Ноябрь	23	по расписанию	Тренировка	2	Подъём по склону по перилам с самостраховкой, транспортировка велосипедов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
25	Ноябрь	29	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
26	Ноябрь	30	по расписанию	Тренировка	2	Работа со спортивной картой ориентирования на местности: определение своего местонахождения на карте, поиск ориентиров. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
27	Декабрь	06	по расписанию	Тренировка	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
28	Декабрь	07	по расписанию	Комбинированное	2	Начальные понятия об оказании первой помощи. Асептические и антисептические материалы, применяемые в турпоходах.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
29	Декабрь	13	по расписанию	Комбинированное	2	Знакомство с этапом «фигурное вождение». Обучение способам прохождения фигур «круг» и «восьмёрка».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

30	Декабрь	14	по расписанию	Комбинированное	2	Знакомство с этапом «туристский триал». Обучение способам преодоления препятствий «бордюр» и «ров».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
31	Декабрь	20	по расписанию	Тренировка	2	Переправа по бревну по перилам с самостраховкой, транспортировка велосипедов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
32	Декабрь	21	по расписанию	Практическое	2	Обучение прохождению фигур «змейка» и «ворота». Повторение прохождения фигур «круг» и «восьмёрка».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
33	Декабрь	27	по расписанию	Практическое	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «доска», «скамейка». Повторение преодоления препятствий «бордюр», «ров».	ДДЮТиЭ	Наблюдение
34	Декабрь	28	по расписанию	Теория	2	Подготовка к турпоходу. Снаряжение и экипировка для похода. Выбор индивидуального снаряжения.	ДДЮТиЭ	Наблюдение
35	Январь	17	по расписанию	Практическое	2	Обучение прохождению этапа «Медленная езда». Повторение и закрепление прохождения фигур «круг, восьмёрка, змейка, ворота»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
36	Январь	18	по расписанию	Практическое	2	Переправа по бревну по перилам с самостраховкой, транспортировка велосипедов. Повторение и закрепление.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
37	Январь	24	по расписанию	Практическое	2	Обучение ориентированию в лесу по спортивной карте и компасу. Определение своего местонахождения и поиск ориентиров.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
38	Январь	25	по расписанию	Практическое	2	Обучение вязанию узлов: прямой, восьмёрка, встречный, стремя.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
39	Январь	31	по расписанию	Практическое	2	Повторение прохождения этапа «медленная езда». Обучение прохождению фигуры «стоп – линия»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
40	Февраль	01	по расписанию	Практическое	2	Прохождение последовательности фигур: восьмёрка – змейка – ворота – круг. Повторение прохождения фигуры «стоп – линия».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
41	Февраль	07	по расписанию	Комбинированное	2	Состав и принципы формирования медицинской аптечки в турпоход.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

42	Февраль	08	по расписанию	Практическое	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	14	по расписанию	Тренировка	2	Преодоление последовательности препятствий бордюр – ров – доска – скамейка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
44	Февраль	15	по расписанию	Тренировка	2	Спуск по снежному склону по перилам с самостраховкой. Повторение и закрепление.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
45	Февраль	21	по расписанию	Тренировка	2	Подъём по снежному склону по перилам с самостраховкой. Повторение и закрепление.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
46	Февраль	22	по расписанию	Комбинированное	2	Выбор и регулировка рюкзака по росту. Укладка рюкзака.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
47	Февраль	28	по расписанию	Комбинированное	2	Организация питания в турпоходе. Выбор, фасовка и упаковка продуктов. Укладка продуктов в рюкзак.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
48	Март	01	по расписанию	Комбинированное	2	Снятие и установка покрышки, замена и ремонт камеры.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
49	Март	07	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
50	Март	14	по расписанию	Практическое	2	Обучение вязанию узлов восьмёрка и булинь на опоре. Блокировка и регулировка ИСС.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
51	Март	15	по расписанию	Практическое	2	Обучение прохождению фигур «перенос кольца» и «перенос предмета»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
52	Март	21	по расписанию	Практическое	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «лабиринт» и «яма».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

53	Март	22	по расписанию	Практическое	2	Подготовка общего снаряжения в турпоход (палатки, кухонные принадлежности)	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
54	Март	28	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
55	Март	29	по расписанию	Комбинированное	2	Подбор и подготовка индивидуального снаряжения в поход: велорюкзак, спальный мешок, коврик, одежда, обувь, посуда, средства гигиены. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
56	Апрель	04	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
57	Апрель	05	по расписанию	Практическое	2	Практическое занятие: изготовление планшета для карты велоориентирования. Установка планшета на велосипед.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
58	Апрель	11	по расписанию	Комбинированное	2	Подбор и подготовка индивидуального снаряжения в поход: велорюкзак, спальный мешок, коврик, одежда, обувь, посуда, средства гигиены. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
59	Апрель	12	по расписанию	Практическое	2	Подготовка снаряжения: водонепроницаемая упаковка для вещей и продуктов, укладка велорюкзака, крепление его на багажнике велосипеда.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
60	Апрель	18	по расписанию	Теория	2	Основные понятия велоориентирования. Его специфика и основные отличия от бегового ориентирования.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
61	Апрель	19	по расписанию	Практическое	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала вал, колея, яма.	ДДЮТиЭ	Наблюдение
62	Апрель	25	по расписанию	Практическое	2	Переправа по бревну с рюкзаками и велосипедами. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
63	Апрель	26	по расписанию	Практическое	2	Подъём-траверс-спуск по склону с самостраховкой по перилам, транспортировка велосипедов по перилам. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
64	Май	02	по расписанию	Комбинированное	2	Замена тормозных колодок. Настройка и регулировка тормозов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

65	Май	03	по расписанию	Практическое	2	Преодоление последовательности этапов подъём по склону – переправа по бревну – спуск по склону с самостаховкой. Занятие 1	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
66	Май	10	по расписанию	Практическое	2	Подъём-траверс-спуск по склону с самостраховкой по перилам, транспортировка велосипедов по перилам. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
67	Май	16	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
68	Май	17	по расписанию	Практическое	2	Переправа по бревну с рюкзаками и велосипедами. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
69	Май	23	по расписанию	Тренировка	2	Преодоление последовательности этапов подъём по склону – переправа по бревну – спуск по склону с самостаховкой. Занятие 2	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль.
70	Май	24	по расписанию	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: Ст.Аракчино-оз.Лебяжье-оз.Глубокое-Залесный-Юдино-Ст.Аракчино	По маршруту	Наблюдение, оперативный контроль
71	Май	30	по расписанию	Тестирование	2	Тестирование по ПДД, первой помощи, правилам проведения соревнований на дистанциях пешеходного и велосипедного туризма	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
72	Май	31	по расписанию	Тестирование	2	Тестирование по основным понятиям спортивного ориентирования (азимут, компас, ориентир, условные обозначения спортивных карт)	ДДЮТиЭ	Промежуточная аттестация
Итого				144				

Календарно-учебный график, 1 год обучения, гр. 73 (с изменениями расписания с 01.10.2025)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол- во часо- в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	06	по расписанию	Теория	2	Общие понятия о туризме. Виды туризма: соревновательный и походный туризм. Пешеходный и велосипедный туризм, что общего и в чём отличия.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
2	Сентябрь	07	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
3	Сентябрь	13	по расписанию	Теория	2	Дисциплины велотуризма – дистанция и маршрут. Общее устройство велосипеда.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
4	Сентябрь	14	по расписанию	Комбинированное	2	Обучение простейшим приёмам обслуживания велосипеда: осмотр, проверка давления в шинах и работоспособности тормозов, накачивание колёс, регулировка седла и руля.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
5	Сентябрь	20	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	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
7	Сентябрь	27	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	по расписанию	Практическое	2	Выбор оптимальной частоты педалирования и оптимальной посадки на велосипеде (высоты седла и руля, положения и наклона ручек тормозов и переключателей передач)	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

9	Октябрь	05	по расписанию	Практическое	2	Формирование навыков преодоления пологих подъёмов и спусков, прохождения виражей на грунтовых дорогах.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
10	Октябрь	07	по расписанию	Комбинированное	2	Знакомство с узлами велосипеда. Обучение простейшим действиям: снятие — установка колеса, седла, проверка натяжения спиц, наличия люфтов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
11	Октябрь	12	по расписанию	Комбинированное	2	Знакомство со специальным снаряжением пешеходного туризма: верёвки, виды верёвок, карабины, индивидуальные страховочные системы	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
12	Октябрь	14	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
13	Октябрь	19	по расписанию	Практическое	2	Отработка выбора правильного скоростного режима и переключения передач на подъёмах и спусках. Правильное положение колен и стоп на педалях.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
14	Октябрь	21	по расписанию	Комбинированное	2	Знакомство с основными понятиями спортивного ориентирования: компас, азимут, ориентир, спортивная карта.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
15	Октябрь	26	по расписанию	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: пос.ст.Аракчино- оз.Глубокое - пос.ст.Аракчино	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
16	Октябрь	28	по расписанию	Комбинированное	2	Знакомство со специальным снаряжением пешеходного туризма: спусковые устройства, транспортировочные ролики. Блокировка ИСС.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
17	Ноябрь	02	по расписанию	Практическое	2	Регулировка ИСС. Простейшие туристские узлы, где используются, как вяжутся.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
18	Ноябрь	09	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
19	Ноябрь	11	по расписанию	Практическое	2	Определение азимута по компасу. Передвижение по азимуту с помощью компаса.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

20	Ноябрь	16	по расписанию	Теория	2	Правила безопасного пользования специальным туристским снаряжением, способы безопасного прохождения этапов дистанции пешеходного туризма.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
21	Ноябрь	18	по расписанию	Практическое	2	Формирование первичных навыков ориентирования на местности по компасу: определение частей света, поиск ориентиров, примерное определение расстояний «на глаз».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
22	Ноябрь	23	по расписанию	Теория	2	Условные знаки карт спортивного ориентирования.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
23	Ноябрь	25	по расписанию	Комбинированное	2	Работа со картой спортивного ориентирования на местности: определение своего местонахождения на карте, поиск ориентиров. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
24	Ноябрь	30	по расписанию	Тренировка	2	Подъём по склону по перилам с самостраховкой, транспортировка велосипедов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
25	Декабрь	02	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
26	Декабрь	07	по расписанию	Тренировка	2	Работа со спортивной картой ориентирования на местности: определение своего местонахождения на карте, поиск ориентиров. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
27	Декабрь	09	по расписанию	Тренировка	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
28	Декабрь	14	по расписанию	Комбинированное	2	Начальные понятия об оказании первой помощи. Асептические и антисептические материалы, применяемые в турпоходах.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
29	Декабрь	16	по расписанию	Комбинированное	2	Знакомство с этапом «фигурное вождение». Обучение способам прохождения фигур «круг» и «восьмёрка».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

30	Декабрь	21	по расписанию	Комбинированное	2	Знакомство с этапом «туристский триал». Обучение способам преодоления препятствий «бордюр» и «ров».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
31	Декабрь	23	по расписанию	Тренировка	2	Переправа по бревну по перилам с самостраховкой, транспортировка велосипедов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
32	Декабрь	28	по расписанию	Практическое	2	Обучение прохождению фигур «змейка» и «ворота». Повторение прохождения фигур «круг» и «восьмёрка».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
33	Декабрь	30	по расписанию	Практическое	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «доска», «скамейка». Повторение преодоления препятствий «бордюр», «ров».	ДДЮТиЭ	Наблюдение
34	Январь	13	по расписанию	Теория	2	Подготовка к турпоходу. Снаряжение и экипировка для похода. Выбор индивидуального снаряжения.	ДДЮТиЭ	Наблюдение
35	Январь	18	по расписанию	Практическое	2	Обучение прохождению этапа «Медленная езда». Повторение и закрепление прохождения фигур «круг, восьмёрка, змейка, ворота»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
36	Январь	20	по расписанию	Практическое	2	Переправа по бревну по перилам с самостраховкой, транспортировка велосипедов. Повторение и закрепление.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
37	Январь	25	по расписанию	Практическое	2	Обучение ориентированию в лесу по спортивной карте и компасу. Определение своего местонахождения и поиск ориентиров.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
38	Январь	27	по расписанию	Практическое	2	Обучение вязанию узлов: прямой, восьмёрка, встречный, стремя.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
39	Февраль	01	по расписанию	Практическое	2	Повторение прохождения этапа «медленная езда». Обучение прохождению фигуры «стоп – линия»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
40	Февраль	03	по расписанию	Практическое	2	Прохождение последовательности фигур: восьмёрка – змейка – ворота – круг. Повторение прохождения фигуры «стоп – линия».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
41	Февраль	08	по расписанию	Комбинированное	2	Состав и принципы формирования медицинской аптечки в турпоход.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

42	Февраль	10	по расписанию	Практическое	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	15	по расписанию	Тренировка	2	Преодоление последовательности препятствий бордюр – ров – доска – скамейка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
44	Февраль	17	по расписанию	Тренировка	2	Спуск по снежному склону по перилам с самостраховкой. Повторение и закрепление.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
45	Февраль	22	по расписанию	Тренировка	2	Подъём по снежному склону по перилам с самостраховкой. Повторение и закрепление.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
46	Февраль	24	по расписанию	Комбинированное	2	Выбор и регулировка рюкзака по росту. Укладка рюкзака.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
47	Март	01	по расписанию	Комбинированное	2	Организация питания в турпоходе. Выбор, фасовка и упаковка продуктов. Укладка продуктов в рюкзак.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
48	Март	03	по расписанию	Комбинированное	2	Снятие и установка покрышки, замена и ремонт камеры.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
49	Март	10	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
50	Март	15	по расписанию	Практическое	2	Обучение вязанию узлов восьмёрка и булинь на опоре. Блокировка и регулировка ИСС.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
51	Март	17	по расписанию	Практическое	2	Обучение прохождению фигур «перенос кольца» и «перенос предмета»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
52	Март	22	по расписанию	Практическое	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «лабиринт» и «яма».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

53	Март	24	по расписанию	Практическое	2	Подготовка общего снаряжения в турпоход (палатки, кухонные принадлежности)	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
54	Март	29	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
55	Март	31	по расписанию	Комбинированное	2	Подбор и подготовка индивидуального снаряжения в поход: велорюкзак, спальный мешок, коврик, одежда, обувь, посуда, средства гигиены. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
56	Апрель	05	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
57	Апрель	07	по расписанию	Практическое	2	Практическое занятие: изготовление планшета для карты велоориентирования. Установка планшета на велосипед.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
58	Апрель	12	по расписанию	Комбинированное	2	Подбор и подготовка индивидуального снаряжения в поход: велорюкзак, спальный мешок, коврик, одежда, обувь, посуда, средства гигиены. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
59	Апрель	14	по расписанию	Практическое	2	Подготовка снаряжения: водонепроницаемая упаковка для вещей и продуктов, укладка велорюкзака, крепление его на багажнике велосипеда.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
60	Апрель	19	по расписанию	Теория	2	Основные понятия велоориентирования. Его специфика и основные отличия от бегового ориентирования.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
61	Апрель	21	по расписанию	Практическое	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала вал, колея, яма.	ДДЮТиЭ	Наблюдение
62	Апрель	26	по расписанию	Практическое	2	Переправа по бревну с рюкзаками и велосипедами. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
63	Апрель	28	по расписанию	Практическое	2	Подъём-траверс-спуск по склону с самостраховкой по перилам, транспортировка велосипедов по перилам. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
64	Май	03	по расписанию	Комбинированное	2	Замена тормозных колодок. Настройка и регулировка тормозов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

65	Май	05	по расписанию	Практическое	2	Преодоление последовательности этапов подъём по склону – переправа по бревну – спуск по склону с самостаховкой. Занятие 1	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
66	Май	10	по расписанию	Практическое	2	Подъём-траверс-спуск по склону с самостраховкой по перилам, транспортировка велосипедов по перилам. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
67	Май	12	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
68	Май	17	по расписанию	Практическое	2	Переправа по бревну с рюкзаками и велосипедами. Занятие 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
69	Май	19	по расписанию	Тренировка	2	Преодоление последовательности этапов подъём по склону – переправа по бревну – спуск по склону с самостаховкой. Занятие 2	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль.
70	Май	24	по расписанию	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: Ст.Аракчино-оз.Лебяжье-оз.Глубокое-Залесный-Юдино-Ст.Аракчино	По маршруту	Наблюдение, оперативный контроль
71	Май	26	по расписанию	Тестирование	2	Тестирование по ПДД, первой помощи, правилам проведения соревнований на дистанциях пешеходного и велосипедного туризма	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
72	Май	31	по расписанию	Тестирование	2	Тестирование по основным понятиям спортивного ориентирования (азимут, компас, ориентир, условные обозначения спортивных карт)	ДДЮТиЭ	Промежуточная аттестация
Итого				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.) 2 шт;
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. Спортивная площадка 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., Сельченок 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.