

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

**3 год обучения**

**Возраст учащихся:** от 10 до 17 лет.

**Автор-составитель:**  
Галеева Альмира Шамильевна  
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 молодежи» (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 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»;
- 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 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 3-го года обучения учащиеся должны достигнуть таких результатов:**

1. наличие навыков владения техникой и тактикой туризма: владение техникой езды на велосипеде с грузом 10-15 кг по грунтовым дорогам, тропам, бездорожью;
2. знание материальной части пешеходного и велосипедного туризма, умение обращаться с основными инструментами и приспособлениями при работе со специальным туристским снаряжением и 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 (8 - 10 азимутальных ходов);
4. умение преодолевать препятствия технических этапов дистанций спортивного туризма: 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, умение вязать основные туристские узлы;
8. знание правил проведения соревнований по спортивному туризму 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.

### Календарно-учебный график (3 год обучения)

№ п/п	месяц	Дата		Время проведения занятий	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Гр. 5	Гр. 6						
1	Сентябрь	02	04	по расписанию	Теория	2	Правила безопасности при пользовании походными пилами и топорами, походным газовым оборудованием: газовыми горелками, газовыми баллонами, жидким топливом.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
2	Сентябрь	06	06	по расписанию	Теория	2	Виды трансмиссий и тормозных систем велосипедов. Ободные и дисковые тормоза. Выбор тормозных колодок для различных погодных и дорожных условий езды.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
3	Сентябрь	09	11	по расписанию	Практика	2	Отработка техники езды в сложных дорожных условиях (крутые подъёмы, спуски, бездорожье)	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
4	Сентябрь	13	13	по расписанию	Теория/ практика	2	Ориентирование при езде на велосипеде по грунтовым дорогам и лесным тропам, поиск ориентиров. Определение своего местонахождения на карте.	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	20	20	по расписанию	Теория/ практика	2	Виды трасс велоориентирования: маркированная трасса, ориентирование по выбору, заданное направление	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	27	27	по расписанию	Тренировка	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	Тренировка	2	Преодоление крутых подъёмов и спусков, прохождение поворотов и виражей на грунтовых дорогах.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

10	Октябрь	04	04	по расписанию	Теория/ Практика	2	Устройство тормозных систем велосипеда. Виды дисковых тормозов: механические, гидравлические, их преимущества и недостатки.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
11	Октябрь	07	09	по расписанию	Теория/ Практика	2	Специальное снаряжение пешеходного туризма: виды спусковых устройств, жумары, транспортировочные блок-ролики. Блокировка ИСС. Зан. 1	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
12	Октябрь	11	11	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	Теория/ 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	18	18	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	по маршруту	Наблюдение, оперативный контроль
16	Октябрь	25	25	по расписанию	Теория/ практика	2	Специальное снаряжение пешеходного туризма: виды спусковых устройств, жумары, транспортировочные блок-ролики. Блокировка ИСС. Зан. 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
17	Октябрь	28	30	по расписанию	Практика	2	Регулировка и настройка механических дисковых тормозов, замена тормозных колодок.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
18	Ноябрь	01	01	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
19	Ноябрь	08	08	по расписанию	Тренировка	2	Определение азимута по компасу. Передвижение по азимуту с помощью компаса.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
20	Ноябрь	11	13	по расписанию	Практика	2	Прокачка гидравлических тормозов. Особенности прокачки тормозных систем, работающих на масле и на ДОТ. Занятие 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
21	Ноябрь	15	15	по расписанию	Практика	2	Развитие навыков ориентирования на местности по компасу: определение частей света, поиск ориентиров, примерное определение расстояний «на глаз».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

22	Ноябрь	18	20	по расписанию	Теория	2	Виды горелок для приготовления пищи в походных условиях: газовые горелки, мультитопливные горелки, их различия, преимущества и недостатки.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
23	Ноябрь	22	22	по расписанию	Тренировка	2	Работа с картой спортивного ориентирования на местности: определение своего местонахождения на карте, поиск ориентиров. Зан. 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	29	29	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	2	Виды топлива для горелок: сжиженные газовые смеси, виды газовых баллонов: резьбовые и байонетные. Жидкое топливо: бензин, керосин, уайт-спирит.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
27	Декабрь	06	06	по расписанию	Трениров	2	Обучение пользованию газовой горелкой: присоединение баллона к горелке, отсоединение баллона, розжиг горелки.	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, Зан. 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
29	Декабрь	13	13	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	20	20	по расписанию	Практика	2	Прокачка гидравлических тормозов. Особенности прокачки тормозных систем, работающих на масле и на ДОТ. Зан. 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
32	Декабрь	23	25	по расписанию	Теория/ практика	2	Обучение прохождению фигур «змейка» и «ворота». Повторение прохождения фигур «круг» и «восьмёрка».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль



33	Декабрь	27	27	по расписанию	Практика	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «доска», «скамейка». Повторение преодоления препятствий «бордюр», «ров».	ДДЮТиЭ	Наблюдение
34	Декабрь / Январь	30	15	по расписанию	Теория	2	Подготовка походного снаряжения. Снаряжение и экипировка для похода. Выбор одежды и обуви для похода.	ДДЮТиЭ	Наблюдение
35	Декабрь / Январь	13	17	по расписанию	Практика	2	Прохождение этапа «Медленная езда». Повторение и закрепление прохождения связок фигур «круг, восьмёрка, зигзаг, ворота»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
36	Январь	17	22	по расписанию	Теория/ практика	2	Обучение подъёму и спуску по снежному склону по перилам с самостраховкой.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
37	Январь	20	24	по расписанию	Практика	2	Обучение ориентированию в лесу в условиях снежного покрова. Определение своего местонахождения и поиск ориентиров.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
38	Январь	24	29	по расписанию	Теория/ практика	2	Обучение вязанию основных туристских узлов: прямой, восьмёрка, встречный, стремя, грейпвайн, булинь.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
39	Январь	27	31	по расписанию	Тренировка	2	Повторение прохождения этапа «медленная езда». Обучение прохождению фигуры «стоп – линия»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
40	Январь / Февраль	31	05	по расписанию	Практика	2	Прохождение последовательности фигур: восьмёрка – змейка – ворота – круг. Повторение прохождения фигуры «стоп – линия».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
41	Февраль	03	07	по расписанию	Теория/ практика	2	Состав медицинской аптечки для турпоходов и соревнований. Выбор асептических и антисептических материалов и средств для аптечки.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
42	Февраль	07	12	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	10	14	по расписанию	Тренировка	2	Преодоление препятствия «жерди». Преодоление последовательности: бордюр – ров – доска – скамейка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
44	Февраль	14	19	по расписанию	Тренировка	2	Спуск по снежному склону по перилам с самостраховкой. Повторение и закрепление.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

45	Февраль	17	21	по расписанию	Тренировка	2	Подъём по снежному склону по перилам с самостраховкой. Повторение и закрепление.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
46	Февраль	21	26	по расписанию	Теория/ практика	2	Замена тормозных колодок. Настройка и регулировка тормозов.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
47	Февраль	24	28	по расписанию	Теория/ практика	2	Организация питания в турпоходе. Выбор, фасовка и упаковка продуктов. Укладка продуктов в рюкзак.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
48	Февраль / Март	28	05	по расписанию	Теория/ Практика	2	Способы регулировки натяжения спиц колеса. Правка колёс. Выправление восьмёрок. Замена спиц.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
49	Март	03	07	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
50	Март	07	12	по расписанию	Практика	2	Выпрессовка и снятие шатунов, замена звёздочек, педалей.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
51	Март	10	14	по расписанию	Теория/ практика	2	Обучение прохождению фигур «тупик» и «тройной тупик»	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
52	Март	14	19	по расписанию	Теория/ практика	2	Обучение преодолению препятствий туристского триала «лабиринт», «вал», «яма».	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
53	Март	17	21	по расписанию	Практика	2	Подготовка общего снаряжения в турпоход (палатки, кухонные принадлежности)	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
54	Март	21	26	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
55	Март	24	28	по расписанию	Теория/ Практика	2	Подбор и подготовка индивидуального снаряжения в поход: велорюкзак, спальник, коврик, одежда, обувь, посуда, средства гигиены.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
56	Март/ Апрель	28	02	по расписанию	Теория/ Практика	2	Правила и способы оказания первой помощи. Асептические и антисептические материалы, применяемые в турпоходах, Зан. 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

57	Март/ Апрель	31	04	по расписанию	Теория	2	Оптимизация продуктового набора для похода. Балансирование походного рациона по содержанию белков, углеводов и жиров.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
58	Апрель	04	09	по расписанию	Теория/ Практика	2	Замена цепи, кассеты, настройка и регулировка переключателей передач. Зан. 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
59	Апрель	07	11	по расписанию	Тренировка	2	ОФП: упражнения, развивающие ловкость, координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции. Кроссовый бег.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
60	Апрель	11	16	по расписанию	Практика	2	Практическое занятие: приготовление пищи в полевых условиях из походных продуктов на костре с использованием треноги, походной печки или таганка.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
61	Апрель	14	18	по расписанию	Тренировка	2	Прохождение этапов фигурное вождение и туристский триал 3 класса сложности.	ДДЮТиЭ	Наблюдение
62	Апрель	18	23	по расписанию	Практика	2	Устройство и виды конструкций кареточных узлов велосипеда, разборка-сборка кареточного узла.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
63	Апрель	21	25	по расписанию	Практика	2	Подъём-траверс-спуск по склону с самостраховкой по перилам, транспортировка велосипедов по перилам. Зан. 1.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
64	Апрель	25	30	по расписанию	Тренировка	2	Приготовление пищи в полевых условиях из походных продуктов на костре с использованием газовой горелки.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
65	Апрель / Май	28	02	по расписанию	Практика	2	Участие в соревнованиях по велоориентированию: велорогейн.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
66	Май	02	07	по расписанию	Практика	2	Подъём-траверс-спуск по склону с самостраховкой по перилам, транспортировка велосипедов по перилам. Зан. 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
67	Май	05	14	по расписанию	Теория/ Практика	2	Приёмы транспортировки пострадавшего при вывихах, переломах.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
68	Май	12	16	по расписанию	Практика	2	Переправа по бревну. Транспортировка снаряжения и велосипедов. Зан. 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль

69	Май	16	21	по расписанию	Теория/ Практика	2	Замена цепи, кассеты, настройка и регулировка переключателей передач. Зан. 2.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль.
70	Май	19	23	по расписанию	Тренировка	2	Тренировочный выезд по маршруту: Ст.Аракчино-оз.Лебяжье-оз.Глубокое-Залесный-Юдино-Ст.Аракчино	Лесопарковая зона «Лебяжье»	Наблюдение, оперативный контроль
71	Май	23	28	по расписанию	Тестирование	2	Тестирование по ПДД, первой помощи, устройству велосипеда.	ДДЮТиЭ	Наблюдение, оперативный контроль
72	Май	26	30	по расписанию	Тестирование	2	Подведение итогов участия в городских и республиканских соревнованиях по спортивному туризму на велодистанциях и велоориентированию.	ДДЮТиЭ	Аттестация по завершении освоения программы
	<b>Всего</b>					<b>144</b>			

### 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.