

**Администрация  
муниципального образования город Салехард  
муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»**

Согласовано  
с заместителем директора по УВР  
Шабановой Т.Г.  
31 августа 2019г.

Рассмотрено  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 01 сентября 2019 года

Утверждаю  
директор МБУ ДО ЦВР  
И.В. Семенов  
Приказ № 290-о  
от 02 сентября 2019 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«Юный велотурист»**

Возраст воспитанников –12-18 лет  
Срок реализации образовательной программы – 3 год  
Срок реализации программы-2год  
Направленность: туристско-краеведческая

**Составитель:**  
педагог дополнительного образования, 1 категории  
**Трофименко Сергей Иванович**

г. Салехард  
2019

## Пояснительная записка

Велосипед - инструмент, уникальный по своей неприхотливости, простоте, доступности, универсальности использования, силе отдачи и воздействию на человека, а велосипедный поход - мощнейшее средство формирования личности ребенка, его духовного мира. Пешеходник и лыжник практически прикованы к одной географической точке, водник - к руслу реки, горник - к цепочке хребтов, автомобилист - к ленте шоссе.

Вело путешественник в отличие от других имеет возможность за три-четыре недели пройти своим ходом до одной-двух тысяч километров по любым дорогам и тропам практически без ограничений, в том числе - по бездорожью, вдоль рек и озер, через горные перевалы, по степям и пустыням и даже, как показала практика, по льду и снегу, и познакомиться с большим регионом нашей родины или с зарубежной страной, а иногда и с несколькими странами за один поход.

Из всех существующих видов путешествий туризм на велосипедах - наиболее выгодный. В отличие от автотранспорта велосипеду не требуется топливо, он может проехать там, где никакой другой вид транспорта не пройдет, на трудно доступной местности его можно перенести на руках, а в экстренных случаях его можно взять с собой в поезд. Путешествовать на велосипеде намного приятнее, чем на общественных видах транспорта, а скорость передвижения значительно выше, чем у пешехода, а с рюкзаком вообще не существует никаких проблем.

Путешествие на велосипеде способствует укреплению здоровья. Езда на велосипеде способствует укреплению мышц ног, кроме того, укрепляется и нормализуется деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма.

Поездки на велосипедах могут быть короткими и длительными. Как видим, путешествия на велосипедах стали одним из популярных видов летнего отдыха и развлечения.

**Актуальность.** Глубокие преобразования в современной технике выдвигают повышенные требования не только к работнику промышленной сферы, но и к гражданину в целом. Вместе с тем, технический прогресс ведет к снижению двигательной активности человека, неблагоприятная экология снижает уровень здоровья.

Одним из реальных путей решения перечисленных проблем является велотуризм, который становится важнейшим государственным делом, направленным на решение социально-экономических, рекреационно-оздоровительных, духовно-нравственных, просветительско-образовательных и культурных задач, стоящих перед обществом.

Велотуризм – это не только путешествия и отдых, но и возможность настоящему познать себя и мир, свою страну, повысить свой интеллектуальный уровень и духовный потенциал.

**Практическая значимость.** Занятия велотуризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков, которое происходит в процессе организации коллективной походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии с ее негативными последствиями для здоровья.

Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

**Педагогическая целесообразность.** Большие возможности заниматься велотуризмом предоставляет подросткам система дополнительного образования, выступающая сегодня как многоуровневый социально-педагогический и образовательный институт, функционирующая на основе социального образовательного заказа общества и обеспечивающая воспитаннику свободу выбора для творческого развития, приобщения к культурным ценностям человечества, его адаптации к изменяющимся условиям жизнедеятельности.

Велосипедный туризм как молодой и самостоятельный вид спорта, в силу своей специфики – занятий на открытом воздухе – имеет большой оздоровительный потенциал. Несмотря на наличие групповых соревнований, велотуризм, в основном, индивидуальный вид спорта, требующий от спортсмена самостоятельности, ответственности, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной обстановки.

Велосипедный туризм – это не просто поездки на велосипеде, а спортивный поход, соответствующий правилам, имеет различные категории сложности, которые определяют протяженность и продолжительность маршрута, набор препятствий, состав группы, что в свою очередь заставляет проходить маршрут в быстром темпе, проявлять высокие морально-волевые качества и применять навыки преодоления препятствий.

При занятии велотуризмом необходимо учитывать, что велосипед, как и любая техника, нуждается в техническом обслуживании, поэтому воспитанники должны знать не только устройство велосипеда, но и уметь ремонтировать велосипед, заменять неработающие детали, устранять неисправности и поломки в походных условиях.

**Цель программы** – создание условий для жизненного самоопределения подростков средствами спортивно-туристской, экскурсионно-краеведческой и трудовой деятельности.

Цель достигается через решение следующих **задач:**

**Обучающие:**

- формирование познавательной активности в изучение законов, правил и образе жизни туриста путешественника;
- расширение кругозора воспитанников;

***Воспитательные:***

- формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения подростков к походам и экспедициям, к краеведческой поисково-исследовательской работе;
- формирование позитивного отношения к коллективу, принципу самоуправления и самоуправления условиях автономного прохождения сложных спортивных маршрутов в ненаселенной местности с помощью туристской должностной инструментовки;
- профессиональная ориентация подростков;
- формирование прочных трудовых навыков и навыков по самообслуживанию;
- формирование устойчивого отношения к ведению здорового образа жизни;

***Развивающие***

- формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности воспитанника;
- формирование и развитие способностей подростков адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;

Задачи данной программы подготовки юных велотуристов многопрофильны и определяют комплексный подход к воспитанию и обучению воспитанников, позволяя сочетать умственное, патриотическое, нравственное, эстетическое, физическое и трудовое воспитание учащихся с их техническим обучением. Особое внимание уделяется развитию духовности воспитанников путем непосредственного и эмоционального соприкосновения с реальной жизнью в природной и социальной сфере.

Природный ландшафт, памятники и достопримечательности великой истории и культуры России, непосредственное общение с людьми труда и дела в селениях и малых русских городках, включенность подростка в творческий процесс интенсивного становления своей личности, приобретения разнообразных, необходимых в жизни знаний, трудовых навыков (в первую очередь по самообслуживанию), формирование устойчивых коммуникативных отношений в ходе совместного преодоления реальных трудностей во время подготовки и прохождения веломаршрутов - вот реальные рычаги воспитания духовности и характера подростков.

***Структура программы*** Данная программа предполагает максимальную результативность в подготовке юного велотуриста, предусматривая три этапа:

- начальная туристская подготовка;
- базовая туристская подготовка (основы велотуризма, равнинный велопоход);

-специальная туристская подготовка (сложный, горный велопоход).

Структура учебного плана отражает различные стороны предметной деятельности подростков: освоение основ велотуризма, горного велосипеда.

На первый план выходит задача формирования духовного облика россиянина, которому в новых социальных и исторических условиях строить новую Россию и нести ответственность за свою судьбу, судьбу своих близких, судьбу своей страны.

Программа «Юный велотурист» позволяет вводить все новые и новые перспективы; постепенно, в соответствии с подготовкой, расширять и углублять знания, навыки и умения воспитанников, постоянно поддерживая заинтересованность детей, их желание путешествовать, познавать, общаться, учиться и совершенствоваться.

Реализация таких принципов построения данной программы, как постепенность, доступность и нарастание из года в год сложности походов, усложнение перспектив, расширение воспитательных, познавательных и спортивно-технических аспектов походов, позволяет обозначить примерную схему подготовки юных велотуристов, перспективные линии в работе велотуристского объединения как субъекта воспитания.

Уже на втором году обучения идет формирование не только общезначимых личностных качеств воспитанников, таких как патриотизм, трудолюбие, ответственность, целеустремленность, упорство, дисциплинированность, чувство коллективизма, быстрота реакции, выносливость, ловкость, сила, но и (благодаря глубокому практическому освоению функциональных туристских и краеведческих специальностей) их индивидуальных склонностей и способностей.

Этому способствуют краеведческие знания и навыки, занятия по апгрейду и ремонту велосипедов, изготовлению самодельного снаряжения для сложных велопоходов, а также по изучению основ метеорологии, природоведения, фото-, видео- и радиодела и т.п. разделов, включенных в программу.

Знания полученные в ходе изучения тем программы раздвигают границы ребячьих интересов и увлечений, позволяют получить самые разнообразные навыки и умения, необходимые не только в походах, но и в повседневном быту, в различных сферах человеческой деятельности.

Большое внимание уделяется морально-волевой и психологической подготовке воспитанников. Это особенно важно при организации сложных велопоходов.

**Направленность** Программа «Юные велотуристы» туристско-краеведческая, рассчитана на максимальную результативность - велопоходы I-II категории сложности.

**Вид программы** Программа «Юные велотуристы» модифицированная составлена на основе комплексной и интегрированной программы «Юные велотуристы», автора Казанцева Владимира Васильевича, 2007 г. Она может

быть использована как начинающими, так и опытными руководителями детских велотуристских объединений.

Теоретико-методологической основой программы являются труды доктора педагогических наук профессора А.А.Остапца-Свешникова, разработавшего систему туристско-краеведческой деятельности с учащимися образовательных учреждений. Данный курс многократно апробировался в объединениях детско-юношеского клуба велопутешествий «Россия» на базе Центра развития творчества детей и юношества им. А.В.Косарева и Дома детского и юношеского туризма и экскурсий «Родина» Восточного округа г.Москвы.

**Режим занятий.** Основной курс программы рассчитан на 3 года (204,216,216 часов) соответствует стандартной 6-часовой недельной нагрузке педагога (на одну группу).

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю, однодневные учебно-тренировочные походы 1- 2 раза в месяц. Не только возможна, но и целесообразна подготовка и проведение многодневных спортивно-туристских походов, экскурсионно-краеведческих экспедиций в осенние, весенние каникулы, а также в июне.

В отдельные периоды подготовки похода, экспедиции, подведения их итогов, работа может проводиться по функциональным микрогруппам из 2-3 человек, а также в форме индивидуальных занятий (например, апгрейд и ремонт велосипеда, подготовка к походу по специальностям и т.п.). Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками похода по их функциональным туристским и краеведческим специальностям.

Программа «Юные велотуристы» основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга. При обучении необходимо использовать наглядные материалы: ТСО (в том числе - слайдфильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы), таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, туристское снаряжение и оборудование. Приведенный перечень занятий, их последовательность являются примерными и могут быть изменены педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Особое внимание в коллективе уделяется учету туристских и краеведческих достижений и общественно полезной работы подростков. Одной из форм такого учета являются учетные карточки воспитанников, в которых на протяжении всех трех лет занятий отражаются результаты их деятельности.

**Адресность программы.** Численный состав объединения второго года от 12 человек.

В случае если по какой-либо причине в группе меньше 12 обучающихся можно провести доукомплектование детьми имеющих хорошую спортивную форму и прошедших собеседование.

Желающие заниматься в велотуристском объединении должны иметь разрешение врача и родителей (медицинская справка и заявление родителей о приеме. Для участия в спортивных походах и велопробегах дети проходят дополнительный медицинский осмотр и получают соответствующий допуск.

Уровень успеваемости ребенка в школе, дисциплинированность, его общественная активность не должны быть критериями при зачислении в группу. Однако увлеченность подростка занятиями велотуризмом позволяет педагогу стимулировать и корректировать его поведение, учебу, стиль и характер его взаимоотношений со своими товарищами и взрослыми.

Программа «Юные велотуристы» построена так, что позволяет к увеличению нагрузок подходить постепенно, в соответствии с физической и спортивно-технической подготовкой учащихся и установленными нормативами.

#### Ожидаемые результаты и этапы педагогического контроля

<p>Второй год обучения Наличие навыков овладения техникой и тактикой велотуризма. Знание материальной части велотуризма, наличие навыков и умений по основным туристским и краеведческим специальностям, умение общаться и выполнять функциональные задачи в коллективе, обслуживать себя и оказывать помощь товарищам, умение находиться в позиции командира группы и подчиненного; умение ориентироваться на местности. Знание правил дорожного движения; умение оказывать первую медицинскую помощь при некоторых специфических травмах, возможных в велопоходе. Знание основ безопасности в велотуризме и умение правильно действовать в условиях экстремальной обстановки. Владение навыками судейства на дистанциях первого класса в велосипедном турмногоборье. Умение регулировать и ремонтировать велотехнику. Знание основных, наиболее значимых событий истории родного края.</p>	<p>Спортивный велопоход 1 к.сл., выполнение третьего спортивного разряда по спортивному туризму. Оценка руководителя, самооценка воспитанника. Тесты. Участие в туристских слетах и соревнованиях. Зачеты. Выступления на творческих вечерах-отчетах.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### Учебно-тематический план

##### 2 год обучения - «Базовая туристская подготовка»

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Организационное занятие.	4	4	-
2	Базовая туристическая подготовка	72	36	36
3	Ориентирование на местности и топографическая подготовка	24	6	18
4	Физическая подготовка туриста-спортсмена	42	4	38

5	Правила дорожного движения	36	18	18
	Велосипед в походе	36	6	30
6	Итоговое занятие	2	2	-
		216	76	140

Зачетный летний велопоход первой категории сложности, спортивный велопробег или велолагерь (вне сетки часов).

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Методологическую основу программы составляют положения отечественной и зарубежной педагогики и психологии, касающиеся личности и ее развития (Я.А.Коменский, А.С.Макаренко, В.А.Сухомлинский, К.Д.Ушинский, С.Т.Шацкий, П.Ф.Лесгафт и др.). Теоретико-методологической основой программы являются труды доктора педагогических наук профессора А.А.Остапца-Свешникова, разработавшего систему туристско-краеведческой деятельности с учащимися образовательных учреждений.

Программа «Юные велотуристы» основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга. При обучении необходимо использовать наглядные материалы: ТСО (в том числе - слайдфильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы), таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, туристское снаряжение и оборудование. Приведенный перечень занятий, их последовательность являются примерными и могут быть изменены педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Особое внимание в коллективе уделяется учету туристских и краеведческих достижений и общественно полезной работы подростков. Одной из форм такого учета являются учетные карточки воспитанников, в которых на протяжении всех трех лет занятий отражаются результаты их деятельности.

В первый год занятий начинается знакомство с велосипедом и обучение технике езды на нем. В процессе первого года занятий учащиеся выполняют нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России».

Второй год занятий позволяет учащимся подготовиться к зачетному велосипедному походу I категории сложности и, совершив его, выполнить норматив третьего спортивного разряда.

Третий год обучения посвящен подготовке воспитанников к зачетному велопоходу II категории сложности. У руководителя появляются грамотные и надежные помощники, на которых он может рассчитывать и в будущем, когда у руководителя появится новая смена воспитанников.

#### **Условия реализации программы «Спортивные велопоходы»**

Специальное снаряжение и оборудование

Велосипеды горные (МТВ) - 15 шт.

Шлемы велосипедные пластиковые - 15 шт.

Велосипедная форма летняя и осенне-весенняя - по 15 комплектов.

Стенд ремонтный велосипедный (штатив для сборки, разборки, регулировки и ремонта велосипеда) - 1 шт.  
Станок для правки велосипедных колес - 2 шт.  
Тиски слесарные большие - 1 шт.  
Наждак-точило - 1 шт.  
Электродрель - 2 шт.  
Насосы велосипедные - 20 шт.  
Насос ножной автомобильный - 1 шт.  
Компрессор портативный - 1 шт.  
Вулканизатор электрический - 1 шт.  
Пульверизатор (краскопульт) - 1 шт.  
Манометр - 2 шт.  
Ключи велосипедные, специальные, конусные, комбинированные, рожковые, торцовые, накидные - в ассортименте.  
Пинцеты, монтажные лопатки, рычаги, выколотки, пробойники - в ассортименте.  
Вороток, удлинитель, трещотка и комплект головок №№ 6-19 под посадочный размер 10 мм.  
Комплекты слесарных, мерительных и велосипедных инструментов - в ассортименте.  
Крепеж универсальный и специальный велосипедный - в ассортименте.  
Специальные приспособления для ремонта велосипеда (съёмники разные, струбины, растяжки, хлысты и зажимы) - в ассортименте.  
Комплекты запасных частей для горных велосипедов - в ассортименте.  
Камеры и покрышки 26 дюймов запасные - по количеству велосипедов.  
Походный велосипедный ремнабор - 1 комплект.  
Смазка густая и жидкая, жидкости технические, «WD-40» и другие - в ассортименте.  
Общетуристское снаряжение и оснащение  
Палатки туристские с тентами, каркасами (стойками) и кольшками - 5 шт.  
Рюкзаки туристские 90-литровые - 15 шт.  
Велорюкзаки - 15 шт.  
Сумки специальные велосипедные - 20 шт.  
Спальные мешки - 15 шт.  
Коврики туристские - 15 шт.  
Тенты защитные групповые - 3 шт.  
Веревка основная Ø 10 мм - 6 бухт по 40 метров.  
Веревка вспомогательная Ø 8 мм - 200 метров.  
Решпур Ø 6 мм - в ассортименте.  
Карабины альпинистские с муфтами («Иремель», «Кодар», «Ринг») - 40 шт.  
Системы страховочные - 12 шт. (для слетов и соревнований). Комплект кострового оборудования (тросы зимние, таганки, пилы, топоры и пр.).

Примуса бензиновые «Огонек» и «Шмель» - 3-5 штук; примусовое оборудование.

Горелки газовые типа «Кемпинг-Газ» или «Примус» - 5 шт. Лампа типа «Кемпинг-Газ» или «Примус» - 2 шт. Баллоны газовые типа «Кемпинг-Газ», «Ковея» или «Примус» - по необходимости.

Каны (под костры и примуса), котелки (под примуса и горелки) и походная посуда.

Канистры металлические разного объема и назначения - 10 шт. Кухонное оборудование.

Весы бытовые на 5 кг - 1 шт. и безмены - 3 шт. Медицинская аптечка - большая и малая.

Приборы

Компаса жидкостные - 10 шт. Курвиметры - 3 шт. Секундомер электронный - 2 шт.

Велокомпьютер простой трех-пятифункциональный - 5 шт. Альтиметр - 1 шт.

Бинокль 16-25х - 1 шт.

Фотоаппарат - 3 шт. и фотопринадлежности. Видеокамера - 1 шт.

Радиостанция портативная СВ-диапазона типа «Драган» или «Алан» - 5 шт.

Навигатор, прибор спутниковой навигации типа «Магеллан» - 1 шт.

Помещения, оборудование для занятий

Учебный класс на 15 учащихся (столы, стулья, доска, шкафы, компьютер, телевизор, магнитофон).

Велосипедная мастерская для ремонта велосипедов и практических учебных занятий (велостенд ремонтный, верстак, рабочие столы, шкаф, стеллажи).

Помещение для хранения велосипедов, запасных частей, инструмента и туристского, спортивного и экспедиционного снаряжения

Библиотека туристско-краеведческого содержания.

Карты и атласы района, области, прилегающих регионов, России и прилегающих к ней республик, Западной Европы, карты спортивные и топографические масштабов 1:10000, 1:15000 и 1:25000 (для спортивного ориентирования), 1:50000 и 1:100000 (специальные), 1:200000 (рабочие), 1:500000 и 1:1000000 (обзорные), а также туристские схемы - в ассортименте (1000 шт.)

Компьютер, монитор, принтер, сканер - 1 комплект.

Канцелярские товары и принадлежности - в ассортименте.

Автотранспорт сопровождения

Автомобиль типа фургон, минивен или микроавтобус.

Автоприцеп со стойками для перевозки 8-10 велосипедов.

Багажник автомобильный для жесткой транспортировки велосипедов на крыше, трехместный - 2 штуки (на 6 велосипедов) и двухместный задневыносной - 2 штуки (на 4 велосипеда); всего на 10 велосипедов.

## Рекомендуемая литература

### Для педагога

1. *Бардин К.В.* Азбука туризма. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 2001.
2. *Ваш велосипед.* (Руководство пользователя). - СПб.: Геза Ком, 1998.
3. *Велосипедный туризм.* /Составитель Булгаков А.А. - М.: Ключ, 1998.
4. *Верба ИЛ., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г.* Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. - М.: ФиС, 2003.
5. *Дрогов ИЛ.* Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2004.
6. *Ильин В.С. и др.* Обеспечение безопасности движения в велопутешествиях. Методические рекомендации. - Уфа: УАИ, 1981.
7. *Казанцев В.В.* Снаряжение для велосипедных походов. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 2007.
8. *Казанцев В.В.* Велоигры и велосоревнования для школьников. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1988.
9. *Казанцев В.В.* Составление письменного отчета о туристском велосипедном походе школьников. Методические рекомендации. - М.: ЦДТЭС, 1990.
10. *Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
11. *Константинов Ю.С.* Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
12. *Костру б АЛ.* Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
13. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.* *Топография и ориентирование в туристском путешествии.* Учебное пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
14. *Крылатых Ю.Г., Минаков С.М.* Подготовка юных велосипедистов. - М.: ФиС, 1982.
15. *Любовицкий ВА.* Велосипед для здоровья. - М.: ФиС, 1983.
16. *Маслов А.Г.* Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
17. *Остапец-Свешников АА.* Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
18. *Половцев В.Г. и др.* Организация велопутешествий в школе. - Минск: Народная Асвета, 2007.
19. *Штюрмер Ю А.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.

### Для обучающихся

1. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код 0840005411Я), утвержденные зам.руководителя Федерального агентства по ФКиС, Президентом ТССР 2008г
2. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И.Тамм. - М.: Большая Российская энциклопедия, 2003.
3. *Юнкер Д., Микейн Д., Вейсброд Г.* Велосипедный спорт. (Спорт школьникам). - М.: ФиС, 1982.
4. *Юсин А А.* Я купил велосипед. - М.: Молодая гвардия, 2004.

## ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВЕЛОПОХОДА

### Методические рекомендации

Подготовка и проведение велосипедного путешествия с учащимися состоит из трех этапов: подготовительного, собственно походного (прохождение маршрута) и заключительного (подведение итогов похода). В соответствии с этими этапами можно рассмотреть структурные элементы организации велосипедного похода.

#### 1. Подготовительный этап

##### Организационная работа

Комплектование походной группы юных велотуристов. Обсуждение предстоящего велопохода в свете перспективного плана работы объединения юных велотуристов. Определение основной цели и главных задач предстоящего зачетного велосипедного похода. Прохождение учащимися медицинского осмотра в поликлинике или спортивно-физкультурном диспансере и получение допуска к походу. Уточнение «нитки» маршрута похода и составление графика его прохождения. Распределение туристских и краеведческих специальностей и обязанностей среди участников похода. Оформление туристской документации похода, ее утверждение в школе (лицее, колледже, техникуме, ПТУ) или внешкольном учреждении (приказ, заявочная и маршрутная книжки и другие). Защита маршрута в Маршрутно-квалификационной комиссии органов Министерства образования. Получение общественно полезного задания от школы, заинтересованного учреждения или организации, составление программы выполнения задания. Организация переписки со школами, музеями, другими учреждениями или общественными организациями, расположенными по маршруту путешествия. Проведение родительского собрания по теме подготовки подростков к походу.

##### Материально-техническое обеспечение велопохода

Приобретение велосипедов, их осмотр, регулировка, апгрейд. Оборудование и оснащение велосипеда для путешествия. Подготовка личного и группового снаряжения для предстоящего велопохода. Приобретение продуктов питания для велопохода. Организация (при необходимости) продуктовых забросок на маршрут предстоящего велопохода. Приобретение и подготовка приборов и оборудования для краеведческих наблюдений и исследований, для сбора коллекций и поисковых работ.

##### Учебная туристская и краеведческая подготовка

Приобретение знаний, умений и навыков по разделам учебно-тематического плана и программы подготовки юных велотуристов. Участие в туристских слетах, соревнованиях, первенствах и иных туристско-краеведческих мероприятиях школьного, окружного, городского, регионального, республиканского, федерального уровня. Организация и проведение тематических экскурсий, связанных с тематикой предстоящего велопохода. Чтение и изучение краеведческой и специальной литературы по теме поисково-исследовательской работы. Проведение занятий с привлечением специалистов по тематике предстоящего похода. Проведение учебно-тренировочных походов выходного дня.

##### Общая и специальная физическая подготовка юных велотуристов

Ежедневное проведение утренней гимнастики в домашних условиях каждым подростком по составленному комплексу. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию и различным видам спорта. Обучение плаванию всех участников похода. Общая физическая подготовка участников похода, освоение техники одного из видов спорта (не велосипедного). Специальная физическая подготовка, занятия велоспортом (велогонки шоссейные, велокросс, кросс-кантри). Прохождение учащимися медицинского осмотра у врача и осуществление самоконтроля в процессе тренировок и подготовки к походу.

## Организационно-педагогическая деятельность руководителя похода

Изучение основ туристско-краеведческой работы, педагогической деятельности. Составление перспективного плана работы кружка и плана подготовки зачетного велосипедного похода. Выработка условий для участия кружковцев в зачетном велосипедном походе. Распределение обязанностей в группе, контроль за их выполнением. Обсуждение промежуточных этапов подготовки похода, всей деятельности и жизни коллектива. Изучение личности каждого воспитанника, его характера, индивидуальных особенностей. Моральная и психологическая подготовка участников похода к трудностям и неожиданностям походной жизни (резкое ухудшение метеорологических условий, потеря ориентировки на маршруте, непредвиденное удлинение маршрута, борьба с усталостью и т.д.).

Смотр готовности группы и выход на маршрут

Проведение смотра готовности группы на местности в форме похода выходного дня или в иных формах. Проверка материально-технического обеспечения группы. Проведение торжественной «линейки» перед выходом на маршрут.

### 2. Походный этап

Прохождение маршрута

Совершенствование туристских навыков и умений (выдерживание графика пути, ориентирование, бивачные работы и т.д.). Выполнение краеведческого или поисково-исследовательского задания, общественно полезной работы на маршруте. Организация познавательных экскурсий на маршруте. Обработка и систематизация полевых материалов (спортивно-технического прохождения маршрута и по выполнению краеведческого или поисково-исследовательского задания). Разбор и подведение итогов каждого походного дня, постановка задачи на каждый последующий день.

Оздоровительная деятельность в походе

Выдерживание режима дня, графика движения, дозирования нагрузки участников велопохода. Проведение утренней физической зарядки. Использование естественных оздоровительных средств (солнечные и воздушные ванны, купание в естественных водоемах, при возможности - душ или баня в населенных пунктах). Организация подвижных игр и простейших соревнований на больших привалах и дневках.

Выполнение норм и правил санитарии и гигиены. Осуществление самоконтроля за своим физическим состоянием на маршруте.

Организация досуга на маршруте

Проведение литературных и художественных вечеров (туристские песни у костра, чтение стихов, рассказов). Проведение туристско-краеведческих конкурсов и викторин. Проведение занимательных и познавательных игр и викторин.

Основные функции руководителя в походе

Организация походной жизни юных велотуристов и руководство прохождением маршрута, процессом выполнения поставленных целей и задач. Обеспечение безопасности участников похода. Прогнозирование событий в жизни коллектива, поступков его членов, предупреждение негативных явлений, разрешение возникших конфликтов. Умелое использование возникших или специально созданных ситуаций для формирования определенных качеств личности подростков. Создание и поддержание мажорного тона и деловитости в коллективе.

### 3. Заключительный этап

Подведение итогов велопохода

Проведение заключительного разбора похода, анкетирование. Составление письменного отчета о велосипедном категорийном походе. Подведение итогов выполнения краеведческого или поисково-исследовательского задания (обработка полевых материалов, составление и оформление коллекций, подготовка и проведение конференции, выставки и т.п.). Отчет участников похода перед коллективом, при котором

работает объединение (секция, клуб) юных велотуристов (итоговый вечер, конференция: рассказ о походе, демонстрация слайдфильма, видеофильма). Отчет руководителя о результатах велопохода на педагогическом совете образовательного учреждения, при котором работает детское объединение. Подготовка и сдача финансового отчета о походе в бухгалтерию учреждения образования. Обсуждение дальнейших планов работы, перспектив объединения юных велотуристов

Календарно-тематический план второй год обучения

№ п/п	Дата занятия	Корректировка дата	Кол-во часов по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Время на изучение	
						Теория	Практика
1	4.09		3	<p>Знакомство с программой 2-го года обучения. Обзор туристско-краеведческой литературы, газетных и журнальных статей.</p> <p>Маршруты велопоходов по родному краю. Цели и задачи летнего зачетного учебно-тренировочного велопохода, спортивного велопробега или туристско-краеведческого велолагеря. Его подготовка. Особенности проведения летнего велотуристского мероприятия, его предположительные сроки, варианты маршрутов. Финансирование мероприятия.</p>	<p>Организационное занятие. Знакомство с программой 2-го года обучения</p>	1	2
2	4.09		3	<p>Маршруты велопоходов по родному краю. Цели и задачи летнего зачетного учебно-тренировочного велопохода, спортивного велопробега или туристско-краеведческого велолагеря. Его подготовка. Особенности проведения летнего велотуристского мероприятия, его предположительные сроки, варианты маршрутов. Финансирование мероприятия.</p>	<p>Велопоходы по родному краю</p>	1	2
3	4.09		3	<p>Руководящие документы, приказы, постановления по организации и проведению походов и иных туристских мероприятий (в частности - велосипедных) с учащимися. Наличие руководителя и заместителя руководителя в многодневном походе с опытом велотуристской подготовки. Цели велосипедных походов. Подбор группы и подготовка велопохода.</p>	<p>Специфика велотуризма. Особенности велопоходов с учащимися. Общественно полезная работа велотуристов</p>	1	2
4	6.09		3	<p>Специфика велопоходов: значительный километраж, широкое использование дорожной</p>	<p>Специфика велотуризма. Особенности велопоходов с учащимися. Общественно</p>	3	

				сети, специфическая транспортировка груза на велобагажниках, приобретение знаний и навыков по техническому обслуживанию веломашин, умение правильно реагировать и оценивать обстановку в различных дорожных условиях и в различных метеорологических условиях, овладение техникой езды на велосипеде с грузом.	полезная работа велотуристов		
5	11.09		3	Необходимость знания материальной части велосипеда и умения производить его в полевых условиях с помощью походного рем.набора. Различия между велосипедным и другими видами туризма. Формы и виды общественно полезной работы велотуристов.	Специфика велотуризма. Особенности велопоходов с учащимися. Общественно полезная работа велотуристов		3
6	13.09		3	Общественно полезная работа в своем коллективе, в школе, во внешкольном учреждении, на маршруте в походе, в велопробеге, в велолагере, в экспедиции. Законы об охране природы, памятников истории и культуры	Специфика велотуризма. Особенности велопоходов с учащимися. Общественно полезная работа велотуристов	2	1
7	13.09		3	Необходимые сведения из Правил организации самостоятельных туристских походов и путешествий на территории Российской Федерации. Тщательная подготовка к велопоходу - основное условие успешного безаварийного прохождения маршрута.	Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов. Командир группы	2	1
8	18.09		3	. Обязанности руководителя и участников велопохода. Их права. Цели и задачи велопохода или иного велотуристского мероприятия. Комплектование группы и распределение обязанностей. Основные туристские и краеведческие специальности. Особенности разработки маршрута, проходящего в условиях равнинной местности, слабопересеченной и сильнопересеченной местности.	Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов. Командир группы	2	1
9	18.09		3	Составление графика велопохода в зависимости от особенностей маршрута, района путешествия, рельефа, метеорологических условий, состояния дорожной сети, возраста, физической и спортивно-технической подготовки, а также опыта участников	Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов. Командир группы	2	1

				похода и его руководителей. Радиальные маршруты. Запасные варианты основного маршрута.			
10	20.09		3	. Аварийные варианты (варианты схода с маршрута). Резервные дни на маршруте. Резервирование времени для выполнения краеведческих заданий и наблюдений. Предпоходный сбор сведений о районе путешествия и маршруте.	Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов. Командир группы		3
11	25.09		3	Связь с местными организациями. Картографические материалы. Оформление походной документации. Подготовка материально-технического обеспечения группы. Содержание и календарь предпоходного цикла занятий и тренировок.	Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов. Командир группы		3
12	27.09		3	Корректировка маршрута и график его прохождения в походе. Подведение итогов похода. Функционал командира группы.	Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов. Командир группы	2	1
13	27.09		3	Велосипеды шоссейные и горные различных классов (туристского, спортивного и гоночного). Оборудование (детали и узлы) велосипеда любительского и профессионального уровня. Группы велооборудования. Шоссейный вид оборудования по шкале «Shimano» и его группы.	Шоссейный и горный велосипеды классов «Turing» и «Racing». Выбор велосипеда и его подготовка к походу. Механик группы	2	1
14	2.10		3	Внедорожный вид оборудования любительского и гоночного класса по шкале «Shimano» и его группы. Типы и марки велосипедов, наиболее удобные для походов. Выбор велосипеда для походов.	Шоссейный и горный велосипеды классов «Turing» и «Racing». Выбор велосипеда и его подготовка к походу. Механик группы	3	
15	4.10		3	Сравнительная характеристика велосипедов дорожного, шоссейного и горного типов. Устройство шоссейного велосипеда и горного велосипеда «Маунтинбайк» (МТВ), особенности их использования для походов.	Шоссейный и горный велосипеды классов «Turing» и «Racing». Выбор велосипеда и его подготовка к походу. Механик группы	3	
16	9.10		3	Характеристика и назначение основных узлов и деталей велосипеда. Порядок и правила его разборки и сборки. Замена отдельных деталей и узлов велосипеда. Регулировка и подгонка	Шоссейный и горный велосипеды классов «Turing» и «Racing». Выбор велосипеда и его подготовка к походу. Механик группы	2	1

				велосипеда под туриста: установка седла, руля, туклипсов. Апгрейд велосипеда. Хранение велосипеда в зимнее время. Установка дополнительного оборудования на велосипеде для походов (VELOCOMПЬЮТЕР, багажник, дополнительные сумки, картографический рулевой столик, зеркало заднего вида, фара, задний мигающий красный фонарь, флягодержатели, дополнительный тормоз клещевого типа для дорожного велосипеда, зажимы для фотоаппаратуры, щитки, брызговики, грязезащитные плужки и т.д.).			
17	9.10		3	Подготовка велосипеда к походу. Регулировка основных узлов до выхода на маршрут. Смазка велосипеда. Функционал механика группы	Шоссейный и горный велосипеды классов «Turing» и «Racing». Выбор велосипеда и его подготовка к походу. Механик группы	2	1
18	11.10		3	Подготовка велосипеда к походу. Регулировка основных узлов до выхода на маршрут. Смазка велосипеда. Функционал механика группы	Шоссейный и горный велосипеды классов «Turing» и «Racing». Выбор велосипеда и его подготовка к походу. Механик группы		3
19	16.10		3	Особенности подбора и комплектования велотуристского снаряжения. Основные общие требования к снаряжению и оборудованию: малый вес, объем, прочность, удобство пользования.	Снаряжение для велопоходов. Завхоз группы	3	
20	18.10		3	Личное и групповое снаряжение. Личное снаряжение велотуриста: велосипед, велорюкзак, спальный мешок, одежда, обувь, головные уборы, перчатки и т.д. Назначение предметов личного снаряжения и их применение.	Снаряжение для велопоходов. Завхоз группы	1	2
21	18.10		3	Групповое снаряжение для велопоходов: палатки, каны, костровое и (или) современное примусовое оборудование, топоры, пилы, фотооборудование, видеооборудование и т.д. Назначение предметов группового снаряжения и их применение.	Снаряжение для велопоходов. Завхоз группы	1	2
22	2310		3	Дополнительные требования к обуви и одежде велотуриста. Размещение снаряжения и распределение груза на велосипеде. Нормы нагрузок на велосипед. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения.	Снаряжение для велопоходов. Завхоз группы	1	2

23	23.10		3	Значение правильной организации питания в походных условиях. Режим питания и его особенности в велопоходе. Нормы расхода продуктов питания. Составление походного рациона и различных продуктовых раскладок.	Питание в велопоходах. Завпит группы	1	2
24	25.10		3	Калорийность продуктов. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей. Водно-селевой режим в походе. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды	Питание в велопоходах. Завпит группы	2	1
25	30.10		3	Зав.пит группы, его обязанности. Организация работы дежурных по питанию. Подготовка, учет и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в походе. Причины и признаки их порчи. Методика приготовления различных блюд в походных условиях.	Питание в велопоходах. Завпит группы Привалы и ночлеги в велопоходах	1	2
26	1.11		3	Периодичность и продолжительность привалов. Выбор места для привала. Организация отдыха на привале. Большой привал для приготовления обеда. Работа группы на большом привале. Бивак.	Привалы и ночлеги в велопоходах	2	1
27	6.11		3	Основные требования к биваку. Организация полевого ночлега с учетом наступления темноты, трудностей с топливом и водой. Дополнительные требования к месту полевого ночлега: близость к трассе пути, наличие места для хранения машин.	Привалы и ночлеги в велопоходах		3
28	6.11		3	Техника бивачных работ. Установка велосипедов на ночь. Охрана велосипедов и прочего снаряжения. Использование велосипедов для установки палатки и тента. Осмотр и текущий ремонт велосипедов. Снятие с бивака.	Привалы и ночлеги в велопоходах		3
29	8.11		3	Топографические условные знаки, их виды, форма, цвет, размер. Туристские условные знаки. Карта и ее виды. Топографическая карта. Масштаб карты и его виды. Особенности туристских картосхем.	Ориентирование на местности и топографическая подготовка. Топограф и штурман в группе	2	1
30	13.11		3	Кроки маршрута. Маршрутная лента. Калькирование, копирование и увеличение карты. Обращение с картой и ее хранение. Чтение карты и работа с ней	Ориентирование на местности и топографическая подготовка. Топограф и штурман в группе		3

31	15.11		3	Подбор карт для велосипедного похода. Уточнение карты или ленты маршрута в пути. Рельеф местности и его изображение на картах. Азимут. Определение азимута. Движение по азимуту.	Ориентирование на местности и топографическая подготовка. Топограф и штурман в группе		3
32	2011		3	Подбор карт для велосипедного похода. Уточнение карты или ленты маршрута в пути. Рельеф местности и его изображение на картах. Азимут. Определение азимута. Движение по азимуту.	Ориентирование на местности и топографическая подготовка. Топограф и штурман в группе		3
33	22.11		3	. Работа с курвиметром, компасом, велокомпьютером, альтиметром, навигатором. Определение точки стояния на карте. Функционал штурмана (проводника) в группе. Функционал топографа в группе.	Ориентирование на местности и топографическая подготовка. Топограф и штурман в группе	1	2
34	22.11		3	Значение физической подготовки для велотуриста. Понятие об общей физической и специальной физической подготовке велотуриста. Круглогодичная общая физическая подготовка	Физическая подготовка велотуриста. Физорг в группе 20	1	2
35	27.11		3	Виды спорта и их роль в повышении уровня физической подготовки велотуриста (гимнастика, спортивные игры, бег, лыжи, плавание, велоспорт). Развитие выносливости как одного из главных физических качеств велотуриста. Ежедневная утренняя физическая зарядка. Комплексы упражнений. Закаливание организма. Специальная физическая подготовка.	Физическая подготовка велотуриста. Физорг в группе 20	1	2
36	29.11		3	Виды спорта и их роль в повышении уровня физической подготовки велотуриста (гимнастика, спортивные игры, бег, лыжи, плавание, велоспорт). Развитие выносливости как одного из главных физических качеств велотуриста. Ежедневная утренняя физическая зарядка. Комплексы упражнений. Закаливание организма. Специальная физическая подготовка.	Физическая подготовка велотуриста. Физорг в группе 20		3
37	4.12		3	Виды спорта и их роль в повышении уровня физической подготовки велотуриста (гимнастика, спортивные игры, бег, лыжи, плавание, велоспорт). Развитие выносливости как одного из главных	Физическая подготовка велотуриста. Физорг в группе 20		3

				физических качеств велотуриста. Ежедневная утренняя физическая зарядка. Комплексы упражнений. Закаливание организма. Специальная физическая подготовка.			
38	6.12		3	Виды спорта и их роль в повышении уровня физической подготовки велотуриста (гимнастика, спортивные игры, бег, лыжи, плавание, велоспорт). Развитие выносливости как одного из главных физических качеств велотуриста. Ежедневная утренняя физическая зарядка. Комплексы упражнений. Закаливание организма. Специальная физическая подготовка.	Физическая подготовка велотуриста. Физорг в группе 20		3
39	11.12		3	гимнастика, спортивные игры, бег, лыжи, плавание, велоспорт). Развитие выносливости как одного из главных физических качеств велотуриста.	Физическая подготовка велотуриста. Физорг в группе 20		3
40	13.12		3	гимнастика, спортивные игры, бег, лыжи, плавание, велоспорт). Развитие выносливости как одного из главных физических качеств велотуриста.	Физическая подготовка велотуриста. Физорг в группе 20		3
41	18.12		3	Основные положения Правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов. Место велосипедиста в потоке автотранспорта. Особенности движения группы велотуристов в потоке транспорта. Подача условных знаков о начале движения, повороте, остановке	Правила дорожного движения	3	
42	20.12		3	Основные положения Правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов. Место велосипедиста в потоке автотранспорта. Особенности движения группы велотуристов в потоке транспорта. Подача условных знаков о начале движения, повороте, остановке	Правила дорожного движения	3	
43	25.12		3	Основные положения Правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов. Место велосипедиста в потоке автотранспорта. Особенности движения группы велотуристов в потоке транспорта. Подача условных знаков о начале движения, повороте, остановке	Правила дорожного движения		3

44	27.12. 17		3	Основные положения Правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов. Место велосипедиста в потоке автотранспорта. Особенности движения группы велотуристов в потоке транспорта. Подача условных знаков о начале движения, повороте, остановке	Правила дорожного движения		3
45	10.01. 18		3	Основные положения Правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов. Место велосипедиста в потоке автотранспорта. Особенности движения группы велотуристов в потоке транспорта. Подача условных знаков о начале движения, повороте, остановке	Правила дорожного движения Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий	1	2
46	15.01		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий	3	
47	17.01		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий	3	
48	22.01		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3
49	24.01		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3

50	29.01		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3
51	31.01		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3
52	5.02		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3
53	7.02		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3
54	12.02		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3
55	14.02		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3

56			3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	<b>Техника езды на велосипеде.</b> <b>Преодоление препятствий</b>		
57	19.02		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3
58	21.02		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3
59	26.02		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3
60	28.02		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3
61	5.03		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожн Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3

				на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.ых условиях.			
62	7.03		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3
63	12.03		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3
64	14.03		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3
65	19.03		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3
66	21.03		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3

67	26.03		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3
68	28.03		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3
69	2.04		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3
70	4.04		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3
71	9.04		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий		3

72	11.04		3	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях.	Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий Тактика велопоходов	2	1
73	16.04		3	Особенности движения велогруппы: обязанности направляющего и замыкающего, построение группы на маршруте, интервал движения в группе, скорость и ритм движения, нормы дневных переходов, смена направляющего, экстренная остановка группы.	Тактика велопоходов	2	1
74	18.04		3	Особенности движения велогруппы: обязанности направляющего и замыкающего, построение группы на маршруте, интервал движения в группе, скорость и ритм движения, нормы дневных переходов, смена направляющего, экстренная остановка группы.	Тактика велопоходов		3
75	23.04		3	Особенности движения велогруппы: обязанности направляющего и замыкающего, построение группы на маршруте, интервал движения в группе, скорость и ритм движения, нормы дневных переходов, смена направляющего, экстренная остановка группы.	Тактика велопоходов		3
76	25.04		3	Особенности движения велогруппы: обязанности направляющего и замыкающего, построение группы на маршруте, интервал движения в группе, скорость и ритм движения, нормы дневных переходов, смена направляющего, экстренная остановка группы.	Тактика велопоходов		3
77	30.04		3	Особенности движения велогруппы: обязанности направляющего и замыкающего, построение группы на маршруте, интервал движения в группе, скорость и ритм движения, нормы дневных переходов, смена	Тактика велопоходов Профилактика заболеваний. Санинструктор группы	1	2

				направляющего, экстренная остановка группы.			
78	2.05		3	Личная гигиена велотуриста. Роль и значение общей физической подготовки и закаливания организма в профилактике заболеваний. Различные заболевания и их предупреждение. Симптомы заболеваний и оказание первой доврачебной медицинской помощи. Травмы и их профилактика.	Профилактика заболеваний. Санинструктор группы	3	
79	7.05		3	Личная гигиена велотуриста. Роль и значение общей физической подготовки и закаливания организма в профилактике заболеваний. Различные заболевания и их предупреждение. Симптомы заболеваний и оказание первой доврачебной медицинской помощи. Травмы и их профилактика.	Профилактика заболеваний. Санинструктор группы		3
80	14.05		3	Безопасность - главное требование к проведению велопохода с учащимися. Понятие безопасности в велотуризме, какими средствами она достигается. Понятие аварийной ситуации.	Профилактика заболеваний. Санинструктор группы Обеспечение безопасности в велопоходе	2	1
81	16.05		3	Причины возникновения аварийной ситуации: плохая видимость, мокрый грунт, корни деревьев, кочки, пни, кустарники, деревья, муравейники, канавы, ямы, лужи, овраги, броды и переправы, крутые спуски и повороты на крутых спусках (серпантинного типа), «закрытые» повороты, дождь, туман, гроза, темное время суток; нарушение Правил дорожного движения; ограниченный обзор в условиях сильно пересеченной местности, «закрытых» поворотов, густой растительности, сильного дождя или тумана; выход велосипеда из строя или поломка, отказ отдельных ее узлов или деталей на ходу, плохое состояние материальной части; слабая физическая и (или) спортивно-техническая подготовка отдельных участников группы или всей группы, плохое самочувствие, плохое настроение, апатия, недомогание, болезненное состояние; незнание или недостаточное знание маршрута и его особенностей, нарушение	Обеспечение безопасности в велопоходе	3	

				дисциплины, элементы лихачества, недооценка трудностей пути и препятствий, переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на легких участках пути и уклонах, спусках; несоблюдение режима сна и отдыха, плохое и нерегулярное питание			
82	21.05		3	Причины возникновения аварийной ситуации: плохая видимость, мокрый грунт, корни деревьев, кочки, пни, кустарники, деревья, муравейники, канавы, ямы, лужи, овраги, броды и переправы, крутые спуски и повороты на крутых спусках (серпантинного типа), «закрытые» повороты, дождь, туман, гроза, темное время суток; нарушение Правил дорожного движения; ограниченный обзор в условиях сильно пересеченной местности, «закрытых» поворотов, густой растительности, сильного дождя или тумана; выход велосипеда из строя или поломка, отказ отдельных ее узлов или деталей на ходу, плохое состояние материальной части; слабая физическая и (или) спортивно-техническая подготовка отдельных участников группы или всей группы, плохое самочувствие, плохое настроение, апатия, недомогание, болезненное состояние; незнание или недостаточное знание маршрута и его особенностей, нарушение дисциплины, элементы лихачества, недооценка трудностей пути и препятствий, переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на легких участках пути и уклонах, спусках; несоблюдение режима сна и отдыха, плохое и нерегулярное питание	Обеспечение безопасности в велопоходе	1	2
83	21.05		3		Итоговое занятие	1	2
		<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>				

