

Государственное образовательное учреждение
дополнительного образования детей Тульской области
« Областной центр детско-юношеского туризма»



Утверждена на педагогическом совете
Протокол № от 08.2006г.
Директор ГОУДОД ТО «ОЦДЮТОУР»
Л.А.Киселева

Дополнительная общеобразовательная программа
Спортивный туризм

ЮНЫЕ ВЕЛОТУРИСТЫ

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Уровень программы: основное общее образование

Срок реализации: 4 года

Направленность: физкультурно-спортивная

**Авторы: Хромова Татьяна Вячеславовна -
педагог дополнительного образования
Невский Виктор Васильевич -
педагог дополнительного образования**

г. Тула
2006г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная. Предлагаемая в этой программе тематика занятий объединения «Спортивный туризм. Юные велотуристы» имеет ввиду, прежде всего ознакомление обучаемых со своим краем, овладение определенным кругом знаний умений и навыков, необходимых путешественникам.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность. В настоящий момент данная программа актуальна, т. к. в ней комплексно сочетаются умственное, патриотическое, нравственное, эстетическое, физическое и трудовое воспитание учащихся. Природный ландшафт, памятники и достопримечательности великой истории и культуры России, включенность подростка в творческий процесс интенсивного становления своей личности, приобретение разнообразных, необходимых знаний, трудовых навыков (в первую очередь по самообслуживанию и выживанию в природной среде), формирование дружбы и товарищества в ходе совместного преодоления реальных трудностей во время похода и соревнований – это реальные рычаги воспитания духовности, характера подростка и формирования потребности здорового образа жизни.

Новизна разработанной программы, заключается в том, что на сегодняшний день в Тульской области направление велотуризма развивается слабо, а работа с подростками по данной программе позволит участникам объединения наиболее полно изучить родной край, побывать в самых удаленных уголках Тульской области и России, узнать историю края и страны не по книге, а непосредственно побывав в памятных местах области, полюбить велосипедные прогулки и путешествия.

Цель программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи программы:

В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;

- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

В области физической подготовки:

- физическое совершенствование воспитанников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- выполнение в течении учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является то, что занятия объединения «Спортивный туризм. Юные велотуристы» носят, преимущественно, практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме теоретических занятий. Со второго года обучения по данной дополнительной программе начинается специализация – велосипедный туризм.

Возраст обучающихся: 10-15 лет.

Срок реализации: 3 года.

Формы и режим занятий по данной программе: проведение соревнований и матчевых встреч по туризму, ориентированию, топографии, военно-спортивных игр, экскурсии, конференции, викторины, и т.п. Участие в походах, начиная от однодневных, и далее – до сложных спортивных маршрутов; участие в полевых туристско – оздоровительных лагерях.

Программа рассчитана на 216 часов в год (6 часов в неделю). В неделю проводится 2 занятия, которые организуются таким образом: теоретическое (2 часа) и практическое (от 3 до 8 часов).

Программой предусматривается проведение зачетного многодневного путешествия вне сетки часов, которое осуществляется во время летних каникул.

На занятиях объединения используются следующие **методы работы:**

- поисково – исследовательский метод (самостоятельная работа занимающихся с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах);
- метод самореализации, самоуправления через творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, роста динамики спортивных показателей;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Ожидаемые результаты:

Первый год обучения.

Воспитанники должны знать основы туристской техники, топографии и ориентирования, правила дорожного движения, иметь общие представления об истории Тульского края, иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи, уметь организовать походный быт. преодолевать несложные естественные препятствия, передвигаться на велосипеде по асфальтированным и грунтовым дорогам по слабопересеченной местности.

Второй год обучения.

Юные велотуристы должны знать порядок действий при подготовке к многодневным походам, основные лекарственные растения, технику и правила движения в группе на велосипеде в походе, уметь передвигаться по дорогам, тропам и пересеченной местности в пешем и велосипедном походе, составить описание однодневного похода, оказывать первую помощь пострадавшему.

Третий год обучения.

Учащиеся должны уметь разрабатывать маршрут путешествия, преодолевать препятствия в походе, знать технику и тактику соревнований по туристскому многоборью, уметь обращаться с фототехникой и монтировать простейшие слайд фильмы о походах, уверенно ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.

Формы и методы диагностики.

1 год обучения. Велопоходы 1,2 и 3 степени сложности, получение значка «Юный турист России», выполнение первого юношеского разряда по спортивному туризму, участие в соревнованиях по туристскому многоборью и выполнение третьего юношеского разряда по туристскому многоборью, оценка руководителя, самооценка воспитанника, выступление в творческих вечерах – отчетах.

2 год обучения. Спортивный велопоход 1 к.сл., выполнение третьего спортивного разряда по спортивному туризму, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, выполнение третьего юношеского разряда, участие в туристских слетах и соревнованиях, оценка руководителя, самооценка воспитанника, выступление в творческих вечерах – отчетах.

3 год обучения. Спортивный велопоход 2 к.сл., выполнение второго спортивного разряда по спортивному туризму, участие в туристских слетах и соревнованиях, оценка руководителя, самооценка воспитанника, выступление в творческих вечерах – отчетах, участие в конкурсах любительских видеофильмов.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ВЕЛОТУРИСТЫ»

1 год обучения

№ п/п	Наименование учебных разделов и опорных тем.	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
I	<u>Введение.</u>	3	3	-
1.1	Планы, цели, задачи объединения на учебный год	1	1	-
1.2	Туризм и туристские путешествия.	1	1	-
1.3	Воспитательная роль туризма, история развития туризма.	1	1	-
II	<u>Основы туристской подготовки.</u> <u>Техника безопасности.</u>	85	13	72
2.1	Личное и групповое туристическое снаряжение.	5	1	4
2.2	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	16	2	14
2.3	Подготовка к походу, путешествию.	9	1	8
2.4	Питание в туристском походе.	5	1	4
2.5	Туристско-краеведческие должности в группе.	3	1	2
2.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	7	1	6
2.7	Техника безопасности при занятиях туризмом.	5	3	2
2.8	Подведение итогов туристического похода.	6	2	4
2.9	Участие в туристических слетах и соревнованиях.	29	1	28
III	<u>Топография и ориентирование.</u>	30	12	18
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	4	2	2
3.2	Условные знаки.	5	3	2
3.3	Ориентирование по местным предметам и сторонам горизонта.	4	2	2
3.4	Что такое компас? Определение сторон горизонта.	4	2	2
3.5	Измерение расстояний на карте.	3	1	2
3.6	Способы ориентирования.	4	2	2
3.7	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	6	-	6
IV	<u>Краеведение.</u>	26	12	14
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Тульский край в ВОВ.	8	10	2
4.2	Туристские возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов области и посещение музеев.	6	2	4
4.3	Изучение района путешествия.	6	-	6
4.4	Общественно полезная работа в путешествии.	6	-	2

V	<u>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</u>	14	8	6
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	1	1
5.2	Походная медицинская аптечка.	2	1	1
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	4	2
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	4	2	2
VI	<u>Общая физическая подготовка.</u> <u>Валеология и здоровый образ жизни.</u>	58	2	56
6.1	Валеология и здоровый образ жизни, влияние физических упражнений на здоровье человека.	1	1	-
6.2	Врачебный контроль и самоконтроль.	3	1	2
6.3	Общая физическая подготовка:			
6.3.1	ОРУ на развитие разных групп мышц.	2	-	2
6.3.2	Подвижные и спортивные игры.	6	-	6
6.3.3	Эстафеты.	6	-	6
6.3.4	Легкая атлетика.	4	-	4
6.3.5	Лыжный спорт.	16	-	16
6.3.6	Кроссовая подготовка.	10	-	10
6.3.7	Езда на велосипеде.	10		10
	ИТОГО за период обучения:	216	50	166

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (1 год обучения).

I. Введение.

Тема 1.1. Планы, цели, задачи объединения на учебный год.

Знакомство с содержанием программы.

Тема 1.2. Туризм и туристские путешествия.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, лыжный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

Тема 1.3. Воспитательная роль туризма. История развития туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. История развития туризма в России.

Законы, правила, нормы и традиции туризма.

II. Основы туристской подготовки. Техника безопасности.

Тема 2.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Обувь туриста и уход за ней.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

Тема 2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Установка палатки. Размещение вещей в ней. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря после ухода группы. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем и кипятком.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Тема 2.3. Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. План подготовки к походу. Разработка маршрута. План-график похода. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Тема 2.4. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Организация питания в однодневном походе. Питание в 2-х и 3-х-дневном походе. Составление меню, списка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для одно- и трехдневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 2.5. Туристско – краеведческие должности в группе.

Постоянные и временные должности. Командир, заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, летописец, культорг и др. Требования к каждой должности.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практические занятия Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Тема 2.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Порядок движения группы на маршруте в пешем и велосипедном походе. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Разведка маршрута. Техника движения в пешем походе: на равнине, по камням, по болоту, через брод, по бревну. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины).

Практические занятия

Отработка движения колонной в пешем и велосипедном походе. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности. Применение специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины). Преодоление простейших препятствий: спуск, подъем, траверс склона, переправа по бревну.

Тема 2.7. Техника безопасности на занятиях туризмом.

Инструктаж учащихся объединения, согласно инструкции №293. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Техника безопасности при проведении туристских походов: разжигание костра, приготовление пищи, правила пользования топором и пилой. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Туристические узлы. Техника вязки.

Практические занятия

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Тема 2.8. Подведение итогов туристического похода.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Тема 2.9. Участие в туристских слетах и соревнованиях.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Этапы дистанций по туристскому многоборью. Работа в «связках».

Практические занятия

Участие в туристических соревнованиях.

III. Топография и ориентирование.

Тема 3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Назначение топографических и спортивных карт. Отличия их друг от друга. Масштаб. Виды масштабов. Защита карты от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Тема 3.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини – соревнования.

Тема 3.3. Ориентирование по местным предметам и сторонам горизонта.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Ориентирование по Солнцу в разное время дня, по Луне. Полярная звезда, её местоположение. Приблизительное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов, часам.

Практические занятия

Упражнения на определение сторон горизонта по Солнцу, по Луне, по Полярной звезде.

Определение сторон горизонта по особенностям местных предметов, часам.

Тема 3.4. Что такое компас? Определение сторон горизонта.

Компас, типы компасов. Устройство компаса Андрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Градусное значение основных направлений по сторонам горизонта.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта.

Практические занятия

Упражнения на определение сторон горизонта. Ориентирование карты по компасу.

Тема 3.5. Измерение расстояний на карте.

Масштаб. Виды масштабов. Способы измерения расстояний на карте. Курвиметр, использование нитки и линейки.

Практические занятия

Измерение отрезков на картах различного масштаба.

Тема 3.6. Способы ориентирования.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Определение своего местонахождения. Движение по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных погодных условиях: в тумане, сильном дожде, ночью в условиях плохой видимости.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на местности при помощи карты. Движение по легенде.

Тема 3.7. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

IV. Краеведение.

Тема 4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Географическое положение Тульской области. Территория и границы. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат.

История родного края, памятные события: Куликовская битва, оборона г.Тулы во время Великой Отечественной Войны. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Практические занятия

Работа со справочным материалом и литературой по истории Тульского края.

Встречи с интересными людьми.

Тема 4.2. Туристские возможности родного края, обзор и посещение экскурсионных объектов и музеев.

Экскурсионные объекты на территории Тульской области: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи на территории области.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

Тема 4.3. Изучение района путешествия.

Практические занятия

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте.

Тема 4.4. Общественно полезная работа в путешествии.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода.

Правила сбора и хранения реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий организаций и учреждений. Участие в работе среди местного населения.

V. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ним. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Тема 5.2. Походная медицинская аптечка.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.

Тема 5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Ушибы, ссадины, потертости. Виды ран: колотые, резанные, ушибленные, рубленые, их признаки. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при ранах, кровотечениях.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложение жгута. Остановка кровотечений, правила наложения асептической повязки.

Тема 5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки: на руках, на импровизированных носилках.

Практические занятия

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

VI. Общая физическая подготовка.

Валеология и здоровый образ жизни.

Тема 6.1. Валеология и здоровый образ жизни, влияние физических упражнений на здоровье человека.

Валеология – наука о здоровом образе жизни. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Тема 6.2. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Тема 6.3. Общая физическая подготовка.

6.3.1. ОРУ на развитие разных групп мышц.

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения на разные группы мышц: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для формирования правильной осанки, для ног. Упражнения с сопротивлением, с предметами.

6.3.2. Подвижные и спортивные игры.

Практические занятия

Волейбол, баскетбол, военно-спортивные игры, игры на местности.

6.3.3. Эстафеты.

Практические занятия

Эстафеты с элементами ориентирования и туристской техники.

6.3.4. Легкая атлетика.

Практические занятия

Бег на 30м., 60м., 100м. Метания. Прыжки в длину. Гладкий бег по стадиону или шоссе.

6.3.5. Лыжный спорт.

Практические занятия

Изучение техники одновременных и попеременных лыжных ходов, торможения, спусков с горы и подъёмов лесенкой, елочкой беговым шагом.

6.3.6. Кроссовая подготовка.

Практические занятия

Кросс по пересеченной местности, по лесу, по полю, кросс с картой.

6.3.7. Езда на велосипеде.

Практические занятия

Езда на велосипеде по дорогам с разным покрытием. Техника езды в группе. Правила дорожного движения. Техника передвижения на спуске и в подъем.

Предполагаемый результат: (1 год)

По завершении первого года обучения обучаемые должны знать:

- планы, цели, задачи объединения на год;
- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления об истории Тульского края, географических особенностях;
- требования к туристскому снаряжению;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи.

По завершении первого года обучения обучаемые должны уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную доврачебную помощь;
- передвигаться на велосипеде по асфальтированным и грунтовым дорогам по слабопересеченной местности.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ВЕЛОТУРИСТЫ»

2 год обучения

№ п/п	Наименование учебных разделов и опорных тем.	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
I	<u>Введение.</u>	2	2	-
1.1	Планы, цели, задачи объединения на учебный год	1	1	-
1.2	Подведение итогов летнего сезона.	1	1	-
II	<u>Основы туристской подготовки.</u> <u>Техника безопасности.</u>	78	11	67
2.1	Из истории развития туризма и альпинизма.	3	1	2
2.2	Организация и подготовка ПВД.	6	2	4
2.3	Проведение ПВД.	12	-	12
2.4	Подготовка к многодневному походу.	5	1	4
2.5	Организация бивака. Приготовление пищи.	6	2	4
2.6	Туристская техника.	7	2	5
2.7	Техника безопасности на занятиях туризмом.	2	2	-
2.8	Использование тур. узлов, правила их вязки.	4	-	4
2.9	Передвижение по различным формам рельефа.	4	-	4
2.10	Подведение итогов ПВД и многодневного похода.	6	1	5
2.11	Участие в туристических слетах и соревнованиях.	23	-	23
III	<u>Топография и ориентирование.</u>	35	8	27
3.1	Отличительные особенности спортивных карт для летнего, зимнего ориентирования и велоориентирования.	4	2	2
3.2	Работа с компасом. Определение азимута. «Прямая» и «обратная» засечка. Способы ориентирования.	4	1	3
3.3	Измерение расстояний на местности.	4	2	2
3.4	Условные знаки с параметрами объектов.	3	1	2
3.5	Действия в случае потери ориентировки.	4	2	2
3.6	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	16	-	16
IV	<u>Краеведение.</u>	18	3	15
4.1	Туристские возможности родного края. История своей малой родины.	3	1	2
4.2	Посещение музеев родного края.	8	-	8
4.3	Изучение района путешествия.	3	1	2
4.4	Общественно полезная работа в путешествии.	2	-	2
4.5	Охрана природы и памятников культуры	2	1	1

V	<u>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</u>	9	5	4
5.1	Личная гигиена туриста, закаливание, вредные привычки.	1	2	-
5.2	Лекарственные травы и их применение в походе.	3	1	1
5.3	Основные приемы оказания первой помощи пострадавшему.	3	1	2
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего на сложном рельефе местности.	2	1	1
VI	<u>Общая физическая подготовка.</u> <u>Валеология и здоровый образ жизни.</u>	29	2	27
6.1	Валеология – наука о здоровом образе жизни.	1	1	-
6.2	Врачебный контроль и самоконтроль.	5	1	4
6.3	Кроссовая подготовка.	4	-	4
6.4	Лыжная подготовка.	8	-	8
6.5	Подвижные игры.	2	-	2
6.6	Эстафеты.	3	-	3
6.7	Участие в соревнованиях.	6	-	6
VII	<u>Велосипедный туризм.</u>	45	10	35
7.1	Из истории велотуризма.	2	2	-
7.2	Влияние занятий велотуризмом на здоровье человека.	1	1	-
7.3	Подготовка велосипеда к походу и уход за ним.	6	-	6
7.4	Особенности проведения велосипедных ПВД.	10	2	8
7.5	Техника езды на велосипеде.	6	-	6
7.6	Правила дорожного движения.	3	2	1
7.7	Движение по дорогам с различным покрытием.	5	1	4
7.8	Фигурное вождение велосипеда.	4	1	3
7.9	Велоориентирование.	4	1	3
7.10	Соревнования по велотуризму.	4	-	4
	ИТОГО за период обучения:	216	41	175

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2 год обучения).

Введение.

Тема 1.1. Планы, цели, задачи объединения на учебный год.

Знакомство с содержанием программы на второй год обучения.

Тема 1.2. Подведение итогов летнего сезона.

Отчет руководителя и участников похода по должностям. Поощрение отличившихся детей во время летних мероприятий.

РАЗДЕЛ 2. Основы туристской подготовки.

Техника безопасности.

Тема 2.1. Из истории развития туризма и альпинизма.

Сведения о первых путешественниках. Развитие туристско – экскурсионного дела в России. Создание первых туристских клубов.

Практические занятия

Встречи с известными и заслуженными туристами и путешественниками Тульской области.

Тема 2.2. Организация и подготовка походов выходного дня (ПВД).

Виды походов выходного дня. Подготовка личного снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке. Типы палаток. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, черпак и др.

Практические занятия

Непосредственная подготовка ПВД.

Тема 2.3. Проведение ПВД.

Практические занятия

Участие в походах выходного дня. Применение знаний, полученных на лекциях на практике, во время движения и на биваке.

Тема 2.4. Подготовка к многодневному походу.

Определение цели и задач похода. План подготовки к походу. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки многодневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Тема 2.5. Организация бивака. Приготовление пищи.

Основные требования к месту привала, бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Приготовление пищи на костре.

Тема 2.6. Туристская техника.

Грудная обвязка и страховочная система. Приемы обращения с веревкой. Подъем и спуск спортивным способом со «схватывающим» узлом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и само страховка.

Практические занятия

Применение туристской техники на тренировке и на соревнованиях.

Тема 2.7. Техника безопасности на занятиях туризмом

Инструктаж учащихся, согласно Инструкции №293. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки.

Тема 2.8. Использование туристских узлов, правила их вязки.

Практические занятия

Основные туристские узлы. Их назначение и применение. Вязка узлов.

Тема 2.9. Передвижение по различным формам рельефа.

Практические занятия

Отработка движения колонной по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Соблюдение режима движения.

Тема 2.10. Подведение итогов ПВД и многодневного похода.

Правила составления отчета о походе, составления иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовки фотографий, видеофильма.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Подготовка и проведение отчетного вечера. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Тема 2.11. Участие в туристических слетах и соревнованиях.

РАЗДЕЛ 3. Топография и ориентирование.

Тема 3.1. Отличительные особенности спортивных карт для летнего, зимнего ориентирования и велоориентирования.

Спортивная карта для летнего и зимнего ориентирования. Отличия их друг от друга. Масштаб спорт карт. Виды масштабов. Условные знаки спорт карт. Велоориентирование.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Тема 3.2. Работа с компасом. Определение азимута. «Прямая» и «обратная» засечка. Способы ориентирования.

Азимут истинный и магнитный. Измерение и построение углов (направлений) по карте. Определение азимута, прямая и обратная засечки. Способы ориентирования.

Практические занятия

Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Измерение и построение углов (направлений) по карте. Применение различных способов ориентирования на местности.

Тема 3.3. Измерение расстояний на местности.

Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния во время движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов). Измерение различных отрезков на местности.

Тема 3.4. Условные знаки с параметрами объектов.

Условные знаки с параметрами объектов. Знаки рельефа, растительности, транспортной сети, гидрографии.

Практические занятия

Упражнения на знание условных знаков. Мини-соревнования, топодиктанты, топографическое лото.

Тема 3.5. Действия в случае потери ориентировки.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Тема 3.6. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Ориентирование по выбору, в заданном направлении, зимнее ориентирование на лыжах, велоориентирование, ориентирование на дистанции «Лабиринт», «Ориент-шоу», ночное ориентирование.

РАЗДЕЛ 4. Краеведение.

Тема 4.1. Туристские возможности родного края. История своей малой родины.

История своего населенного пункта. Памятные события, происходившие на его территории. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

Тема 4.2. Посещение музеев родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

Тема 4.3. Изучение района путешествия.

Знакомство по литературным и др. источникам с историей, природой, климатом района путешествия.

Практические занятия

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Наличие экскурсионных объектов на маршруте.

Тема 4.4. Общественно полезная работа в путешествии.

Практические занятия

Проведение краеведческих наблюдений. Участие в работе среди местного населения. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

Тема 4.5. Охрана природы и памятников культуры.

Правила поведения во время пребывания на природе. Требования к туристам, расположению бивака. Нормы и правила поведения в музеях, на экскурсиях и т.п.

Практические занятия

Соблюдение норм поведения в ПВД и многодневных походах.

РАЗДЕЛ 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 5.1. Личная гигиена туриста, закаливание, вредные привычки.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви.

Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека.

Тема 5.2. Лекарственные травы и их применение в походе.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Практические занятия

Сбор и использование лекарственных растений.

Тема 5.3. Основные приемы оказания первой помощи пострадавшему.

Помощь при тепловом и солнечном ударах. Причины. Симптомы. Профилактика.

Практические занятия

Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах.

Тема 5.4. Приемы транспортировки пострадавшего на сложном рельефе местности.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки: на руках, на импровизированных носилках на сложном рельефе местности.

Практические занятия

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего на сложном рельефе местности.

РАЗДЕЛ 6. Общая физическая подготовка.

Валеология и здоровый образ жизни.

Тема 6.1. Валеология – наука о здоровом образе жизни.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Тема 6.2. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Тема 6.3. Кроссовая подготовка.

Практические занятия

Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Элементы легкой атлетики. Интервальный и переменный бег.

Тема 6.4. Лыжная подготовка.

Практические занятия

Изучение техники попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Изучение техники спуска с горы. Торможение.

Тема 6.5. Подвижные игры.

Практические занятия

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Тема 6.6. Эстафеты.

Практические занятия

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Тема 6.7. Участие в соревнованиях.

РАЗДЕЛ 7. Велосипедный туризм.

Тема 7.1. Из истории велотуризма.

Развитие велоезды в России. Первые велотуристы и их маршруты. Популярность велосипедной езды в XX веке. Доступность велотуризма широким слоям населения. Развитие велосипедного туризма в Советском Союзе. Современное состояние велотуризма.

Тема 7.2. Влияние занятий велотуризмом на здоровье человека.

Польза езды на велосипеде для организма человека. Развитие всех систем и органов посредством занятий на велосипеде.

Тема 7.3. Подготовка велосипеда к походу и уход за ним.

Практические занятия

Технология замены велокамеры колеса. Правила заклеивания камеры. Подготовка и укрепление багажника перед походом. Необходимость осмотра велосипеда перед каждой поездкой. Непосредственный уход за велосипедом во время тренировок.

Тема 7.4 Особенности проведения велосипедных ПВД.

Определение целей и задач похода. График движения. Формирование группы, в зависимости от вида велопохода. Осмотр достопримечательностей в велопоходе.

Практические занятия

Разработка маршрута ПВД. Участие в походах выходного дня.

Тема 7.5. Техника езды на велосипеде.

Практические занятия

Правильная установка седла. Основные положения на велосипеде. Посадка в седле. Изучение техники педалирования. Правила переключения передач на велосипедах с несколькими передачами. Торможение. Техника езды в группе. Техника езды с велобаулом.

Тема 7.6. Правила дорожного движения.

ПДД. Группы дорожных знаков. Сигналы, подаваемые велосипедистами на дороге. Требования к группам велосипедистов.

Практические занятия

Упражнения на знание дорожных знаков. Изготовление знаков, необходимых для группы в походе.

Тема 7.7. Движение по дорогам с различным покрытием.

Передвижение по грунтовым дорогам и тропам. Движение по песку, размокшей тропе, грязной грунтовой дороге. Особенности движения по лесу.

Практические занятия

Отработка движения по разным дорогам на тренировках и в одно- двухдневных походах.

Тема 7.8. Фигурное вождение велосипеда.

Особенности соревнований по фигурному вождению велосипеда. Виды фигур, правила прохождения фигур. Разметка фигур.

Практические занятия

Прохождение тренировочной трассы, состоящей из 6-7 фигур.

Тема 7.9. Велоориентирование.

Сходство и отличия велоориентирования от спортивного ориентирования. Разновидности ориентирования на велосипеде.

Практические занятия

Тренировочные заезды на маркированной трассе, в заданном направлении и по выбору.

Тема 7.10. Соревнования по велотуризму.

Предполагаемый результат: (2 год)

По завершении второго года обучения обучаемые должны знать:

- расширить и углубить знания по основным разделам программы первого года обучения;
- порядок действий при подготовке к многодневным походам;
- основные сведения по истории, географии Тульской области;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- основные лекарственные растения, которые можно использовать в походе;
- правила дорожного движения;
- технику и правила движения в группе на велосипеде в походе.

По завершении второго года обучения обучаемые должны уметь:

- передвигаться по дорогам, тропам и пересеченной местности в пешем и велосипедном походе;
- организовать походный быт;
- преодолевать различные, естественные и искусственные препятствия, владеть приемами самостраховки;
- знать и уметь правильно применять несколько узлов;
- ориентироваться по карте и компасу, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- составить описание однодневного похода;
- оказывать первую помощь пострадавшему.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ВЕЛОТУРИСТЫ»

3 год обучения

№ п/п	Наименование учебных разделов и опорных тем.	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
I	<u>Введение.</u>	2	2	-
1.1	Планы, цели, задачи объединения на учебный год	1	1	-
1.2	Подведение итогов летнего сезона.	1	1	-
II	<u>Основы туристской подготовки.</u> <u>Техника безопасности.</u>	71	10	61
2.1	Техника тур. многоборья. Работа в связках и командой.	6	1	5
2.2	Командная тактика прохождения дистанции туристского многоборья.	6	2	4
2.3	Техника проведения спасательных работ.	6	2	4
2.4	Основы скалолазания.	3	1	2
2.5	Техника безопасности на занятиях туризмом.	2	2	-
2.6	Использование туристских узлов, правила их вязки.	3	-	3
2.7	Подготовка к категорийному походу.	9	1	8
2.8	Подведение итогов многодневного похода, проведение отчетного вечера.	6	1	5
2.9	Участие в туристических слетах и соревнованиях.	30	-	30
III	<u>Топография и ориентирование.</u>	37	6	31
3.1	Топографические игры на местности.	5	-	4
3.2	Чтение легенд КП. Точное ориентирование.	5	2	3
3.3	Приемы ориентирования карты.	3	1	2
3.4	Тактика спортивного ориентирования.	2	2	1
3.5	Зимнее ориентирование на лыжах.	4	1	3
3.6	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	18	-	18
IV	<u>Краеведение.</u>	16	5	11
4.1	Традиции и художественные промыслы Тульского края	4	2	2
4.2	Изучение растительности и животного мира Тульской области. Составление гербария.	4	2	2
4.3	Тульские историки и краеведы.	3	1	2
4.4	Посещение музеев родного края.	5	-	5

V	<u>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</u>	7	4	3
5.1	Гигиенические требования к групповому снаряжению в походе.	1	1	-
5.2	Признаки утомления, перенапряжения и восстановление сил в походе.	2	1	1
5.3	Помощь утопающему. Приёмы реанимирования.	2	1	1
5.4	Первая помощь при обмороке, сотрясении мозга.	2	1	1
VI	<u>Общая физическая подготовка.</u> <u>Валеология и здоровый образ жизни.</u>	26	2	24
6.1	Основные направления здорового образа жизни.	1	1	-
6.2	Самоконтроль в многодневном походе.	2	1	1
6.3	Кроссовая подготовка.	4	-	4
6.4	Лыжная подготовка.	8	-	8
6.5	Велосипедная подготовка.	4	-	4
6.6	Участие в соревнованиях.	7	-	7
VII	<u>Велосипедный туризм.</u>	45	10	35
7.1	Развитие велотуризма в мире и России.	2	2	-
7.2	Преимущества велосипедных путешествий.	1	1	-
7.3	Техническое обслуживание велосипеда.	6	-	6
7.4	Организация и проведение велоПВД.	10	2	8
7.5	Совершенствование техники езды на велосипеде.	6	-	6
7.6	Правила дорожного движения и комментарии к ним.	3	2	1
7.7	Техника преодоления препятствий на велосипеде.	5	1	4
7.8	Триал.	4	1	3
7.9	Особенности ориентирования в велопоходе.	4	1	3
7.10	Соревнования по велотуризму.	4	-	4
VIII	<u>Фото работы.</u>	12	2	10
8.1	Виды фотоаппаратов и правила его использования.	2	1	1
8.2	Особенности фотографирования в походе.	2	1	1
8.3	Создание фотоотчета.	3	-	3
8.4	Монтаж слайд – фильмов о походе.	5	-	5
	ИТОГО за период обучения:	216	41	175

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (3 год обучения).

РАЗДЕЛ 1. Введение.

Тема 1.1. Планы, цели, задачи объединения на учебный год.

Знакомство с содержанием программы «Спортивный туризм. Юные велотуристы» на третий год обучения.

Тема 1.2. Подведение итогов летнего сезона.

Отчет руководителя и участников похода (лагеря, слёта, соревнований) по должностям. Поощрение отличившихся детей во время летних мероприятий.

РАЗДЕЛ 2. Основы туристской подготовки.

Техника безопасности.

Тема 2.1. Техника туристского многоборья. Работа в связках и командой.

Техника прохождения этапов на соревнованиях по туристскому многоборью: «навесная», «бревно», «спуск-подъем» с самонаведением перил.

Практические занятия

Непосредственное прохождение этапов «навесная», «бревно», «спуск-подъем» с самонаведением перил. Особенности прохождения первым участником. Работа в связках и командой на этих же этапах.

Тема 2.2. Командная тактика прохождения дистанции туристского многоборья.

Правила подбора снаряжения на тактико-техническую дистанцию. Выбор последовательности прохождения дистанции каждым участником. Тактика действия при прохождении отдельных этапов.

Практические занятия

Отработка слаженных действий команды на тренировках.

Тема 2.3. Техника проведения спасательных работ.

Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем», «бревно». Применение устройства «обратного хода», блокирование пострадавшего и несущего, страховка пострадавшего. Транспортирующие средства для пострадавшего.

Практические занятия

Проведение спасательных работ на тренировочных занятиях.

Тема 2.4. Основы скалолазания.

Техника безопасности при занятиях на скальных участках. Выбор точек зацепок, постановка ног, работа на трении.

Практические занятия

Отработка действий на скалодроме в помещении.

Тема 2.5. Техника безопасности на занятиях туризмом.

Инструктаж учащихся, согласно Инструкции №293. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Особенности безопасности в велосипедном походе. Требования к помощникам и участникам группы. Обязанности и права помощника и участников группы.

Тема 2.6. Использование туристских узлов, правила их вязки.

Практические занятия

Использование и применение туристических узлов: булинь, срединный проводник, «Брахмана», австрийский при наведении перил, завязывании страховочной петли, действии командной веревкой сопровождения, самостраховке.

Тема 2.7. Подготовка к категорийному походу.

Определение цели и задач предстоящего похода. Распределение обязанностей участников группы. Разработка маршрута.

Практические занятия

Работа со справочным материалом, отчетами туристских групп. Работа с картами и разработка маршрута. Работа со снаряжением. Изготовление, ремонт необходимого снаряжения.

Тема 2.8. Подведение итогов многодневного похода, проведение отчетного вечера.

Распределение обязанностей при подготовке отчетного вечера. Составление сценария вечера.

Практические занятия

Непосредственная подготовка к вечеру. Изготовление отчета, фотогазеты, стенда.

Тема 2.9. Участие в туристических слетах и соревнованиях.

РАЗДЕЛ 3. Топография и ориентирование.

Тема 3.1. Топографические игры на местности.

Практические занятия

Маркированная трасса. Бег за лидером. Бег по разметке. Взятие КП в произвольном направлении. Эстафетный бег. Звездный бег.

Тема 3.2. Чтение легенд КП. Точное ориентирование.

Изображение легенд с помощью специальных знаков – пиктограмм. Запись легенд словесно. Правила крепления легенд на карте, одежде спортсмена и компасе. Детальное чтение карты на перегонах, азимутальный бег по «коридору».

Практические занятия

Упражнения с дидактическим материалом. Работа на дистанциях над приобретением необходимых навыков. Анализ ошибок. Знаковый диктант. Пиктографическое лото.

Тема 3.3. Приемы ориентирования карты.

Движение по ориентирам, грубое ориентирование, движение по линейным ориентирам, по цепочке ориентиров, бег по горизонтали или поперек склона.

Практические занятия

Отработка навыков ориентирования карты на тренировках.

Тема 3.4. Тактика спортивного ориентирования.

Тактический план. Модель плана действия ориентировщика и факторы влияющие на содержание тактического плана. Определение тактики для конкретной карты. Факторы выбора пути, имеющие решающее значение на определенных этапах местности. Основные тактические задачи и факторы, влияющие на их решения.

Практические занятия

Пробегание тренировочных дистанций по разработанному тактическому плану.

Тема 3.5. Зимнее ориентирование на лыжах.

Особенности лыжного ориентирования (маркировка, дистанция, карты, крепление и оборудование КП, способы отметки, система штрафов, снаряжение ориентировщика).

Практические занятия

Прохождение тренировочных дистанций на лыжах. Работа над приобретением необходимых навыков. Анализ ошибок.

Тема 3.6. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

РАЗДЕЛ 4. Краеведение.

Тема 4.1. Традиции и художественные промыслы Тульского края.

Глиняная игрушка с.Филимоново Одоевского района. Пряничное производство. Гармонный промысел. Самоварное производство. Оружейное дело. Белевское и Одоевское кружево.

Практические занятия

Мастер – класс по изготовлению филимоновской игрушки.

Тема 4.2. Изучение растительности и животного мира Тульской области.

Составление гербария.

Растительность Тульской области, её видовое своеобразие. Распределение леса на территории области. Тульские засеки и их ярусная структура. Травянистая растительность.

Правила сбора и составления гербария. Животный мир прошлого и настоящего Тульской области.

Практические занятия

Составление гербария район путешествия.

Тема 4.3. Тульские историки и краеведы.

А.Т.Болотов – тульский энциклопедист. Н.Ф. Андреев, И.Ф. Афремов – тульские краеведы и историки.

Практические занятия

Подготовка докладов по выдающимся тульским краеведам и историкам.

Тема 4.4. Посещение музеев родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

РАЗДЕЛ 5. Основы гигиены и первая

доврачебная помощь.

Тема 5.1. Гигиенические требования к групповому снаряжению в походе.

Основные требования к групповому снаряжению. Использование, хранение и транспортировка группового снаряжения в походе.

Тема 5.2. Признаки утомления, перенапряжения и восстановление сил в походе.

Признаки утомления. Понятие «мертвая точка». Меры предупреждения утомления и перенапряжения: снижение темпа движения, изменение ритма, чередование действий. Профилактика и недопущение перенапряжения в походе.

Практические занятия

Отработка навыков самоконтроля в пути: измерение ча

Тема 5.3. Помощь утопающему. Приёмы реанимирования.

Два вида симптомов утопленника. Причины, приведшие к утоплению. Реанимационные мероприятия. Искусственная вентиляция легких. Искусственное дыхание способом «рот в рот» и «рот в нос». Непрямой массаж сердца у взрослых и детей.

Практические занятия

Отработка умений искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Тема 5.4. Первая помощь при обмороке, сотрясении мозга.

Причины обмороков, первая помощь и профилактика. Первая помощь при сотрясении мозга. Медикаментозная помощь.

Практические занятия

Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

РАЗДЕЛ 6. Общая физическая подготовка.

Валеология и здоровый образ жизни.

Тема 6.1. Основные направления здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни, его основные направления. Физическое и духовное здоровье. Физическая культура. Культура питания.

Тема 6.2. Самоконтроль в многодневном походе.

Самоконтроль в многодневном походе. Сон. Аппетит. Пульс утренний и вечерний. Настроение.

Тема 6.3. Кроссовая подготовка.

Практические занятия

Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Элементы легкой атлетики. Интервальный и переменный бег.

Тема 6.4. Лыжная подготовка.

Практические занятия

Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Совершенствование техники поворотов в движении. Изучение горнолыжной техники Торможение. Марш-бросок на лыжах.

Тема 6.5. Велосипедная подготовка.

Езда на велосипеде по дорогам с разным покрытием. Длительные велосипедные велопробеги. Езда на велосипеде при ветре разной силы и направления.

Тема 6.6. Участие в соревнованиях.

РАЗДЕЛ 7. Велосипедный туризм.

Тема 7.1. Развитие велотуризма в мире и России.

Развитие велотуризма во второй половине 20 века в России и Советском Союзе. Состояние велосипедного туризма в конце 20 - начале 21 веков. Зарубежные велопоходы – новый этап отечественного велотуризма.

Тема 7.2. Преимущества велосипедных путешествий.

Здоровье. Быстрота перемещения. Высокая маневренность. Проходимость. Отсутствует необходимость нести на себе рюкзак. Велосипед – это экологически чистый транспорт.

Тема 7.3. Техническое обслуживание велосипеда.

Практические занятия

Технология наладки нового велосипеда. Регулировка скоростей на горном велосипеде. Регулировка тормозов колодочного типа на горных велосипедах. Необходимость осмотра

велосипеда перед каждой поездкой. Непосредственный уход за велосипедом во время тренировок и в походе.

Тема 7.4. Организация и проведение велоПВД.

Обязанности руководителя и участников ПВД. Инструктаж по технике безопасности и о правилах велопоходов: не обгонять направляющего, не уезжать из группы и не останавливаться без серьезных причин, ехать только в один ряд как можно правее. Темп движения. Привал.

Практические занятия

Участие в походах выходного дня.

Тема 7.5. Совершенствование техники езды на велосипеде.

Практические занятия

Совершенствование техники педалирования. Правила переключения передач на велосипедах с несколькими передачами. Работа с тормозами колодочного и дискового типа. Их особенности и преимущества. Техника езды группой «на колесе» (или «на рюкзаке»).

Тема 7.6. Правила дорожного движения и комментарии к ним.

Требование к группам велотуристов: движение только в один ряд, только в светлое время суток, группой не более 10 человек, запрещено ездить не держась за руль хотя бы одной рукой. Знаки дорожного движения необходимые велотуристам. Дорожная разметка и её характеристика. Проезд регулируемых и нерегулируемых перекрестков, железнодорожных переездов.

Практические занятия

Изготовление предупреждающих дорожных знаков, необходимых для группы велотуристов в походе.

Тема 7.7. Техника преодоления препятствий на велосипеде.

Препятствия в велосипедном походе и технические приемы их преодоления: рытвины, колдобины, натеки на асфальт, ямы и бугры, канавы, изгороди, овраги, водные препятствия, кладь, мостки и мосты, лесные завалы; лужи и ямы, заполненные водой; броды на ручьях и реках. Проезд рельсовых трамвайных и железнодорожных путей.

Практические занятия

Езда в различных дорожных и погодных условиях, езда в лесу, в условиях бездорожья, проводка велосипеда в руках, преодоление различных препятствий.

Тема 7.8. Триал.

Триал – заезд по сложной трассе (пересеченная местность, бездорожье) протяженностью обычно не более 1 км. Правила соревнований на трассе триала. Штрафные очки за нарушения. Набор препятствий дистанции триала.

Практические занятия

Тренировочные заезды на трассе триала. Участие в мини-соревнованиях.

Тема 7.9. Особенности ориентирования в велопоходе.

Ориентирование на местности в велопоходе. Работа с курвиметром, компасом, велокомпьютером, альтиметром, навигатором. Определение точки стояния на карте. Функции штурмана (проводника) в группе.

Практические занятия

Работа с картой. Проведение спортивного и велосипедного ориентирования на местности.

Тема 7.10. Соревнования по велотуризму.

РАЗДЕЛ 8. Фото работы.

Тема 8.1. Виды фотоаппаратов и правила его использования.

Виды фотоаппаратов. Цифровая фототехника и особенности её использования в походе. Правила работы с фотоаппаратом. Проверка, упаковка, хранение, транспортировка аппаратуры и пленки.

Практические занятия

Знакомство с фототехникой. Выполнение простейших фотоснимков.

Тема 8.2. Особенности фотографирования в походе.

Определение задач фотосъемок и составление фотосценария (фотоплана). Назначение и виды туристской фотографии. Основные правила съемки в походе. Определение выдержки и диафрагмы. Особенности съемочного процесса в различных природных условиях. Уход за аппаратурой в походе. Фотооператор в группе и его функции.

Практические занятия

Определение выдержки и диафрагмы в различных съемочных условиях.

Тема 8.3. Создание фотоотчета.

Практические занятия

Печать фотографий. Отбор наиболее содержательных снимков. Создание фотоотчета.

Тема 8.4. Монтаж слайд – фильмов о походе.

Практические занятия

Программы для монтажа слайд фильмов на компьютере. Работа по созданию слайд фильма. Использование эффектов, наложение музыки и озвучивание фильма.

Предполагаемый результат: (3 год)

По завершении третьего года обучения обучаемые должны знать:

- расширить и углубить знания по основным разделам программы третьего года обучения;
- командную тактику прохождения дистанции туристского многоборья;
- технику проведения спасательных работ;

- основные принципы скалолазания;
- порядок действий при подготовке к категорийному походу;
- тактику спортивного ориентирования, особенности ориентирования на лыжах;
- традиции и художественные промыслы Тульской области;
- растительность и животный мир Тульской области;
- гигиенические требования к групповому снаряжению в походе;
- признаки утомления и перенапряжения;
- приёмы самоконтроля в походе;
- технику преодоления препятствий на велосипеде в походе;
- правила обращения с фотоаппаратурой.

По завершении третьего года обучения обучаемые должны уметь:

- работать в связках и командой на соревнованиях по туристскому многоборью;
- организовать и проводить поисково-спасательные работы;
- преодолевать дистанции скалолазания в закрытых помещениях;
- уметь правильно применять туристические узлы;
- читать легенды и ориентироваться на лыжах;
- составлять гербарий растений, собранных в районе путешествия;
- оказывать первую помощь утопающему;
- измерять частоту сердечных сокращений в походе и контролировать своё самочувствие;
- обслуживать велосипед;
- организовывать и проводить велосипедные ПВД;
- преодолевать несложные препятствия на велосипеде;
- фотографировать в походе, создавать фотоотчеты, монтировать простейшие слайд фильмы на компьютере.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ВЕЛОТУРИСТЫ»

4 год обучения

№ п/п	Наименование учебных разделов и опорных тем	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
I	<u>Вводное занятие</u>	1	1	-
1.1	Знакомство с содержанием программы 4-го года обучения.	1	1	-
II	<u>Техника безопасности. Туристская подготовка</u>	69	17	52
2.1	Техника безопасности на занятиях туризмом	1	1	-
2.2	Объединение, секция, клуб велотуризма в общеобразовательной школе и во внешкольном учреждении дополнительного образования	2	2	-
2.3	Подведение итогов летнего сезона	4	2	2
2.4	Возможности проведения велопоходов на территории России	4	2	2
2.5	Составление письменного отчёта о туристском велопоходе	2	2	-
2.6	Специальное снаряжение для сложных велопоходах	2	-	2
2.7	Организация питания в сложных велопоходах	6	2	4
2.8	Привалы и ночлеги в различных условиях	10	2	8
2.9	Работа младшего инструктора туризма. Помощник руководителя в группе	8	2	6
2.10	Обеспечение безопасности в велосипедном походе. Поисково-спасательная служба МЧС РФ	2	2	-
2.11	Проведение походов выходного дня	12	-	12
2.12	Участие в туристических слетах и соревнованиях	16	-	16
III	<u>Ориентирование и метеорология</u>	26	6	20
3.1	Особенности ориентирования в велопоходах	6	2	4
3.2	Ориентирование на местности	4	2	2
3.3	Основы метеорологии. Метеоролог в группе	2	2	-
3.4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	14	-	14
IV	<u>Краеведение</u>	14	4	10
4.1	Основы краеведческих наблюдений и исследований	4	2	2
4.2	Охрана природы и памятников истории и культуры	2	2	-
4.3	Посещение музеев родного края	8	-	8

V	<u>Первая (доврачебная) медицинская помощь</u>	4	4	-
5.1	Первая (доврачебная) медицинская помощь. Дорожно-транспортное происшествие (ДТП)	4	4	-
VI	<u>Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка велотуриста</u>	38	2	36
6.1	Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка велотуриста	8	-	8
6.2	Лыжная подготовка	20	-	20
6.3	Массовые мероприятия	10	2	8
VII	<u>Велосипедный туризм</u>	64	12	52
7.1	Техническое обслуживание велосипеда	4	2	2
7.2	Эксплуатация велосипеда в походных условиях	4	2	2
7.3	Правила дорожного движения	6	4	2
7.4	Совершенствование техники езды на велосипеде	20	-	20
7.5	Фигурное вождение велосипеда	8	2	6
7.6	Фотосъёмка в велопоходе. Фотооператор в группе	6	2	4
7.7	Участие в велосипедных соревнованиях	16	-	16
	ИТОГО за период обучения:	216	54	162

Зачётный летний многодневный велосипедный поход II категории сложности по родному краю и туристский (велосипедный) лагерь (вне сетки часов).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (4 год обучения).

РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие.

Тема 1.1. Планы, цели, задачи объединения на учебный год.

Знакомство с содержанием программы «Спортивный туризм. Юные велотуристы» на четвёртый год обучения.

РАЗДЕЛ 2. Техника безопасности. Туристская подготовка.

Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях туризмом.

Инструктаж учащихся, согласно Инструкции №293. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Особенности безопасности в велосипедном походе. Требования к помощникам и участникам группы. Обязанности и права помощника и участников группы.

Тема 2.2. Объединение, секция, клуб велотуризма в общеобразовательной школе и во внешкольном учреждении дополнительного образования.

Цели и основные задачи, устав, условия приёма и развитие объединений, секций, клубов. В чём различия между объединением, секцией и клубом.

Тема 2.3. Подведение итогов летнего сезона.

Распределение обязанностей при подготовке отчетного вечера. Составление сценария вечера.

Практические занятия

Подготовка отчёта, видеофильмов и слайд фильмов. Проведение вечера.

Тема 2.4. Возможности проведения велопоходов по территории России.

Особенности регионов страны для велотуризма. Какие бывают цели участия в походе? Необходимые материалы для разработки маршрутов. Выбор маршрута.

Практические занятия

Разработка маршрута велопохода.

Тема 2.5. Составление письменного отчёта о туристском велопоходе.

Форма отчёта. Цели и задачи похода, сведения о районе похода, график движения группы, техническое описание маршрута, необходимое снаряжение, смета расходов, итоги, выводы, рекомендации. К отчёту прилагаются фотографии.

Тема 2.6. Специальное снаряжение для сложных велопоходов.

Практические занятия

Занятия по пользованию групповым общетуристским и специальным снаряжением и личным общетуристским и личным специальным снаряжением.

Тема 2.7. Организация питания в сложных велопоходах.

Набор продуктов, который должен полностью компенсировать затраты энергии велотуриста. Продукты на перекус. Ответственный за организацию питания в походе. Пополнение запасов продуктов с пути.

Практические занятия

Приготовление пищи на костре в различных погодных условиях.

Тема 2.8. Привалы и ночлеги в различных погодных условий.

Остановки в пути, дневные привалы, выбор мест для ночлегов.

Практические занятия

Выбор места, обустройство бивака. Бивачные работы.

Тема 2.9. Работа младшего инструктора туризма. Помощник руководителя в группе.

Воспитание в коллективе и через коллектив. Личный пример младшего инструктора. Индивидуальный подход. Сочетание требовательности с уважением к личности. Дисциплина и режим. Традиции коллектива.

Практические занятия

Помощь педагогу организации и проведении занятий соревнований.

Тема 2.10. Обеспечение безопасности в велосипедном походе. Поисково-спасательная служба МЧС РФ.

Требования к подбору участников похода: тренированность, врачебный допуск, знание и соблюдение правил дорожного движения. Инструктаж для участников перед каждым выездом на маршрут по безопасности движения, по технике безопасности в различных походных ситуациях. Подбор одежды с точки зрения обеспечения безопасности велопоходов и в движении, и на биваке. Правила регистрации группы в поисково-спасательной службе МЧС РФ.

Тема 2.11. Проведение походов выходного дня.

Практические занятия

Проведение походов выходного дня, походов-экскурсии.

Тема 2.12. Участие в туристических слетах и соревнованиях.

Практические занятия

Участие в туристических слетах и соревнованиях.

РАЗДЕЛ 3. Ориентирование и метеорология.

Тема 3.1. Особенности ориентирования в велопоходе.

Ориентирование при движении по автодорогам. Ориентирование по картам. Размещение и хранение карты. Работа с велокомпьютером. Определение погоды по внешним признакам.

Практические занятия

Ориентирование в различных дорожных условиях. Опрос местных жителей о необходимой информации для велопохода.

Тема 3.2. Ориентирование на местности.

Ориентирование по небесным светилам, по местным предметам. Ориентирование в тёмное время суток и в разных погодных условиях.

Практические занятия

Определение сторон горизонта в разных погодных условиях по Солнцу, по Луне, по Полярной звезде. Ориентирование в незнакомой местности.

Тема 3.3. Основы метеорологии . Метеоролог в группе.

Что изучает метеорология. Основные факторы влияющие на погодные условия. Назначение метеоролога в группе, его наблюдения в походе.

Тема 3.4. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

РАЗДЕЛ 4. Краеведение.

Тема 4.1. Основы краеведческих наблюдений и исследований.

Краеведческие объекты в походе. Наблюдение и изучение краеведческих объектов.

Практические занятия

Наблюдение и исследование краеведческих объектов.

Тема 4.2. Охрана природы и памятников культуры.

Правила поведения во время пребывания на природе. Требования к туристам и расположению бивака. Нормы и правила поведения в музеях, на экскурсиях и т.п.

Тема 4.3. Посещение музеев родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

РАЗДЕЛ 5. Первая (доврачебная) медицинская помощь.

Тема 5.1. Первая (доврачебная) медицинская помощь. Дорожно-транспортное происшествие.

Обязанности «Медика» в группе. Медицинская аптечка. Характерные травмы в велотуристов. Транспортировка пострадавшего.

РАЗДЕЛ 6. Специальная физическая и спортивно-техническая

подготовка велотуриста.

Тема 6.1. Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка велотуриста.

Практические занятия

Период специальной подготовки. Активно-туристский основной период. Переходный период.

Тема 6.2. Лыжная подготовка.

Практические занятия

Совершенствование техники попеременного двухшажного, одновременных лыжных ходов, одновременного двухшажного конькового хода, конькового хода без отталкивания руками.

Тема 6.3. Массовые мероприятия.

Практические занятия

Подготовка и участие в массовых мероприятиях.

РАЗДЕЛ 7. Велосипедный туризм.

Тема 7.1. Техническое обслуживание велосипеда.

Веломастерская. Разборка, смазка и сборка велосипеда.

Практические занятия

Подготовка велосипеда к походу и его ремонт. Уход за велосипедом во время тренировок и в походе.

Тема 7.2. Эксплуатация велосипеда в походных условиях.

Дополнительное оборудование: крылья, багажники, велокомпьютеры, светооборудование и т.д. Виды багажников их характеристики и особенности.

Практические занятия

Тренировки по отработке техники вождении велосипеда с грузом разного веса и без груза по пересечённой местности, по дорогам с разным покрытием, песчаным и грунтовым дорогам, в том числе труднопроходимым, в различных погодных условиях, при ветре разной силы и направления.

Тема 7.3. Правила дорожного движения и комментарии к ним.

Знаки дорожного движения. Дорожная разметка и её характеристика. Проезд регулируемых и нерегулируемых перекрестков, железнодорожных переездов. Разбор комментариев к правилам дорожного движения.

Практические занятия

Движение группой в городских условиях с соблюдением правил дорожного движения.

Тема 7.4. Совершенствование техники езды на велосипеде.

Практические занятия

Совершенствование техники педалирования. Тренировки по пересечённой местности, по дорогам с разным покрытием, песчаным и грунтовым дорогам, в том числе труднопроходимым, в различных погодных условиях, при ветре разной силы и направления.

Тема 7.5. Фигурное вождение велосипеда

Соревнования на дистанции фигурного вождения велосипеда. Применяемые на соревнованиях упражнения. Описание обязательных фигур.

Практические занятия

Тренировочные занятия на дистанции фигурного вождения велосипеда.

Тема 7.7. Фотосъёмка в велопоходе. Фотооператор в группе.

Выбор фотоаппаратуры. Особенности фотосъёмки в велопоходе. Работа фотооператора на маршруте.

Практические занятия

Обучение фотооператора постоянной собранности, готовности к съёмке. При движении на велосипеде на привале, во время короткой остановки для ремонта велосипеда, на экскурсии по городу – всегда фотокамера должна быть наготове.

Тема 7.8. Участие в велосипедных соревнованиях.

Практические занятия

Участие в велосипедных соревнованиях.

Предполагаемый результат: (4 год)

По завершении четвёртого года обучения обучаемые должны знать:

- обязанности младшего инструктора туризма и помощника руководителя в группе;
- правила безопасности в велопоходе;
- основы метеорологии;
- основные краеведческие объекты родного края;
- приёмы оказания доврачебной медицинской помощи в походе;
- правила дорожного движения;
- правила обращения с фотоаппаратурой.

По завершении четвёртого года обучения обучаемые должны уметь:

- составить письменный отчёт о туристском велопоходе;
- пользоваться специальным снаряжением для сложных велопоходов;
- организовывать питание в сложных велопоходах;
- организовывать привалы и ночлеги в сложных походах;
- ориентироваться на местности без карты и компаса на дорогах и в природной среде;

- подготовить велосипеда к походу, ухаживать за велосипедом во время тренировок и в походе.
- организовывать и проводить велосипедные ПВД;
- преодолевать сложные препятствия на велосипеде;
- фотографировать в походе, создавать фотоотчеты, монтировать слайд фильмы на компьютере.

Методическое обеспечение программы.

План занятий строится так, чтобы перед учащимися всегда ближайшая и доступная им цель – экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристическом соревновании или соревновании по ориентированию на местности и т.д. Одновременно следует добиваться, чтобы учащиеся хорошо понимали, что ведущей целью занятий является предстоящее летнее путешествие.

Походы выходного дня, 2-х и 3-х-дневные походы являются хорошей тренировкой перед многодневным путешествием, а фиксация наблюдений поможет в будущих путешествиях и экспедициях вести содержательные записи отчета.

Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой, от небольших прогулок к однодневным походам.

Руководитель должен обеспечить условия для безопасного проведения походов, путешествий. С этой целью ему необходимо подробно ознакомиться с «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации». Строго придерживаться норм переходов, требований по организации купания, научить участников похода преодолевать препятствия, приемам самоконтроля, уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Распределять обязанности в каждом походе следует так, чтобы к исполнению их каждый раз привлекались различные учащиеся объединения. Это позволит к началу многодневного путешествия выявить наиболее способных к той или иной работе юных туристов.

У каждого участника объединения должна быть записная книжка (тетрадь), куда записываются все сведения, услышанные на занятиях (различные нормы, условные топографические знаки, список снаряжения, наборы продуктов и пр.).

Туристское летнее путешествие проводится сроком от 5 дней и более. Собранные в многодневном путешествии материалы частично обрабатываются сразу по возвращении из похода, а окончательно – с началом занятий в школе. Составление коллекций, отчета, изготовление иллюстрированной схемы маршрута, оформление дневника, подготовка к отчетному вечеру являются заключительным этапом путешествия.

Условия реализации программы.

Список необходимых технических средств обучения

и дидактических материалов:

1. Географическая карта Российской Федерации.
2. Атласы и топографические карты областей Центра России.
3. Литература по краеведению.
4. Диски с обучающими программами.
5. Плакаты условных топографических знаков.
6. Плакат по ориентированию.
7. Плакаты по вязке узлов.
8. Плакаты по туристической подготовке.
9. Плакаты по первой доврачебной помощи.
10. Компьютер. Телевизор. DVD – плеер.
11. Правила дорожного движения.

СНАРЯЖЕНИЕ

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Палатки 3-х местные	5
2.	Тенты защитные групповые (большой и лёгкий)	2
3.	Костровой набор (пила, топор, таганок, рукавицы, крючки)	1 комплект
	Газовые горелки	2
	Баллоны газовые	по необходимости
4.	Котелки - 8 л, 6 л. и 4 л.	3
5.	Спальники	10
6.	Туристические коврики	10
	Рюкзаки туристические 90 - литровые	10
7.	Медицинская аптечка – большая и малая	2
8.	Ремонтный набор	1
9.	Половник и мешалка	1
10.	Брезентовые рукавицы	7
11.	Фонарики	5
12.	Страховочная система	10
13.	Веревка основная (10 мм.) 6 бухт по 30 м.	6 x 30 м.
	Веревка вспомогательная (8 мм.) - 130 м.	130 м.
	Репшнур (6 мм.)	в ассортименте
14.	Карабины	40
15.	Каски	10
16.	Веревка (4 мм. и 6 мм.) – 30 м.	6
17.	Компасы	10
18.	Карты спортивные и топографичные	в ассортименте
19.	Курвиметр	1
	Секундомеры электронные	2
20.	Велосипеды горные	10
21.	Шлемы велосипедные	10
	Велокомпьютеры простые трёх- пятифункциональные	5
22.	Ремнабор для велосипеда для ремонта камер	1 комплект
23.	Велобаулы (велорюкзаки)	10
24.	Тросик с замком	4

25.	Велосипедная форма	10 комплектов
26.	Льжи и палки	10
27.	Льжные ботинки	10
28.	Байдарки 2-х местные	7
29.	Спортивный зал, скалодром	1
	Стенд ремонтный велосипедный (штатив для сборки, разборки, регулировки и ремонта велосипеда)	1
	Станок для правки велосипедных колёс	1
	Насосы велосипедные	3
	Ключи для ремонта велосипеда	в ассортименте
	Комплекты запасных частей для горных велосипедов	в ассортименте
	Камеры и покрышки 26 дюймов запасные по количеству велосипедов	10
	Походный велосипедный набор	1 комплект
	Фотоаппараты	2
	Видеокамера	1
	Радиостанция портативная СВ-диапазона типа «Драган» или «Алан»	4
	Навигатор, прибор спутниковой навигации	1

Библиографический список литературы для обучающихся:

1. Астафьев В.И. В лесу и в поле – как дома. Минск: Полымя, 1981.
2. Берман А.Е. Юный турист. М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Волович В.Г. С природой один на один. М.: Военное изд-во, 1989.
4. Остапец А.А. В походе юные. М.: Просвещение, 1978.
5. Соколов В.А., Ильин В.С. Велосипедный туризм. Учебное пособие. М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1992.
6. Стрижев А.Н. Туристу о природе. М.: Профиздат, 1986.
7. Туризм в школе. Сост. Е.Г.Рябов. М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Велосипедный туризм / Сост. А.А. Булгаков. М. Ключ, В27 1998. – 624 с.: ил.

Библиографический список литературы для педагогов:

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985
2. Булгаков А.А. Велосипедный туризм для всех. М.: Профиздат, 1984.
3. Горбунова И. Туризм для всех. Киев: Вища школа, 1984.
4. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М.: Профиздат, 1984.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1986.

6. Крадинов Е.Б. Велосипед: устройство, эксплуатация, ремонт. М.: Машиностроение, 1991
7. Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М.: Пищевая промышленность, 1980.
8. Спутник туриста. Сост. К. И. Вахлис. Киев: Здоровье, 1983.
9. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.