

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА»

Рассмотрена
на педагогическом совете
Протокол № 2
от «28» августа 2012 г.

«Утверждаю»

Директор ГОУДОД ТО «ОЦДЮТОУР»

Киселева Л.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивный туризм»
(юные велотуристы)**

Уровень программы: начальное общее образование

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Подготовил: Невский В.В., педагог дополнительного образования

г. Тула
2012

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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 включают детей в 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.

Данная программа рассчитана на один год обучения. На следующий год планируются занятия с ними по трёх годичной программе. На сегодняшний день в нашей стране и в Тульской области велосипедистов становится всё больше и больше, а направление велотуризма развивается слабо. Работа с подростками по данной программе позволит вначале привить ребятам любовь к путешествиям по родному краю, а в дальнейшем полюбить и велосипедные прогулки. Тогда, когда ребята пройдут первые велопоходы то и ряды заядлых велотуристов пополнятся. Повзрослев, они смогут побывать в самых интересных уголках Тульской области и России. Наиболее полно изучать родной край и страну, путешествия помогут им узнавать историю своей Родины не по книгам, а непосредственно побывав в памятных местах и достопримечательных местах.

Цель программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и ориентирования, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

Задачи программы:

В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих программу образовательного учреждения по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение начальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, краеведения и 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 и бережное 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 течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах.

Срок реализации: 1 год. Возраст обучающихся: 6-8 лет.

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.

Формы работы по данной программе: проведение спортивных игр, соревнований по туризму, ориентированию, топографии, военно-спортивных игр, экскурсии, конференции, викторины и т.д. Участие в походах, начиная с прогулок по парку и городу, походах выходного дня, а в конце года в трёхдневном туристическом слёте. Также планируется участие в 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 трёхдневного путешествия вне сетки часов, которое осуществляется во время летних каникул.

Ожидаемые результаты:

Воспитанники должны знать: основы туристской техники, топографии и ориентирования, правила дорожного движения. Иметь общие представления об истории Тульского края, о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи, уметь организовать походный быт, знать порядок действий при подготовке к многодневным походам, основные лекарственные растения, знать 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, иметь навыки оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Формы и методы диагностики.

За год обучения. Трёхдневный туристический поход, выполнение третьего юношеского разряда по спортивному туризму, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, участие в туристских слётах и соревнованиях, оценка руководителя, самооценка воспитанника, выступление в творческих вечерах-отчетах.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование учебных разделов и опорных тем.	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
I	<u>Введение.</u>	3	3	-
1. 1	Знакомство с содержанием программы на учебный год. Законы, правила, традиции нашего объединения.	1	1	-
1. 2		2	2	-
II	<u>Основы туристской подготовки.</u> <u>Техника безопасности.</u>	71	9	62
2. 1	2. 2 Подготовка к ПВД. 2. 3 Проведение ПВД и УТП. 2. 4 Подготовка к трёхдневному походу. 2. 5 Организация бивака. 2. 6 Приготовление пищи. 2. 7 Туристская техника. 2. 8 Техника безопасности на занятиях туризмом. 2. 9 Использование тур. узлов, правила их вязки. Передвижение по различным формам рельефа. Подведение итогов ПВД и трёхдневного похода. Участие в туристических слетах и соревнованиях.	1	1	-
2. 2		18	-	18
2. 3		3	1	2
2. 4		6	2	4
2. 5		4	-	4
2. 6		4	2	2
2. 7		4	1	3
2. 8		5	1	4
2. 9		2	1	1
2. 10		24	-	24

III	<u>Топография и ориентирование.</u>	39	12	27
3.1	Отличительные	4	2	2
3.2	особенности спортивных карт для летнего, зимнего	6	2	4
3.3	ориентирования и	4	1	3
3.4	велоориентирования.	7	5	2
3.5	Работа с компасом.	4	2	2
3.6	Определение азимута. Способы ориентирования. Измерение расстояний на местности. Условные знаки на картах. Действия в случае потери ориентировки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	14	-	14
IV	<u>Краеведение.</u>	15	5	10
4.1	Туристские возможности родного края. История своей	2	2	-
4.2	малой родины.	5	-	5
4.3	Посещение музеев родного	4	2	2
4.4	края.	2	-	2
4.5	Растительный и животный мир нашего края. Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры	2	1	1
V	<u>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</u>	6	4	2
5.1		2	2	-
5.2	Личная гигиена туриста, закаливание, вредные	2	1	1
5.3	привычки. Лекарственные растения, возможности их использования в по-ходных условиях. Основные приемы оказания первой помощи пострадавшему.	2	1	1

VI	<u>Общая физическая подготовка.</u> <u>Валеология и здоровый образ жизни.</u>	49	2	47
6.1		2	2	-
6.2		24	-	24
6.3	Валеология – наука о	10	-	10
6.4	здоровом образе жизни.	5	-	5
6.5	Лыжная подготовка. Подвижные игры. Эстафеты. Массовые мероприятия.	8	-	8
VII	<u>Велосипедный туризм.</u>	33	8	25
7.1	Влияние занятий	1	1	-
7.2	велотуризмом на здоровье	1	1	-
7.3	человека.	1	1	-
7.4	Подготовка велосипеда к	8	-	8
7.5	походу и уход за ним.	4	4	-
7.6	Особенности проведения	4	-	4
7.7	велосипедных ПВД.	5	-	5
7.8	Техника езды на	7	1	6
7.9	велосипеде. Правила дорожного движения. Движение по дорогам с различным покрытием. Фигурное вождение велосипеда. Велоориентирование. Соревнования по велотуризму.	2	-	2
	ИТОГО за период обучения:	210	41	175

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Введение.

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

Знакомство с содержанием программы на учебный год. Законы, правила, традиции нашего объединения.

Тема 1.2. Подведение итогов летнего сезона.

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

Основы туристской подготовки. Техника безопасности.

Тема 2.1. Из истории развития туризма.

Сведения о первых путешественниках. Создание первых туристских клубов. Виды туризма.

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. Сос-тав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, черпак и др.

Практические занятия

Непосредственная подготовка к 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 трёхдневному походу.

Цели и задачи похода. Личное и общественное снаряжения. Укладка рюкзака. Палатка и ее установка. Правила поведения группы на биваке.

Практические занятия

Подготовка личного и общественного снаряжения. Укладка рюкзака. Установка палатки. Отбор необходимых и ненужных вещей для похода.

Тема 2.5. Организация бивака. Приготовление пищи.

Основные требования к месту привала, бивака. Правила обустройства и разведения костра, виды костров. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание 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, движение по ним. Страховка и самостраховка.

Практические занятия

Применение туристской техники на тренировке и на соревнованиях.

Тема 2.7. Техника безопасности на занятиях туризмом

Правила безопасности на прогулках, экскурсиях путешествиях. Правила уличного движения. 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.

Тема 2.8. Использование основных 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 трёхдневного турслёта.

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

Практические занятия

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

Тема 2.11. Участие в туристических слётах и соревнованиях.

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 спортивных карт. Виды масштабов. Условные знаки спортивных карт. Ориентирование на велосипедах.

Практические занятия

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

Тема 3.2. Работа с компасом. Определение азимута. Способы ориентирования.

Азимут истинный и магнитный. Ориентировка карты с местностью. Определение азимута. Ориентирование по местным признакам.

Практические занятия

Упражнения: определение азимута на заданный предмет. Применение различных способов ориентирования на местности. Видео игра «Спортивное ориентирование».

Тема 3.3. Измерение расстояний на местности.

Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. 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.

Изучение топографических знаков. Знаки рельефа, растительности, транспортной сети, гидрографии и т. д.

Практические занятия

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

Тема 3.5. Действия в случае потери ориентировки.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца и 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».

Краеведение.

Тема 4.1. Туристские возможности родного края. Проведение прогулок, экскурсий.

Туристские объекты родного края. Памятные события, происходившие на его территории.

Практические занятия

Прогулки на природу: «Удивительный мир природы», «Поздняя осень», «Осенние изменения в природе», «Здравствуй, волшебница земля», «В лес за сказкой», «Зимние изменения в природе», «Встретим пробуждение весны».

Тема 4.2. Посещение музеев родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

Тема 4.3. Растительный и животный мир нашего края.

Знакомство по литературным и др. источникам о растительном и животном мире нашего края.

Практические занятия

Поход выходного дня в лесную зону. Просмотр видео фильма о природе.

Тема 4.4. Общественно полезная работа в путешествии.

Практические занятия

Проведение краеведческих наблюдений. Приведение в порядок места своего бивака. Фотографирование 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.

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.

Нарушение терморегуляции в жаркое время года. Помощь при тепловом и солнечном ударах. Причины. Симптомы. Профилактика.

Предупреждение обморожений в холодное время года. Первая помощь.

Практические занятия

Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах.

Оказание первой помощи при обморожении.

Тема 5.4. Приемы оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

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

Практические занятия

Обучение приемам оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Общая физическая подготовка. Валеология и здоровый образ жизни.

Тема 6.1. Валеология – наука о здоровом образе жизни.

Краткие сведения о строении человеческого организма. 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.

Практические занятия

Обще развивающие упражнения.

Тема 6.2. Лыжная подготовка.

Практические занятия

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

Тема 6.3. Подвижные игры.

Практические занятия

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

Тема 6.4. 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 6.5. Участие в соревнованиях.

Велосипедный туризм.

Тема 7.1. Из истории велотуризма.

Развитие велосипедного туризма в России. Первые велотуристы и их маршруты. Популярность велосипедной езды в XXI веке. Доступность велотуризма широким слоям населения.

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

Подготовка и укрепление багажа на велосипеде. Необходимость осмотра велосипеда перед каждой поездкой. Непосредственный уход за велосипедом во время тренировок.

Тема 7.4 Особенности проведения ПВД.

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

Практические занятия

Разработка маршрута ПВД. Участие в походах выходного дня.

Тема 7.5. Техника езды на велосипеде.

Практические занятия

Обучение езды на велосипеде. Правильная посадка на велосипеде. Правила переключения передач на велосипедах с несколькими передачами. Обучение правильному торможению велосипеда. Техника езды с грузом. Техника и правила движения в группе.

Тема 7.6. Правила дорожного движения.

Дорожные знаки. Сигналы, подаваемые велосипедистами на дороге. Требования к движению велосипедистов.

Практические занятия

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

Тема 7.7. Движение по дорогам с различным покрытием.

Техника езды по асфальту. Передвижение по тропинкам. Движение по песку, размокшей тропе. Особенности движения по лесу.

Практические занятия

Отработка движения по разным дорогам на тренировках и в походах выходного дня.

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 4-5 фигур.

Тема 7.9. Ориентирование на велосипеде.

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:

По завершении обучения по программе обучаемые должны знать:

- основные разделы программы годового обучения;
- порядок действий при подготовке к трёхдневному походу;
- 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 обучения по программе обучаемые должны уметь:

- передвигаться по дорогам, тропам и пересеченной местности в пешем и велосипедном походе;
- организовать походный быт;
- преодолевать несложные, естественные и искусственные препятствия, владеть основными приёмами самостраховки;
- знать и уметь правильно применять несколько узлов;
- ориентироваться по карте, находить на ней основные объекты (река, просека, дорога и т. п.)
- по компасу определять стороны горизонта и азимут движения;
- навыки оказания первой помощи пострадавшему.

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, являются хорошей тренировкой перед трехдневным путешествием. 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, иметь навыки оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

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

Практика работы объединений показывает, что после годового цикла занятий целесообразно организовать поход или путешествие по своей области. Туристское летнее путешествие проводится сроком от 3 дней и более. Составление коллекций, отчета, изготовление иллюстрированной схемы маршрута, оформление дневника, подготовка к отчетному вечеру являются заключительным этапом путешествия.

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 по правилам дорожного движения.
6. Плакаты условных топографических знаков.
7. Плакат по ориентированию.
8. Плакат по вязке узлов. Плакат по разведению костра.
9. Плакаты по туристической подготовке.
10. Плакаты по первой доврачебной помощи.
11. Компьютер.
12. Интернет.
13. Телевизор. DVD – плеер.

НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Палатки 3-х,4-х местные	5
2.	Тент костровой	1
3.	Костровой набор (пила, топор, таганок, рукавицы, крючки)	1
4.	Котел - 8 л, 6 л. и 4 л.	3
5.	Половник и мешалка	1
6.	Спальные мешки	10
7.	Туристические коврики	10
8.	Мед. аптечка	1
9.	Ремонтный набор	1
10.	Брезентовые рукавицы	10
11.	Фонарик	5
12.	Страховочная система	10
13.	Веревка (8 мм. и 10 мм.) – 30 м.	2
14.	Веревка (4 мм. и 6 мм.) – 30 м.	2
15.	Карабины (для детской руки)	30
16.	Каска	6
17.	Компас	10
18.	Карты спортивные и топографические	разные
19.	Курвиметр	2
20.	Велосипед	10
21.	Велошлем	10
22.	Ремнабор для велосипеда	2
23.	Велобаул	10
24.	Тросик с замком	5
25.	Велоформа	10
26.	Набор оборудования для фигурного вождения велосипеда (стойки, кегли, качели и т. п.)	комплект
27.	Лыжи и палки	10
28.	Лыжные ботинки	10
29.	Байдарка 2-х местная	5

Желательно иметь спортивный зал с скаладромом и площадку для фигурного вождения велосипеда.

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.

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. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.