

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Станция юных туристов г. Тирасполь»**

«РЕКОМЕНДОВАНО»

Министр просвещения
Приднестровской
Молдавской Республики

_____ Т.В. Цивинская
«_____» _____ 2016 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
для организаций дополнительного образования
кружковой направленности**

«Юные велотуристы»

Вид программы:

Типовая

Срок реализации программы:

3 года

Год разработки программы:

2012 год

РЕКОМЕНДОВАНО
Республиканским Советом
Директоров
организаций дополнительного
образования
кружковой направленности
Протокол
От 9 марта 2016 года № 3

РЕШЕНИЕ
Совета по воспитанию
дополнительному образованию
и молодежной политике
Министерства просвещения
Приднестровской Молдавской
Республики
(Приказ МП ПМР
от «25» мая 2016 г. № 580)

Составитель программы:

Демин Виктор Ильич, методист МОУ ДО «СЮТур» города Тирасполя, высшая квалификационная категория.

Пояснительная записка к программе «Юные велотуристы»

Школьный велосипедный туризм получил широкое признание вслед за взрослым вело туризмом в 70 – 80 годы двадцатого столетия.

Залогом успешной деятельности вело кружка является следование основным принципам педагогической и туристской деятельности:

- **принцип целесообразности и целеустремленности** предполагает четкое осознание целей и основных задач создания кружка;
- **принцип разносторонности** обеспечивает самые широкие взаимосвязи кружковца с окружающей его природой и социальной средой;
- **принцип постепенности и соответствия возрастным особенностям, подготовленности** учащихся к велосипедным походам, важен прежде всего для обеспечения безопасности детей (постепенная подготовка к велосипедной езде по дорогам с активным движением автомобильного транспорта);
- **принцип общественно–полезной направленности вело туристской деятельности** способствует воспитанию гражданской позиции кружковца, формированию у него разносторонних трудовых навыков;
- **принцип взаимосвязи туристской работы с учебным процессом в школе** позволит руководителю закрепить те знания, которые получают учащиеся по разнообразным дисциплинам;
- **принцип планирования работы** кружка юных вело туристов является той основой, при которой реализуются цели коллектива, перспективы его дальних походов и экспедиций;
- **принцип непрерывности и круглогодичности** положен в основу функционирования кружка постоянного состава (если туристская группа комплектуется на год, то формируется временный коллектив, который по окончании велосипедного похода распадается);
- **краеведческий или экологический принцип** лежит в основе любой туристской деятельности с детьми: любой маршрут должен иметь познавательную, тематически заданную, поисковую или природоохранную направленность;
- **принцип самоуправления** способствует полноценной работе кружка; самоуправление, которое обеспечивает активное и предметное участие каждого члена коллектива в общей работе по подготовке, проведении путешествия и подведении его итогов; основа самоуправления – четкое распределение обязанностей в коллективе.

В вело походах по родному краю учащиеся наблюдают, исследуют и фиксируют действительность – природу родного края, его историю, культуру. Велосипедный туризм дает для этого особенно широкие возможности в силу простоты, доступности и мобильности велосипеда как средства передвижения.

Немаловажную роль в деятельности кружка играет установление контакта руководителя кружка с администрацией школы, классными руководителями, родителями кружковцев, посещение родительских собраний и педсоветов в школе, участие родителей вместе с детьми в несложных воскресных вело прогулках, что способствует возникновению особой атмосферы взаимопонимания, доверия друг к другу.

Кружок «юные вело туристы» может быть организован в школе (ПТУ, техникуме), центре детского творчества, станции (базе) юных туристов, по месту жительства, в оздоровительном летнем лагере.

Туристско–краеведческая и спортивная деятельность кружка «юные вело туристы» позволяет эффективно и быстро формировать коллектив кружка, благодаря специфическим особенностям данного вида деятельности: оторванности в период похода от родителей, от дома, от привычных комфортных условий, постоянного тесного общения участников похода, взаимозависимости друг от друга, полного самообслуживания, постоянной необходимости физической нагрузки, трудовых усилий для прохождения маршрута и обустройства быта, романтичности обстановки, калейдоскопической смены впечатлений, повышенного эмоционального восприятия действительности и многое другое.

Данная программа «юные вело туристы» рассчитана на три года обучения, ставит своей задачей вовлечение школьников в систематические занятия велосипедным туризмом с целью оздоровления, расширения кругозора, познания нового; проведение одно-, двух-, многодневных велосипедных походов, участие в слетах и соревнованиях, велосипедных путешествиях в каникулярное время; специальная общая физическая подготовка участников в кружке для выполнения нормативов спортивных разрядов по туризму и ориентированию; изучение Правил Дорожного Движения для обеспечения безопасности при движении по дорогам.

Велосипедный туризм вполне доступен, за малым исключением, всем подросткам от 12 лет и старше; эта доступность обеспечивается постепенным наращиванием сложности поездок от походов выходного дня и несложных трех-пятидневных до сложных спортивных категорийных вело походов. При этом руководителю следует стремиться подобрать и подготовить велосипедную туристскую группу к путешествию таким образом, чтобы все её участники обладали приблизительно равными физическими возможностями и спортивно – туристским опытом.

Комплектовать состав кружка «юные вело туристы» первого года обучения рекомендуется из учащихся одного возраста; численный состав – до 12 человек. Предполагая естественный отсев, численный состав кружка второго, третьего и последующих лет обучения может быть 10 – 8 человек.

Желающие заниматься в кружке должны иметь разрешение врача и родителей (медицинская справка и заявление родителей о приеме ребенка в кружок вело туризма). Все участники походов должны уметь плавать.

Не рекомендуется вопрос о зачислении в кружок ставить в зависимость от успеваемости в школе, дисциплинированности или общественной активности. Увлечшись вело туризмом, подросток легче поддается влиянию руководителя, дает возможность корректировать свое поведение, успеваемость, характер взаимоотношений подростка с товарищами и взрослыми.

Работа кружка «юные вело туристы» не ограничивается погодными условиями и может проводиться в течение всего календарного года.

Лучшее время – весна, лето, осень; зимний период можно посвятить детальному изучению устройства и ремонта велосипеда, разработке и планированию новых велосипедных маршрутов, детальному изучению Правил Дорожного Движения, Правил вело соревнований, вопросов оказания первой доврачебной помощи, изготовлению специального туристского снаряжения и др.

Начало занятий кружка желательно привязать к началу учебного года в школе.

Формы занятий кружка могут быть самыми разнообразными – беседы, лекции по теории вело туризма, консультации, практические занятия в помещении и на местности, тренировки по общей физической и специальной подготовке, включая вело тренажерный зал, езда по дорогам с различным покрытием, преодоление препятствий, учебно-тренировочные выезды, детальный разбор походов, участие в слетах, соревнованиях, походах и экскурсиях, вело конструирование, изготовление наглядной агитации и т.д.

Количество учебных часов и недельная нагрузка по годам обучения

Года обучения	Кол-во часов	Недельная нагрузка
Первый год обучения	216	6
Второй год обучения	324	9
Третий год обучения	432	12

Занятия в кружке проводятся 1 – 5 раз в неделю по 1 – 3 академических часа (практические занятия на местности 4 – 6 часов), учебно-тренировочные походы 1 – 2 раза в месяц.

Данные нормы, понятно, являются примерными, устанавливаются руководителем в зависимости от поставленных задач, намеченных походов и в соответствии с календарным учебным планом работы кружка. Кружок «юные вело туристы» может создаваться как на весь учебный год, так и на более короткие сроки, например, на март – июль, для подготовки и проведения одного летнего многодневного похода.

Руководитель кружка «юные вело туристы», руководитель степенных и категорийных велосипедных походов с учащимися должен удовлетворять

минимуму специальных требований, определяющих его туристский опыт и квалификацию.

Минимальный возраст руководителя кружка, руководителя степенного и категорийного вело похода – не моложе 18 лет.

Для организации и проведения занятий кружка «юные вело туристы» нужна соответствующая материально-техническая база:

- велосипеды и хранилище для них;
- вело мастерская и набор инструментов для ведения ремонтных работ;
- запасные части к велосипедам разных типов и финансовая поддержка для их приобретения;
- наглядные пособия по устройству и ремонту велосипеда;
- наглядные пособия по Правилам Дорожного Движения, дорожным знакам и разметке;
- наглядные пособия по технике и тактике велосипедной езды, преодолению естественных и искусственных препятствий;
- документация по Условиям проведения и участия в велосипедных туристских соревнованиях и др.

Основными показателями работы кружка и его руководителя являются:

- выполнение учебной программы;
- проведение намеченных планом учебно-тренировочных и зачетного походов;
- участие в слетах и соревнованиях (призовые места);
- наполняемость кружка и стабильность его численного состава;
- изготовление и оформление отчетов, фотовыставок о проведенных походах, экскурсиях и др.

Итогом годовой деятельности кружковца являются :

- успешное прохождение маршрута зачетного похода;
- участие в составе команды кружка в различных слетах и соревнованиях (личный и командный результат) и др.

**Тематический план «Юные вело туристы»
(первый год обучения)**

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Тео- рия	Практика	
				Помещ	Местн
1	Комплектование кружка	4		4	
2	Туризм и велосипед	2	2		
3	Велосипед для туриста	2	2		
4	Эксплуатация и уход за велосипедом	10	2	4	4
5	Походы выходного дня	36	4		32
6	Подготовка к многодневному вело походу	8	6	2	
7	Особенности учебно-тренировочного выезда	28	4		24
8	Обеспечение безопасности	6	4	1	1
9	Основы начальной туристской подготовки	8	2	2	4
10	Походная гигиена и медицина	6	4	1	1
11	Подведение итогов	2		2	
12	Физическая подготовка вело туриста	72	2		70
13	Велосипедные туристские соревнования	16	2	2	12
14	Участие в слетах и соревнованиях	8			8
15	Подготовка к летнему вело путешествию	8		6	2
16	Летний зачетный велосипедный поход или туристский лагерь				
Итого:		216	34	24	158

Туризм и велосипед.

Исторический очерк о развитии велосипедного туризма в стране и за рубежом; особенности школьного вело туризма.

Велосипед для туриста.

Туристские возможности родного края; техническое разнообразие велосипедов; обеспечение техники безопасности учебного процесса.

Эксплуатация и ремонт велосипеда.

Устройство велосипеда, отдельные узлы и детали; разборка, смазка и сборка велосипеда, замена деталей; подготовка велосипеда к походу; ремонт в пути.

Велосипедные походы выходного дня (ПВД).

Виды ПВД на велосипеде; организация и проведение вело ПВД; снаряжение, одежда и обувь участника ПВД; оснащение велосипеда для ПВД; особенности одно - двухдневного вело похода выходного дня; краеведческие и экологические возможности ПВД; организация питания в полевых условиях; обеспечение безопасности на маршруте, стоянках и пр.

Подготовка многодневного вело путешествия.

«Инструкция о проведении походов и экскурсий с учащимися» (другие локальные документы); выбор района путешествия и разработка маршрута; как формируется группа, права и обязанности участников и руководителя похода, распределение обязанностей; подбор снаряжения, личное, групповое, специальное вело снаряжение; вело ориентирование в походе, чтение топографических карт, масштаб, условные знаки; питание в многодневном походе, составление меню, выбор кухонной утвари, личная и общая гигиена на кухне, способы упаковки и хранения продуктов на маршруте; ремонтный набор и мед аптечка; маршрутная документация.

Особенности учебно-тренировочного выезда.

Посадка и техника езды на велосипеде; техника и тактика передвижения группой; езда по пересеченной местности, преодоление препятствий; скоростные участки, спуски и подъемы, траверз склона и езда серпантинном на спуске и подъеме; организация укрытия от дождя; дисциплина на дороге – залог безопасного прохождения маршрута, разбор экстремальных дорожных ситуаций.

Обеспечение безопасности велосипедного туризма.

«Инструкция по технике безопасности на занятиях в кружке «юные вело туристы» в помещении, на местности, в походе» (другие локальные акты по ТБ на СЮТур); изучение Правил Дорожного Движения и дорожных знаков; психологическая атмосфера в кружке.

Основы начальной туристской подготовки.

Виды туризма и их отличительные особенности; туристское снаряжение; особенности велосипедного снаряжения личного, группового и специального; остановка, привал, ночлег, дневка; организация питания в путешествии, меню, расклад продуктов, упаковка, хранение и транспортировка продуктов питания; костровое хозяйство, типы костров; типы палаток, установка палатки; простейшее укрытие для велосипедов в непогоду; топография и ориентирование, компас, картографический материал; спортивное ориентирование, условные знаки карт спортивного ориентирования; элементы краеведения и экологии в велосипедном туристском путешествии; общественно-полезная работа на маршруте.

Походная гигиена и медицина.

Личная гигиена вело туриста, самоконтроль и восстановительные средства; походная медицинская аптечка, состав, описание и указания по применению препаратов, оказание первой доврачебной помощи при отравлениях, ушибах, ссадинах, потертостях, пищевых отравлениях, укусах животных, при тяжелых травмах, способы транспортировки пострадавшего; организация быта в походе, гигиена на кухне, туалетный режим,

Подведение итогов.

Ведение полевого дневника; разбор итогов похода в лицах участников, составление отчета; присвоение спортивных разрядов (классификация туристских велосипедных походов, разрядные требования).

Физическая подготовка туриста-велосипедиста.

Обще физическая и морально-волевая подготовка вело туриста; выносливость; определение работоспособности вело туриста; кроссовая подготовка; езда в экстремальных условиях рельефа по пересеченной местности; элементы техники пешеходного туризма в программе вело соревнований.

Велосипедные туристские соревнования.

Виды велосипедных соревнований туристов; Положения и Условия проведения соревнований и участия в них; техническая подготовка к участию в велосипедных соревнованиях «фигурное вождение», «ралли», «полоса препятствий», «вело ориентирование», «триал»; игры на велосипеде; ОТБ на соревнованиях; участие в вело соревнованиях.

Массовая работа с кружковцами.

Участие кружковцев в массовых мероприятиях, проводимых СЮТур.

(второй год обучения)

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Тео- рия	Практика	
				Помещ	Местн
1	Доукомплектование кружка	4		4	
2	Итоги летних походов	4		4	
3	Туризм и велосипед	2	2		
4	Велосипед для туриста	2	2		
5	Эксплуатация и уход за велосипедом	16	2	10	4
6	Походы выходного дня	36	4		32
7	Подготовка к многодневному вело походу	8	6	2	
8	Особенности учебно-тренировочного выезда	48	4		44
9	Обеспечение безопасности	6	4	1	1
10	Основы начальной туристской подготовки	8	2	2	4
11	Походная гигиена и медицина	8	5	1	2
12	Подведение итогов	2		2	
13	Физическая подготовка вело туриста	108	2		106
14	Велосипедные туристские соревнования	24	4	4	16
15	Участие в слетах и соревнованиях	40			40
16	Подготовка к летнему вело путешествию	8		6	2
	Летний зачетный велосипедный поход или туристский лагерь				
Итого:		324	37	36	251

Итоги летних походов.

Встреча и доукомплектование кружка; подведение итогов летних путешествий; подготовка и оформление наглядной агитации по итогам летних мероприятий; особенности и планы работы кружка второго года обучения.

Туризм и велосипед.

Информационный очерк о тенденциях развития детского велосипедного туризма на СЮТур, в городе, в стране и за рубежом; об итогах российского первенства по детскому вело туризму, отчеты о вело походах с участием школьников.

Велосипед для туриста.

Туристские возможности родного края (знакомство с природным, историческим, культурным богатством, окружающим нас, заповедники, памятники архитектуры); техническое разнообразие велосипедов; техника безопасности учебного процесса.

Эксплуатация и ремонт велосипеда.

Устройство велосипеда, отдельные узлы и детали; разборка, смазка и сборка велосипеда, замена деталей; подготовка велосипеда к походу; ремонт в пути; ремонтный набор; практикум по замене деталей, ремонту шин.

Велосипедные походы выходного дня (ПВД).

Виды ПВД на велосипеде; организация и проведение вело ПВД; снаряжение, одежда и обувь участника ПВД; оснащение велосипеда для ПВД; особенности одно - двухдневного вело похода выходного дня; краеведческие и экологические возможности ПВД; организация питания в полевых условиях; обеспечение безопасности на маршруте, стоянках, составление схем и описаний пройденных маршрутов ПВД и др.

Подготовка многодневного вело путешествия.

«Инструкция о проведении походов и экскурсий с учащимися» (другие локальные документы); выбор района путешествия и разработка маршрута; как формируется группа, права и обязанности участников и руководителя похода, распределение обязанностей; подбор снаряжения, личное, групповое, специальное вело снаряжение; вело ориентирование в походе, чтение топографических карт, масштаб, условные знаки; питание в многодневном походе, составление меню, выбор кухонной утвари, личная и общая гигиена на кухне, способы упаковки и хранения продуктов на маршруте; ремонтный набор и мед аптечка; маршрутная документация.

Особенности учебно-тренировочного выезда.

Посадка и техника езды на велосипеде; техника и тактика движения группой по населенному пункту и вне; тактика пересечения перекрестка; езда по пересеченной местности, преодоление препятствий; скоростные участки, спуски и подъемы, траверс склона и езда серпантинном на спуске и подъеме; организация укрытия от дождя; дисциплина на дороге – залог безопасного прохождения маршрута, разбор экстремальных дорожных ситуаций.

Обеспечение безопасности велосипедного туризма.

«Инструкция по организации и проведению путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ»; «Инструкция по технике безопасности на занятиях в кружке «юные вело туристы» в помещении, на местности, в походе» (другие локальные акты по ТБ на СЮТур); изучение Правил Дорожного Движения и дорожных знаков; тактика вело похода; психологическая атмосфера в кружке.

Основы начальной туристской подготовки.

Виды туризма и их отличительные особенности; туристское снаряжение; особенности велосипедного снаряжения личного, группового и специального; остановка, привал, ночлег, дневка; организация питания в путешествии, меню, расклад продуктов, упаковка, хранение и транспортировка продуктов питания;

костровое хозяйство, типы костров; типы палаток, установка палатки; простейшее укрытие для велосипедов в непогоду; топография и ориентирование, компас, картографический материал; спортивное ориентирование, условные знаки карт спортивного ориентирования; элементы краеведения и экологии в велосипедном туристском путешествии; общественно-полезная работа на маршруте.

Походная гигиена и медицина.

Личная гигиена вело туриста, самоконтроль и восстановительные средства; походная медицинская аптечка, состав, описание и указания по применению препаратов, оказание первой доврачебной помощи при ушибах, ссадинах, потертостях, кровоточащих ранах, пищевых отравлениях, укусах животных, при тяжелых травмах, способы транспортировки пострадавшего; организация быта в походе, гигиена на кухне, туалетный режим.

Подведение итогов.

Ведение полевого дневника; разбор итогов похода в лицах участников, составление отчета; присвоение спортивных разрядов (классификация спортивных велосипедных походов, туристское многоборье, разрядные требования).

Физическая подготовка туриста-велосипедиста.

Обще физическая и морально-волевая подготовка вело туриста; выносливость; определение работоспособности вело туриста; кроссовая подготовка; езда в экстремальных условиях рельефа по пересеченной местности; элементы техники пешеходного туризма в программе вело соревнований.

Велосипедные туристские соревнования.

Виды велосипедных соревнований туристов; Положения и Условия проведения соревнований и участия в них; техническая подготовка к участию в велосипедных соревнованиях «фигурное вождение», «ралли», «полоса препятствий», «вело ориентирование», «триал»; игры на велосипеде; О ТБ на соревнованиях; участие в вело соревнованиях; участие в судействе этапов вело соревнований.

Массовая работа с кружковцами.

Участие кружковцев в массовых мероприятиях, проводимых СЮТур.

Тематический план занятий кружка «юные вело туристы» (третий год обучения)

№		Количество часов
---	--	------------------

п/п	Наименование темы	Всего	Тео-рия	Практика	
				Помещ	Местн
1	Доукомплектование кружка	4		4	
2	Итоги летних походов	14		14	
3	Туризм и велосипед	3	3		
4	Велосипед для туриста	3	3		
5	Эксплуатация и уход за велосипедом	24	4	16	4
6	Походы выходного дня	36	4		32
7	Подготовка к многодневному вело походу	20	6	8	6
8	Особенности учебно-тренировочного выезда	62	4	6	52
9	Обеспечение безопасности	8	4	2	2
10	Основы начальной туристской подготовки	12	4	2	6
11	Походная гигиена и медицина	12	5	4	3
12	Подведение итогов	2		2	
13	Физическая подготовка вело туриста	144	2		142
14	Велосипедные туристские соревнования	38	6	4	28
15	Участие в слетах и соревнованиях	40			40
16	Подготовка к летнему вело путешествию	10		8	2
	Летний зачетный велосипедный поход или туристский лагерь				
Итого:		432	45	70	317

Итоги летних походов.

Встреча и доукомплектование кружка; подведение итогов летних путешествий; подготовка и оформление наглядной агитации по итогам летних мероприятий; особенности и планы работы кружка третьего года обучения.

Туризм и велосипед.

Информационный очерк о тенденциях развития детского велосипедного туризма на СЮТур, в городе, в стране и за рубежом; о итогах российского первенства по детскому вело туризму, отчеты о вело походах с участием школьников; вело туристское многоборье и спортивный вело туризм.

Велосипед для туриста.

Туристские возможности родного края (знакомство с природным, историческим, культурным богатством, окружающим нас, заповедники, памятники архитектуры); техническое разнообразие велосипедов; техника безопасности учебного процесса.

Эксплуатация и ремонт велосипеда.

Устройство велосипеда, отдельные узлы и детали; разборка, смазка и сборка велосипеда, замена деталей; подготовка велосипеда к походу; ремонт в пути; ремонтный набор; практикум по замене деталей, ремонту шин.

Велосипедные походы выходного дня (ПВД).

Организация и проведение вело ПВД; документация ПВД; снаряжение, одежда и обувь участника ПВД; оснащение велосипеда для ПВД; особенности одно - двухдневного вело похода выходного дня; выбор маршрута, краеведческие и экологические возможности ПВД; организация питания в полевых условиях; обеспечение безопасности на маршруте, стоянках, психологический климат в группе; составление схем и описаний пройденных маршрутов ПВД и др.

Подготовка многодневного вело путешествия.

«Инструкция о проведении походов и экскурсий с учащимися» (другие локальные документы); выбор района путешествия и разработка маршрута; как формируется группа, права и обязанности участников и руководителя похода, распределение обязанностей, получение навыков «зав пита», «ремонтника», «медика» и др. обязанностей в группе; подбор снаряжения, личное, групповое, специальное вело снаряжение; вело ориентирование в походе, чтение топографических карт, масштаб, условные знаки; питание в многодневном походе, составление меню, выбор кухонной утвари, личная и общая гигиена на кухне, способы упаковки и хранения продуктов на маршруте; ремонтный набор и мед аптечка; маршрутная документация.

Особенности учебно-тренировочного выезда.

Посадка и техника езды на велосипеде; техника и тактика движения группой по населенному пункту и вне; тактика пересечения перекрестка; езда по пересеченной местности, преодоление препятствий; скоростные участки, спуски и подъемы, траверс склона и езда серпантинном на спуске и подъеме; организация укрытия от дождя; дисциплина на дороге – залог безопасного прохождения маршрута, разбор экстремальных дорожных ситуаций; активные спортивные велосипедные игры на маршруте.

Обеспечение безопасности велосипедного туризма.

«Инструкция по организации и проведению путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ»; «Инструкция по технике безопасности на занятиях в кружке «юные вело туристы» в помещении, на местности, в походе» (другие локальные акты по ТБ на СЮТур); изучение Правил Дорожного Движения и дорожных знаков; моделирование дорожных ситуаций на дорогах с активным автомобильным движением; тактика вело похода; психологическая атмосфера в кружке.

Основы начальной туристской подготовки.

Виды туризма и их отличительные особенности; туристское снаряжение;

особенности велосипедного снаряжения личного, группового и специального; остановка, привал, ночлег, дневка; организация питания в путешествии, меню, расклад продуктов, упаковка, хранение и транспортировка продуктов питания; костровое хозяйство, типы костров; типы палаток, установка палатки; простейшее укрытие для велосипедов в непогоду; топография и ориентирование, компас, картографический материал; спортивное ориентирование, условные знаки карт спортивного ориентирования; элементы краеведения и экологии в велосипедном туристском путешествии; общественно-полезная работа на маршруте.

Походная гигиена и медицина.

Личная гигиена вело туриста, самоконтроль и восстановительные средства; походная медицинская аптечка, состав, описание и указания по применению препаратов, оказание первой доврачебной помощи при ушибах, ссадинах, потертостях, кровоточащих ранах, пищевых отравлениях, укусах животных, при тяжелых травмах, способы транспортировки пострадавшего с использованием подручных средств и велосипедов; организация быта в походе, гигиена на кухне, туалетный режим.

Подведение итогов.

Ведение полевого дневника; разбор итогов похода в лицах участников, составление отчета; присвоение спортивных разрядов (классификация спортивных велосипедных походов, туристское многоборье, разрядные требования).

Физическая подготовка туриста-велосипедиста.

Общая физическая и морально-волевая подготовка вело туриста; выносливость; определение работоспособности вело туриста; кроссовая подготовка; езда в экстремальных условиях рельефа по пересеченной местности; элементы техники пешеходного и водного туризма в программе вело соревнований.

Велосипедные туристские соревнования.

Виды велосипедных соревнований туристов; Положения и Условия проведения соревнований и участия в них; техническая подготовка к участию в велосипедных соревнованиях «фигурное вождение», «ралли», «полоса препятствий», «вело ориентирование», «триал»; игры на велосипеде; О ТБ на соревнованиях; участие в вело соревнованиях; участие в судействе этапов вело соревнований; работа судейского секретариата.

Массовая работа с кружковцами.

Участие кружковцев в массовых мероприятиях, проводимых СЮТур.

Список наглядных пособий для кружка «Юные велотуристы»

1. Таблицы рекомендуемых комплексов гигиенической гимнастики.
2. административная и географическая карты родного края.

3. Таблицы рекомендуемого туристского снаряжения для велосипедных путешествий.
4. Правила дорожного движения, таблицы дорожных знаков и комментарии к ним.
5. Таблицы описания устройства велосипеда, его узлов и деталей.
6. Атлас оказания доврачебной помощи.
7. Образцы походной документации, Положений и Условий велосипедных соревнований.
8. Таблица личных достижений кружковцев.

Литература.

1. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися образовательных школ.
2. Воспитательная работа в школе.
3. Штюрмер Ю. «Опасности в туризме, мнимые и действительные». М., «Физкультура и спорт», 1972
4. Кодыш Э. и др. «Туристские слеты и соревнования». Профиздат, 1984
5. Булгаков А, «Велосипедный туризм» М., «Ключ», 1998
6. Крадинов Е. «Велосипед: устройство, эксплуатация, ремонт» М., «Машиностроение», 1991
7. Любовицкий В. «Велосипед для здоровья» М., «Физкультура и спорт», 1983
8. Остапец А. «В походе юные» М., «Просвещение», 1978
9. Охдябинин С. «Давай, изобретем велосипед» М., «Молодая гвардия», 1981
10. Пилат И. «Туристские маршруты Молдавии» Кишинев, «Тимпул», 1981
11. Пустовалов В. И др. «Справочник велосипедиста» Хартков, «Прапор», 1976
12. Шимановский В. «Питание в туристском путешествии» М., «Профиздат», 1986