



«Утверждаю»  
Директор СЮТ  
Терехова Г.А.

«Согласовано»  
Зам директора по УМР  
Иргусаева А.С.

«Рассмотрено»  
Заведующим отделом туризма  
Мухин Д.В.

**Календарно- тематический план  
туристического кружка  
«Юные велотуристы»**

Педагог дополнительного образования: Гумаров.Ж.А.

№	Темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата	Примечание
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой обучения	2	2		19.09	
2	Велопоходы по родному краю	2	2		20.09	
3	Специфика велотуризма. Особенности велопоходов с учащимися.	8	4	4		
	Туристская документация и ее ведение.	2	2		21.09	
	Цели велосипедных походов.	2	2		22.09	
	Специфика велопоходов	4		4	26,27.09	
4	Снаряжение для велопоходов. Завхоз группы.	16	8	8		
	Особенности подбора и комплектования велотуристического снаряжения	6	2	4	28,29,09 03.10	
	Личное и групповое снаряжение	4		4	04.10 05.10	
	Нормы нагрузок на велосипед	2	2		06.10	
	Правила хранения и эксплуатации снаряжения. Функционал завхоза группы	4	4		10,11.10	
5	Питание в велопоходах. Завпит группы	12	4	8		
	Режим питания и его особенности в велопоходах	2	2		12.10	
	Требования к продуктам. Подготовка, упаковка и транспортировка продуктов	4		4	13,17.10	
	Хранение продуктов и приготовление пищи	2	2		18.10	
	Соблюдение правил гигиены и меры безопасности при приготовлении пищи	4		4	19,20.10	
6	Привалы и ночлеги.	8	4	4		
	Организация привалов. Требования к месту бивака	2	1	1	24.10	
	Организация бивачных работ.	2	1	1	25.10	
	Работа с костром	2	1	1	26.10	
	Организация ночлега на снегу	2	1	1	27.10	
7	Подготовка и проведение велопохода, подведение его итогов. Командир группы.	12	4	8		
	Подбор группы и подготовка велопохода	4	4		31.10 01.10	
	Велопоход	8		8	02.11	
8	Ориентирование на местности и топографическая подготовка. Топограф и штурман в группе	18	8	10		
	Компас и его устройство. Виды компасов. Правила обращения с компасом.	2	1	1	09.11	
	Топографическая карта и топографические знаки. Топограф и штурман в группе	2	2		10.11	
	Масштаб. Виды масштабов.	2	1	1	14.11	
	Измерение расстояний на карте и на местности.	2	2		15.11	
	Рельеф и его изображение на карте.	2	2		16.11	
	Азимут. Определение азимута и движение по азимуту.	4		4	17,21.11	
	Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.	4		4	22,23.11	
9	Физическая подготовка велотуриста.	10	2	8		

	Физическая подготовка и ее значение для туриста. Комплексы физической зарядки.	2	2		24.11	
	Занятия легкой атлетикой, велоспортом.	4		4	28,29.11	
	Кроссовая подготовка.	4		4	30.11 02.12	
<b>10</b>	<b>Шоссейный и горный велосипеды. Выбор велосипеда и его подготовка к походу. Механик группы.</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>		
	Оборудование велосипеда. Группы велооборудования.	4	2	2	05.06.12	
	Типы и марки велосипедов.	2	2		07.12	
	Шоссейный и горный велосипеды. Их устройство.	4		4	08,12.12	
	Выбор велосипеда для похода.	2		2	13.12	
	Велосипед и его основные узлы	4	2	2	14.15.12	
	Порядок и правила его разборки и сборки.	4		4	20,21.12	
	Уход за велосипедом и его хранение.	2		2	22.12	
	Подготовка велосипеда к походу. Регулировка. Смазка велосипеда. Функционал механика группы.	6	2	4	23,26, 27.12	
<b>11</b>	<b>Техническое обслуживание велосипеда.</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		
	Переборка велосипеда: мелкая, частичная и полная	6	2	4	28,29.12 04.01	
	Регулировка тормозов и др. частей	6		6	05.06.01 08.01	
	ПВД	8		8	09.01	
	Ремонт камеры. Чистка и мойка велосипеда.	6		6	16.01. 17.01	
	Смазка узлов и деталей велосипеда. Полная сборка велосипеда.	6		6	18,19, 23.01	
<b>12</b>	<b>Эксплуатация велосипеда в походных условиях.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
	Уход за велосипедом в пути. Индивидуальная техническая аптечка	4	2	2	24,25.01	
	Комплектация ремнабора для велопохода.	4		4	26,30.01	
	Характерные неисправности и поломки в походах.	4	2	2	31.01 01,02	
<b>13</b>	<b>Правила дорожного движения</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>		
	Основные положения Правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов.	2	2		02.02	
	Дорожные знаки и их характеристика.	2	2		06.02	
	Дорожная разметка и ее характеристика.	2	2		07.02	
	Сигналы светофора. Движение по проезжей части.	2	2		08.02	
	Групповая езда на велосипедах в сельской местности.	6		6	09,13, 14.02	
<b>14</b>	<b>Первая (доврачебная) медицинская помощь в велопоходе</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		
	Личная гигиена участников похода и ее роль в предупреждении травм и заболеваний.	4	2	2	15,16.02	
	Основные виды травм и заболеваний в велопоходах.	4	2	2	20,21.02	
	Меры оказания первой помощи.	2		2	22.02	
	Медицинская аптечка, ее состав. Комплектование, упаковка, транспортировка аптечки. Хранение медикаментов и их использование.	4	2	2	23,27.02	

<b>15</b>	<b>Обеспечение безопасности в велопоходе</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
	Понятие безопасности в велотуризме.	2	2		28.02	
	Понятие аварийной ситуации. Причины ее возникновения.	4	2	2	01.03 02.03	
	Основные опасности, связанные со спецификой велопохода.	2		2	06.03	
	Анализ аварийных ситуаций. Разбор аварийных случаев.	4		4	07.09.03	
<b>16</b>	<b>Тактика велопоходов.</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>		
	Особенности движения велогруппы.	4	2	2	10,13.03	
	Порядок и дисциплина в походном строю.	2	2		14.03	
	Особенности тактики движения группы на велосипедах в различных дорожных условиях.	2		2	15.03	
	Организация и проведение велоралли.	8		8	16.03	
<b>17</b>	<b>Техника езды на велосипеде. Преодоление препятствий</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>		
	Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук.	6	2	4	26,27, 28.03	
	Особенности движения на велосипеде с грузом.	4	4		29,30, 03	
	Препятствия в велосипедном походе и технические приемы их преодоления.	6	4	2	03.04. 05.04	
	Движение на крутых подъемах и спусках. Выезд на местность.	8		8	06.04	
	Преодоление различных препятствий на местности. Выезд на местность.	8		8	13.04	
<b>18</b>	<b>Слеты и соревнования велотуристов</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>		
	Цели и задачи велотуристических соревнований. Велотуристическое многоборье.	6	2	4	20,24, 25.04	
	Подготовка трасс и дистанций. Материально-техническое обеспечение соревнований.	6		6	26,27,04 01,05	
	Теоретическая и практическая подготовка судей.	4	2	2	02.03. 05	
	Велотуристические соревнования.	8		8	04.05	
<b>1</b>	<b>Поход</b>	<b>16</b>		<b>16</b>		
<b>9</b>	<b>Поход</b>	16		16	11.05	
		<b>288</b>	<b>88</b>	<b>200</b>		

### ***Пояснительная записка***

Программа «Юные велотуристы» создана как экспериментальной работа. Программа комплексная и интегрированная. Она может быть использована как начинающими, так и опытными руководителями детских велотуристских кружков.

**Цель программы** - всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами спортивно-туристской, экскурсионно-краеведческой и трудовой деятельности.

Название кружка	Количество кружков	Количество детей	Всего часов	Вид занятий	
				Теоретические	Практические
Юные велотуристы	1	8	288	88	200

**Особенность** Путешествие на велосипеде способствует укреплению здоровья. Езда на велосипеде способствует укреплению мышц ног, кроме того, укрепляется и нормализуется деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма. Поездки на велосипедах могут быть короткими и длительными. Как видим, путешествия на велосипедах стали одним из популярных видов летнего отдыха и развлечения.

**Эффективность** Занятия туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков, которое происходит в процессе организации коллективной походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

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

**Основными принципами туристско-краеведческой деятельности являются:**

- создание постоянного коллектива туристско-краеведческого объединения - одного из эффективных инструментов позитивного воздействия на личность подростка;
- формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения подростков к походам и экспедициям, к краеведческой поисково-исследовательской работе, расширение кругозора воспитанников;
- внедрение и реализация принципа самоуправления и самоуправления группы в условиях автономного прохождения сложных маршрутов в ненаселенной местности с помощью туристской должностной инструментальной.

**Цель достигается через решение следующих задач:**

- формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности воспитанника;

- формирование и развитие способностей подростков адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- укрепление здоровья подростков и выполнение нормативов спортивных разрядов по туризму (со специализацией в велотуризме);
- начальная педагогическая подготовка воспитанников в позиции младших инструкторов туризма, помощников и в дальнейшем (при достижении 18-летнего возраста) - заместителей руководителя похода;
- профессиональная ориентация подростков;
- формирование прочных трудовых навыков и навыков по самообслуживанию;
- привитие воспитанникам экологических навыков и бережного отношения к природе.

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

Основной курс программы (288 часов) соответствует 8-часовой недельной нагрузке педагога (на одну группу). Занятия проводятся 4 раза в неделю, однодневные учебно-тренировочные походы - 3 - 4 раза в год и двухдневный поход – 1 раз год.

В связи со спецификой работы туристических кружков время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности и экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия 8 часов

### ***Ожидаемые результаты***

Наличие навыков овладения техникой и тактикой велотуризма. Знание материальной части велотуризма, наличие навыков и умений по основным туристским и краеведческим специальностям, умение общаться и выполнять функциональные задачи в коллективе, обслуживать себя и оказывать помощь товарищам, умение находиться в позиции командира группы и подчиненного; умение ориентироваться на местности. Знание правил дорожного движения; умение оказывать первую медицинскую помощь при некоторых специфических травмах, возможных в велопоходе. Знание основ безопасности в велотуризме и умение правильно действовать в условиях экстремальной обстановки. Владение навыками судейства на дистанциях первого класса в велосипедном турмногоборье. Умение регулировать и ремонтировать велотехнику.

## Рекомендуемая литература

1. Историко-краеведческая работа с учащимися по месту жительства. Методические рекомендации – Алма-Ата.: – 1987
2. Методические рекомендации по программе "Инструктор школьного туризма"– Капчагай.: – 1987
3. В.И. Ганопольский и др. Туризм и спортивное ориентирование – М.: – Физкультура и спорт, 1987
4. Велосипедный туризм./ составитель Булгаков А.А. – М.: Ключ, 1998
5. Ершов Ю.Н. подготовка к дальнему велопоходу. Инструкция.- М.: 1971
6. Жиздыбаев Т.К. Советы молодым и начинающим туристам. – А-А.: 2000.
7. Жиздыбаев Т.К. Школьный туризм и краеведение в РК. – А-А.: 2001.
8. Жиздыбаев Т.К. Словарь справочник альпинистских, туристических и краеведческих терминов. – А.: 2004.
9. Казанцев В.В. Снаряжение для велосипедных походов. Методические рекомендации. – М.: ЦДТЭС, 1987
10. Казанцев В.В. Велоигры и велосоревнования для школьников. Методические рекомендации. – М.: ЦДТЭС, 1988
11. Казанцев В.В. Составление письменного отчета о туристическом велосипедном походе школьников. Методические рекомендации. – М.: ЦДТЭС, 1990.
12. Накатнов Ю.С. История туризма Казахстана. А-А.2001
13. Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТ и К, 2001
14. Перестветов Н.Н. К здоровью через туризм. Уральск. Каз.2001