

Велосипедный туризм: курс лекций по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт». Авторы: Г.М. Мартынов; М.М. Ковылин; Ю.И. Недоцук, С.В. Семенов; Казаков А.Ю., РГУФКСиТ. – М., 2010. – 110 с.

Учебное пособие «Теория и методика велосипедного туризма» составлено в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, одобрено Экспертно-методическим советом РГУФКСиТ, рекомендовано для студентов РГУФКСиТ по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт».

А

**Составители:** *Мартынов Г.М.*, Заслуженный преподаватель РГУФКСиТ, Заслуженный мастер спорта, Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, тренер Высшей категории, Национальный комиссар Федерации велосипедного спорта России, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики велосипедного спорта РГУФКСиТ.

*Ковылин М.М.*, Заслуженный тренер России, тренер Высшей категории, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики велосипедного спорта РГУФКСиТ.

*Недоуцук Ю.И.*, преподаватель кафедры теории и методики велосипедного спорта РГУФКСиТ.

*Семенов С.В.*, преподаватель кафедры теории и методики велосипедного спорта РГУФКСиТ.

*Казаков А.Ю.*, преподаватель кафедры теории и методики велосипедного спорта РГУФКСиТ.

**Рецензент:** Цыганков Э.С., доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер России, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

**Рецензент:** Боген М.М., доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

**Рецензент:** Теренин А.В., Президент Федерации велосипедного спорта города Москвы

## Оглавление

<b>Введение.....</b>	<b>6</b>
<b>Раздел 1. История велосипедного туризма и путешествий.....</b>	<b>7</b>
<b>Раздел 2. Организационно-методические особенности проведения велопохода.....</b>	<b>36</b>
2.1. Разработка маршрута велопохода.....	36
2.2. Комплектование группы к велопоходу.....	37
2.3. Роль руководителя в велопоходе.....	39
2.4. Распределение обязанностей в группе.....	39
2.5. Походное снаряжение.....	40
2.6. Остановка, привал, ночлег, дневка.....	40
2.7. Маршрутная документация.....	45
2.8. Посадка, техника езды на велосипеде.....	47
2.9. Тактика велопохода.....	54
2.9.1. Ориентирование в велопоходе.....	59
2.9.2. Движение по разным дорогам, преодоление препятствий.....	62
2.9.3. Обеспечение безопасности в велопоходе.....	67
2.9.4. Правила дорожного движения.....	74
2.9.5. Психологическая атмосфера в группе.....	75
2.9.6. Питание в велопоходе.....	81
2.9.7. Походная гигиена и медицина.....	84
2.9.8. Ремонт велосипеда в велопоходе.....	89
<b>Раздел 3. Велотуризм в сфере массово-оздоровительной работы.....</b>	<b>98</b>
3.1 Велотуризм в школе и летнем лагере.....	98
<b>Раздел 4. Правила проведения соревнований туристских спортивных велопоходов. Кодекс путешественника.....</b>	<b>105</b>
<b>Рекомендуемая литература.....</b>	<b>109</b>

## Введение

Учебное пособие «Теория и методика велосипедного туризма» разработано в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 032101.65 - «Физическая культура и спорт». Объем представленных материалов полностью соответствует программе дисциплины «Теория и методика велосипедного туризма».

При изложении учебного материала существенное внимание отводится подготовке будущего специалиста к деятельности в сфере теории и методики велосипедного туризма с учетом различных его форм. Освоение учебного материала строится на основе сочетания аудиторных занятий (лекции и семинарские занятия) и самостоятельной работы студента. Форма изложения материала предполагает наличие базовых знаний у студентов по комплексу дисциплин, связанных с данной проблемой.

В процессе изучения данного учебного пособия значительное внимание студентов акцентируется на решении конкретных задач в области организационно-методических особенностей проведения велопоходов.

Содержание и структура учебного пособия в качестве основополагающих включает разделы: история велосипедного туризма и путешествий, организационно-методические особенности проведения велопохода, велосипедный туризм в сфере массово-оздоровительной работы, правила проведения соревнований туристских спортивных походов.

При написании данного учебного пособия огромную помощь оказали материалы и консультации лучшего специалиста в сфере велосипедного туризма А.А. Булгакова.

Настоящее учебное пособие в определенной степени дополняет учебную литературу по теории и методики велосипедного туризма.