



Управление образования администрации Спасского муниципального района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спасский дом детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» августа 2022 г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор МБУДО "Спасский ДДТ"  
Недошитова С.П.  
«29» августа 2022 г.  
Приказ № 31

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
Туристско-краеведческой направленности  
«Велотуризм»

Возраст обучающихся: 10-16 лет  
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:  
Сергеева Александра Александровна,  
педагог дополнительного образования,  
Трошанин Владимир Иванович,  
педагог дополнительного образования

с. Спасское  
2022 г.

## Оглавление

Оглавление .....	2
I. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план .....	7
3. Содержание программы.....	8
4. Календарный учебный график .....	13
5. Оценочный материал .....	14
6. Методическое обеспечение .....	14
7. Материально-техническое обеспечение программы .....	17
8. Информационное обеспечение .....	19
9. Список литературы.....	20

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Велотурим» туристско-краеведческой направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

### **Актуальность и отличительные особенности.**

Актуальность настоящей программы обусловлена необходимостью повысить интерес учащихся к познанию родного края, что позволяет формировать личность, соответствующую современному национальному воспитательному идеалу, заявленному в Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России; способностью сохранения и укрепления здоровья обучающихся, мотивации к здоровому образу жизни средствами туристско-краеведческой деятельности.

Данная Программа **педагогически целесообразна**, так как при её реализации обучающиеся имеют возможность заниматься велотуризмом, исследовательской деятельностью, постигать основы туризма, что способствует формированию гражданского сознания, воспитанию патриотизма, пропаганде здорового образа жизни.

**Отличительные особенности.** 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 остропротекающие в подростковом возрасте.

Программа имеет **туристско-краеведческую направленность**.

**Уровень освоения:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 10 – 16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности. Прием осуществляется по желанию, с предоставлением медицинской справки о состоянии здоровья. Дети, успешно освоившие программу обучения, но не достигшие 18-летнего возраста, могут продолжить обучение по индивидуальному плану

**Цель:** развитие физических и духовно-нравственных качеств подростков средствами туристско-краеведческой и спортивной деятельности.

**Задачи:**

Обучающие:

- изучить порядок и правила разборки и сборки велосипеда, смазки деталей, ухода и хранения транспортного средства;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях, во время проведения различных соревнований по велосипедному туризму;
- изучить правила организации походов;
- изучить основы краеведения;

Развивающие:

- развить познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами;
- содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся.

Воспитательные:

- способствовать к мотивации здорового образа жизни, безопасного

поведения;

- воспитать у детей экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;

- воспитать морально-волевые качества, гражданственности, чувства любви к Родине.

**Срок реализации программы:** рассчитан на 1 год.

**Объем программы:** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 288 учебных часов (144 учебных часа в год).

**Количество обучающихся:** 48 человек. Количество обучающихся в одной группе – 12 человек.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (продолжительность академического часа – 45 минут, продолжительность перемены – 10 минут), общее количество учебных часов – 144ч./год.

**Формы организации занятий:** занятия проводятся в групповой форме.

Теоретические занятия могут проходить с применением дистанционных образовательных технологий. Такая двухсторонняя форма коммуникации позволяет обучающимся, не имеющим возможности посещать все занятия в силу различных обстоятельств, получить доступ к изучению программы.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке.

Волепоходы осуществляются в пределах муниципального района.

В процессе реализации программы будут использована очная **форма обучения** (возможно обучение с применением дистанционных образовательных технологий на онлайн-платформе Zoom, Google.klass или Core).

**Обучающиеся должны знать и уметь:**

- порядок и правила разборки и сборки велосипеда, смазки деталей, ухода и хранения транспортного средства;
- правила по технике безопасности на занятиях, во время проведения

- различных соревнований по велосипедному туризму;
- оборудование велосипеда для различных соревнований по велотуризму;
  - требования комплектования и транспортировки продуктов питания, соблюдения питьевого режима;
  - способы транспортировки пострадавших, состав походной аптечки;
  - особенности укрепления здоровья в подростковом возрасте;
  - особенности организации привалов и ночлегов для различных соревнований по велосипедному туризму;
  - основные понятия и представления по топографии и спортивному ориентированию;
  - основы краеведения и экологии родного края.

Для проведения занятия по велотуризму используется оборудование, которое позволяет обеспечить необходимые требования безопасности и успешнее реализовывать поставленные туристские задачи:

- спортивный инвентарь (велостанок, палатки, велосипеды и другие);
- спортивная экипировка (шлемы, велоперчатки и другие);
- технические инструменты (насос, набор ключей и съемников и другие).

#### **Способы определения результативности:**

Реализация программы предусматривает входной контроль и итоговую аттестацию обучающихся.

Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся и осуществляется в форме собеседования.

Итоговая аттестация проводится с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

**Формы подведения итогов реализации программы:** проведение соревнований по велосипедному туризму, внутригруппового конкурса, презентация проектов обучающихся.

## 2. Учебный план

### 1 год обучения

#### «Начальная туристская велосипедная подготовка»

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Организационное занятие.	2	2	-
2	Начальная туристская подготовка	40	16	26
3	Топография и ориентирование	20	12	8
4	Общая физическая подготовка велотуриста	32	8	24
5	Техническая и тактическая подготовка велотуриста	46	18	28
6	Итоговое занятие	2	1	1
	итого	144	57	85

### **3. Содержание программы**

#### **Содержание учебного плана программы 1 год обучения**

##### **«Начальная туристская велосипедная подготовка»**

#### **1. Организационное занятие**

Особенности работы объединения юных велотуристов. Виды и категории походов. Техника безопасности. Правила поведения. Проведение инструктажей.

#### **2. Начальная туристская подготовка**

##### **2.1. Туризм в России. История и традиции**

Беседа о туризме. Виды туризма и их особенности. Чем интересен и полезен велосипедный туризм. Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Спортивные разряды в велосипедном туризме. Звание «Мастер спорта России». Положение о Почетном знаке «Заслуженный путешественник России» (1996 год)

Рассказ об интересном походе (фотографии, слайдфильм, компьютерная презентация, видеофильм). Туристские традиции и законы.

##### **2.1. Туристские возможности родного края**

Географическое положение и природные особенности родного края (растительный и животный мир, почва, полезные ископаемые, рельеф, реки, озера, климат). Население края. Транспортные магистрали. Хозяйство края (промышленные предприятия и сельские хозяйства). История края (памятники истории и культуры). Туристские походы по родному краю (наиболее интересные районы, маршруты походов, достопримечательности и музеи).

##### **2.2. Туристское снаряжение для пешего похода**

Виды снаряжения. Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для однодневного и двухдневного пешего похода. Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.

Проведение смотра готовности снаряжения (личного и группового) к пешему походу выходного дня. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака

##### **2.3. Режим питания в походе**



Требования к продуктам питания. Раскладка продуктовая. Подготовка, упаковка, учет и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в походе. Водно-солевой режим в походе. Общие кулинарные правила приготовления пищи в походных условиях. Соблюдение правил гигиены при приготовлении и приеме пищи. Меры безопасности при приготовлении пищи в походных условиях.

Подготовка к походу продуктов питания (закупка, расфасовка, упаковка, распределение), приготовление пищи на костре (горелке).

#### **2.4. Привалы и ночлеги**

Организация привалов (периодичность, продолжительность, выбор места, отдых на привале). Большой привал для приготовления обеда. Требования к месту бивака (дрова, вода, безопасность, эстетические и гигиенические условия). Организация бивачных работ. Виды палаток и технология их установки. Выбор места для установки палатки. Установка палаток и размещение в них.

Виды и характеристика дров. Складирование дров. Костер и его разведение.

Типы и виды костров. Работа с костром. Дежурство у костра. Сушка одежды и обуви. Организация костровой площадки.

Снятие с бивака. Уборка территории лагеря. Выход на маршрут. Организация ночлега в населенном пункте.

Установка палатки.

#### **2.5. Подготовка к походу**

Главная цель похода и его задачи. Район похода. Маршрут и картографические материалы. График похода. Личное и групповое снаряжение. Питание. Смета. Маршрутный лист. Основные обязанности в группе: командир, «завхоз» - заведующий

хозяйством, «зав.пит.» - заведующий питанием, санинструктор, ремонтный мастер - мастер по ремонту снаряжения и другие.

Прокладывание веломаршрутов. Защита проекта

Определение района похода и основных пунктов

маршрута. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе.

## **2.6. Техника и тактика похода**

Виды и нормы нагрузок в походе. Дисциплина. Строй велосипедной группы. Темп, интервал, ритм движения. Движение на равнине и в условиях сильно пересеченной местности. Естественные препятствия и способы их преодоления с велосипедом (бездорожье, завалы, овраги, густые заросли, заболоченные участки и т.п.). Организация простейших переправ с велосипедом.

Преодоление в лесу или на учебном полигоне различных естественных препятствий. Отработка строя велосипедной группы, темпа, интервала, ритма движения. Движение на равнине и в условиях сильно пересеченной местности.

## **2.7. Обеспечение безопасности в велопоходах.**

Безопасность - главное требование к организации и проведению похода. Инструктаж по технике безопасности для участников похода. Основные типичные причины возникновения опасности в вело походах и меры по их предупреждению.

Отработка спуска, подъёма, поворота на велосипеде.

## **2.8. Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе**

Личная гигиена участников похода и ее роль в предупреждении травм и заболеваний. Значение своевременного оказания первой медицинской помощи. Основные виды травм. Симптомы заболеваний в велопоходах. Попадание насекомых в глаза. Меры оказания первой помощи. Медицинская аптечка, ее состав. Комплектование, упаковка, транспортировка аптечки. Хранение медикаментов и их использование. Санинструктор и его роль в походе.

Санинструктор группы и его функционал

Комплектование медицинской аптечки, учебное оказание первой доврачебной медицинской помощи при имитации простейших травм.

## **2.9. Основы краеведческих наблюдений в походе**

Сбор материалов по экономике, истории, культуре и природе района похода. Наблюдения и записи во время экскурсий и встреч в соответствии с

поставленной задачей и разработанной методикой. Сбор документов и реликвий. Коллекционирование. Ведение дневников наблюдений. Зарисовки. Фотографирование. Приборы и оборудование для краеведческих наблюдений.

Практика ведения записей в дневнике при наблюдениях по предложенной (разработанной) программе, простейшие зарисовки и фотографирование краеведческих объектов, памятников, достопримечательностей. Составление типового паспорта достопримечательности.

### **3. Топография и ориентирование**

#### **3.1. Топография и ориентирование на местности**

Компас и его устройство. Виды компасов. Правила обращения с компасом. Топографическая карта и топографические знаки. Масштаб. Виды масштабов. Измерение расстояний на карте и на местности. Рельеф и его изображение на карте. Азимут. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.

Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса, определение направлений по заданным азимутам и азимутов по заданным ориентирам; прохождение лесных азимутальных участков, зарисовка топографических знаков; топографические диктанты; работа с картой - различные упражнения, измерение расстояний по карте и на местности.

### **4. Общая физическая подготовка туриста-спортсмена**

Физическая подготовка и ее значение для туриста. Утренняя физическая зарядка. Комплексы физической зарядки. Нормы нагрузок в походах

Освоение комплекса утренней физической зарядки. Выполнение комплекса упражнений из легкой атлетики, гимнастики, велоспорта. Кроссовая подготовка. Общая гигиена туриста. Врачебный контроль и самоконтроль. Проведение кроссов.

### **5. Техническая и тактическая подготовка велотуриста.**

#### **5.1. Велосипед и его устройство Теоретическое занятие**

Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики. Понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей и узлов. Велосипед и его

основные узлы. Уход за велосипедом и его хранение.

Разборка велосипеда и его основных узлов. Сборка. Регулировка. Смазка велосипеда.

## **5.2. Основы правильной езды на велосипеде**

Посадка велосипедиста. Способы посадки на велосипед. Способы управления велосипедом во время движения, поворота, торможения, остановки. Способы схода с велосипеда.

Установка седла и руля по росту велосипедиста.

Ведение велосипеда в руках. Ведение велосипеда одной рукой за седло. Прямолинейное движение на велосипеде. Сохранение равновесия на велосипеде. Сохранение положения корпуса, рук и головы при езде на велосипеде. Работа ног - педалирование. Отработка действий по управлению велосипедом. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Способы схода с велосипеда. Велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу. Особенности езды в группе: плотной группой и в колонне по одному.

## **5.3. Велоигры и простейшие велосоревнования**

Простейшее оборудование велодрома для проведения игр и соревнований. Методика проведения велоигр. Индивидуальные и групповые велоигры. Правила фигурного вождения велосипеда: змейка, коридор, колея, разворот в круге, восьмерка, ворота, качели, трамплин, яма, стоп-линия и другие фигуры.

Фигурное вождение велосипеда и велоигры. Простейшие велосоревнования. Велоэстафета. Велокросс. Велоориентирование. Элементы триала.

## **6. Итоговое занятие**



## 5. Оценочный материал

Для определения достижения обучающимися планируемых результатов в течении всего года ведётся наблюдение и выставляются баллы в диагностическую карту контроля уровня обученности.

### Диагностическая карта контроля уровня обученности группы №\_\_

(ФИО педагога)

Месяц, год

№ п/п	ФИ	Теоретич. знания	Выполнение практических работ	Решение учебных кейсов	Выполнение проекта	Участие в творческих конкурсах	Итого
1.							
2.							
3.							
4.							

**Критерии** – \_\_\_\_\_

**5 баллов** – освоил в полном объеме все теоретические знания, виды практической и творческой деятельности, посетил все занятия, выполнил зачетную/выставочную работу, выполнил летнее задание.

**4 балла** – освоил в полном объеме все теоретические знания, виды практической и творческой деятельности.

**3 балла** – освоил более половины теоретических знаний, видов практической и творческой деятельности, предусмотренной образовательной программой.

**2 балла** – освоил менее половины теоретических знаний, видов практической деятельности, предусмотренных образовательной программой.

**1 балл** – частично усвоил образовательную программу.

**0 баллов** - не освоил образовательную программу.

## **6. Методическое обеспечение**

Процесс достижения поставленных целей и задач программы осуществляется в сотрудничестве обучающихся и педагога. При этом реализуются различные методы осуществления целостного педагогического процесса. На различных его этапах ведущими выступают отдельные, приведенные ниже методы.

### **Методы обучения:**

**объяснительно-иллюстративные** – демонстрация приёмов работы с соответствующим программным обеспечением (с использованием проектора, интерактивной доски);

**практические (репродуктивные), частично-поисковые** – изготовление продукта на основе технического задания, с помощью преподавателя;

**метод проектов** – индивидуальные или групповые;

**индивидуальные** – задания в зависимости от достигнутого уровня развития воспитанника.

### **Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:**

привлекательные задания для обучающихся;  
коллективные обсуждения выполненных работ.

### **Методы воспитания:**

беседы;  
метод примера;  
педагогическое требование;  
наблюдение, анализ результатов деятельности обучающихся;

поощрение.

Выбор метода обучения зависит от содержания занятия, уровня подготовки и опыта обучающихся. На занятиях преобладают репродуктивный и репродуктивно-творческий методы.

### **Применяемые педагогические технологии:**

- Информационно – коммуникационная технология.
- Проектная технология.
- Игровые технологии.
- Кейс – технология.

#### Традиционные формы занятий

- Лекция - устное изложение какой-либо темы, развивающее мыслительную деятельность обучающихся.
- Экскурсия - коллективный поход или поездка с целью осмотра, знакомства с какой-либо достопримечательностью.
- Туристический поход - передвижение группы людей с определенной целью;
- Учебная игра - занятие, которое имеет определенные правила и служит для познания нового, отдыха и удовольствия.

#### Нетрадиционные формы занятий.

- Защита проекта - способность проецировать изменения действительности во имя улучшения жизни, соотнесение личных интересов с общественными, предложение новых идей.
- Конверт вопросов - свободный обмен мнениями на разные темы в дружеской обстановке.
- Кейс-метод – обсуждение различных ситуаций и поиск путей их решения.



## 7. Материально-техническое обеспечение программы

Помещение для теоретических занятий с группой - учебный класс на 12 учащихся. Велосипедная мастерская для ремонта велосипедов и практических учебных занятий Помещение для хранения велосипедов, запасных частей, инструмента и туристского, спортивного и экспедиционного снаряжения.

Спортивный зал и спортивная площадка для проведения занятий по спортивной и туристической подготовке.

- Рюкзак объемом не менее 80 литров
- Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная
- Палатка хозяйственная
- Спальный мешок
- Коврик теплоизоляционный
- Тент от дождя
- Оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и т.д.)
- Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л)
- Компас жидкостный
- Курвиметр
- Фонарь налобный
- Топор туристический
- Пила
- Лопата складная
- Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.)
- Радиостанции портативные
- Навигационное устройство походного типа
- Спутниковый трек типа SPOT
- Спутниковый телефон

- Зарядное устройство на солнечных батареях
- Ремонтный набор
- Фотоаппарат
- Индивидуальный медицинский пакет туриста
- Каска туристическая
- Перчатки туристические
- Планшет велосипедный
- Велосипед
- Рюкзак велосипедный
- Каска
- Квадрокоптер
- Экшен-камера

## 8. Информационное обеспечение

1 Учебные фильмы

2 Презентации

3 Интернет сайты, электронные ресурсы:

1) «Костры, их типы. Правила разведения костров» (ЭОР)

2) Алешин В.М. Картав спортивном ориентировании

[http://tourlib.net/books\\_tourism/aleshyn.htm](http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm)

3) Статья «Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании» <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/>

4) Презентация «Ориентирование на местности»

<http://present.griban.ru/file/21-orientirovanie-na-mestnosti.html>

5) Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма»

[http://tourlib.net/books\\_tourism/ganopolsky07.htm](http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm)

6) Правила безопасности поведения на воде - ЭОР

7) Детская мультимедийная энциклопедия «Опасности в природе» -

<http://www.spas-extreme.ru/el.php?SID=146>

## 9. Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция) // URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения 16.12.2021). – Текст : электронный.
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
  8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”. – если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.
  9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).
  10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" – если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.
  11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
  12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
  13. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические

- рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
17. Устав и нормативно-локальные акты наименование ОО.
18. Архипов Е.М., Седов А.В. «Велосипедный спорт».
19. Руководство по эксплуатации и сборке велосипеда.
20. Руководство пользователя велосипедом для туризма и скоростной езды.
21. Прокопюк Е.А. канд. пед. наук. Применение гипоксической тренировки для повышения общей и специальной работоспособности велосипедистов - шоссейников: Автореф. ФиС Смоленск, 2001 г.-22 стр.