

МУ «Отдел образования и по делам молодежи администрации МО
«Мари-Турекский муниципальный район»
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Мари - Турекский центр дополнительного образования»

Рассмотрена на
педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» 08 2019 г.

Утверждаю:

Директор МУ ДО
«Мари-Турекский центр
дополнительного образования»
 С.Г.Чернова
_____ 2019 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Программа туристско-краеведческой
направленности
Рассчитана на детей
с 8 до 16 лет.
Срок реализации: 4 года
Составитель: Семенова
Людмила Николаевна,
педагог дополнительного
образования МУДО
«Мари-Турекский центр
дополнительного образования»

п. Мари-Турек
2019 год

Пояснительная записка

Общепризнанным является признание туризма и краеведения исключительно ценной формой внеклассной и внешкольной работы. Туризм, краеведение и экскурсии, являясь комплексным средством воспитания учащихся, способны успешно решать задачи всестороннего развития учащихся, развития познавательной активности, укрепления здоровья, рационального использования свободного времени. В условиях, когда возросла опасность природных и техногенных чрезвычайных ситуаций, террористических актов, занятия туризмом позволяют подготовить учащихся к рациональным действиям в условиях экстремальных ситуаций. Туристско-краеведческая деятельность позволяет учащимся глубже познакомиться с историей и культурой родного края. В процессе туристско-краеведческой деятельности у учащихся вырабатываются волевые и нравственные качества, совершенствуются трудовые навыки, эстетические взгляды. Велико значение психологического фактора, так как туризм и краеведение – это незаменимое средство формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. Совместная туристско-краеведческая работа сплачивает детский коллектив, выявляет интересы и умения учащихся, удовлетворяет их стремление к познанию окружающей среды. Туризм в сочетании с краеведением является замечательным стимулом выработки мировоззренческих позиций, формирования патриотических чувств.

Данная программа составлена в соответствии с **Требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Письмо Минобразования РФ № 28-02-484/16 от 18.06.2003).**

Предлагаемая программа подготовки юных туристов-краеведов рассчитана на учащихся V-IX классов. Программа рассчитана на два года с обязательным прохождением недельного похода в конце года обучения. Программа представляет собой модифицированный вариант стандартных аналогичных программ и адаптирована к условиям нашей школы. Программа предусматривает теоретические и практические занятия.

Достоинством программы является ее комплексность. Комплексная туристско-краеведческая программа позволяет укрепить связи образовательного процесса в кружке с предметами базисного учебного плана школы.

Цель комплексной программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности, профилактика асоциального поведения, формирование в процессе туристско-краеведческой и экскурсионной деятельности жизненных ценностей.

Основная цель программы – помочь ребенку осознанно определиться в своих увлечениях, силах и возможностях.

Программа предусматривает решение следующих основных задач:

В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;

- приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи и краеведения;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, ознакомление с проблемами экологии и охраны природы.

В области воспитания:

- создание благоприятного психологического климата в объединении;
- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей, формирование здорового образа жизни;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- воспитание патриотизма, уважения к традициям, достижениям и культуре народов республики;
- выработка организаторских навыков, умения вести себя в коллективе.

В области физической подготовки:

- физическое совершенствование учащихся;
- участие в походах (в том числе многодневных), соревнованиях

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие **методы работы:**

- Поисково- исследовательский метод.
- Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях.
- Метод контроля: врачебный, самоконтроль, качества усвоения комплексной программы.
- Метод комплексного подхода к образованию и самовоспитанию – единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Для реализации комплексной программы могут использоваться разнообразные **формы работы:** учебные занятия, слеты и соревнования по туризму, ориентированию, топографии, военно-спортивные игры, краеведческие экскурсии, конференции, викторины, конкурсы, походы.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки:

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоения комплексной программы по годам обучения, рост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях, краеведческих конференциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей родины.

В процессе обучения предусматриваются зачетные соревнования и многодневные походы.

**Тематический план
туристско-краеведческой подготовки
(первый год обучения)**

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов			
		теория	практика	всего	Часы вне сетки
1.	Организационный период	-	-	-	-
2.	Вводное занятие	1	-	1	-
3.	Меры безопасности в туризме	2	-	2	-
4.	Страховочное и специальное снаряжение	-	2	2	-
5.	Обеспечение страховки и самостраховки	-	2	2	-
6.	Узлы, применяемые в туризме	-	6	6	-
7.	Туристические тренажёры	1	-	1	-
8.	Особенности соревнований по ТМ	3	-	3	-
9.	Правила туристических соревнований	6	-	6	-
10.	Преодоление препятствий (этапов)	2	18	20	-
11.	Прохождение связок этапов и дистанций	-	40	40	-
12.	Устройство компаса и работа с ним	1	2	3	-
13.	Карты и их условные знаки	2	2	4	-
14.	Ориентирование на местности	1	3	4	-
15.	Участие в районных соревнованиях	2	-	2	40
16.	Учебно-тренировочные походы	2	4	6	8
17.	Костры и костровое оборудование	1	-	1	-
18.	Организация бивака	1	-	1	-
19.	Транспортировка пострадавших	-	2	2	-
20.	Общефизическая подготовка	-	23	23	-
21.	Туристический вечер	1	2	3	-

Всего: 180 ч.

Содержание тем I –го года обучения

1. Вводное занятие – 1 час

Задачи и содержание работы туристско-краеведческого кружка. Особенности работы туристов-краеведов. Знакомство с программой комплексной туристско-краеведческой подготовки. Чем полезны и интересны походы и экскурсии.

2. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности – 2 часа

Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха; обязанности ведущего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе. Опасности в однодневном походе (при пересечении дорог, опасные растения, ядовитые насекомые). Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий. Значение дисциплины. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах, на заболоченной местности, в населённых пунктах. Распределение обязанностей в группе.

3. Страховочное и специальное снаряжение – 2 часа

Грудные обвязки, беседки, пояса, самостраховки, карабины, тормозные устройства, зажимы, прусики, ледорубы, каски, рукавицы, кошки, альпенштоки, верёвки, восьмёрка, жумар, скалик.

4. Обеспечение страховки и самостраховки – 2 часа

Приёмы и правила страховки и самостраховки. Расположение следующего относительно страхуемого. Средства страховки.

5. Узлы, применяемые в туризме – 6 часов

Вязка узлов на скорость с различными способами.

Прямой, встречный, брамшкотовый, грейпвайн, проводник-восьмёрка, двойной проводник, удавка, карабинная удавка, стремя, булинь, схватывающий, узел «Бехмана».

6. Туристические тренажёры – 1 час

«Скальные» стенки (вертикальные и горизонтальные), опоры для наведения переправ и перил.

7. Особенности соревнований по ТМ – 3 часа

Соревнования по видам туризма. Понятие о классах дистанций, рангах и рейтингах соревнований. Порядок выполнения и присвоения спортивных разрядов.

8. Правила туристических соревнований – 6 часов

Требования к участникам соревнований и дистанциям. Прохождение этапов и дистанций в целом. Нарушения. Штрафы. Снятия участников и команд с этапов и дистанций.

9. Преодоление препятствий (этапов)- 20 часов

Преодоление склонов: подъём, спуск, траверс при помощи альпенштока и верёвочных перил.

Подъём по «скальной стенке» свободным лазанием.

Прохождение «скального прижима».

Преодоление болота по жердям и кочкам.

Преодоление оврагов и рек по бревну и верёвочным перилам (навесным, маятниковым, параллельным).

Преодоление этапов на лыжах:

- подъёмы (ёлочкой, лесенкой, серпантином);
- спуски скоростные, с поворотами, с торможением);
- тонкий лёд;
- тропление лыжни;
- преодоление канавы, бревна, ямы, бугра.

10. Прохождение связок этапов и дистанций - 40 часов

Связки этапов:

- на склоне.....б подъём –траверсе – спуск (перила судейские)
- на ровном участке: вязка узлов – определение азимута на предмет – разжигание костра – установки палатки;
- в овраге: преодоление оврага по бревну – спуск спортивным способом – подъём спортивным способом (перила судейские).

Варианты дистанции 1-го класса:

- Вязка узлов – преодоление болота по кочкам – определение азимута – переноска «Пострадавшего» - разжигание костра – установка палатки.
- Вязка узлов – снятие ранее установленной палатки – преодоление болота по жердям – переправа по бревну – изготовление носилок и транспортировка «пострадавшего» - разжигание костра – установка палатки.

- Вязка узлов – подъём по склону спортивным способом – спуск по склону спортивным способом – переправа по бревну – определение азимута – установка палатки.

- Вязка узлов – тропление лыжи – подъём по склону «ёлочкой» - спуск с поворотами – определение азимута – подъём «сперпанином» - спуск с торможением в заданной зоне.

11. Устройство компаса и работа с ним – 3 часа

Компас Адрианова, жидкостные компасы («Сокол», «Аист», «Спорт-3») и их особенности. Определение предметов (ориентиров) по их азимутам. Определение азимутов. Движение по азимутам.

12. Карты и их условные знаки - 4 часа

Топографические и спортивные карты. Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Масштаб карты и высота сечения.

13. Ориентирование на местности - 8 часа

(Учащиеся разбиваются на пары или тройки). Ориентирование «в заданном» направлении. Ориентирование «по выбору». Форма одежды.

(Личное прохождение). Ориентирование на «маркированной» дистанции, планшет ориентировщика и лыжный инвентарь.

14. Участие в районных соревнованиях – 2 часа

Изучение положений условий предстоящих соревнований. Соревнования по туристическому многоборью в пешеходном и лыжном видах. Соревнования с элементами скалолазания в условиях спортзала школы. Соревнования по спортивному ориентированию.

15. Учебно-тренировочные походы - 6 часов

Личное и групповое снаряжение. Организация питания в походе. Распределение обязанностей. Права и обязанности туристов. Подготовка снаряжения к походу (особенности снаряжения в зависимости от времени года и вида туризма).

Движение на маршруте. Направляющий и замыкающий. Малые и большие привалы. 2-хдневный тренировочный поход (летний).

16. Костры и костровые оборудования - 1 час

Типы костров и их назначения: «Шалаш», «Колодец», «Звезда», «Таёжный», «Нодья». Подготовка растопки.

Костровое оборудование таганки. Треноги, тросики, сетки, крючья. Варочная посуда.

17. Организация бивака - 1 час

Выбор места для палаток и костра (безопасность, комфортность, вид на них). Места для умывания, купания, отдыха, приёма пищи. Яма для мусора. Охрана природы и экология.

18. Транспортировка «пострадавшего» – 2 часа

Изготовление носилок из 2-х жердей и штормовок. Изготовление волокуш из лыж «пострадавшего». Транспортировка «пострадавшего» по слабо пересечённой местности.

19. Общефизическая подготовка – 23 часа

Бег, ходьба, прыжки, подвижные игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам и пионербол с двумя мячами, упражнения на перекладине и брусьях.

20. Туристический вечер – 3 часа

Объявление. Программа вечера. Подготовка зала и выступающих. Организация выставок туристского снаряжения. Демонстрация слайдов. Чествование лучших туристов и награждение их. Туристические песни.

Ожидаемые результаты по завершению первого года обучения:

Участники объединения должны знать и уметь:

- правила безопасного поведения во время проведения туристско-краеведческих мероприятий, походов и экскурсий;
- общие вопросы экологии, туризма, истории и географических особенностях родного края;
- основы топографии и ориентирования, ориентироваться по карте и компасу;
- основы туристской техники;
- иметь общее представление о гигиене туриста и доврачебной медицинской помощи, оказывать элементарную медицинскую помощь;
- опасные и ядовитые растения, произрастающие на территории республики;
- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- передвигаться по туристским маршрутам в составе группы и преодолевать несложные естественные препятствия;
- разбить лагерь и организовать походный быт.

**Тематический план
туристско-краеведческой подготовки
(второй год обучения)**

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов			
		теория	практика	всего	Часы вне сетки
	Организационный период	-	-	-	-
1.	Вводное занятие	1	-	1	-
2.	Меры безопасности в туризме	2	-	2	-
3.	Правила и условия туристических соревнований	4	-	4	-
4.	Узлы, применяемые в туризме	-	4	4	-
5.	Преодоление препятствий (этапов)	-	20	20	-
6.	Прохождение связок этапов и дистанций	-	40	40	-
7.	Работа начальника дистанции	4	-	4	6
8.	Туристское многоборье как вид спорта. Классификация видов туристского многоборья.	1	-	1	-
9.	Личное снаряжение туриста-многоборца	1	3	4	-
10.	Групповое снаряжение туриста-многоборца	1	3	4	-
11.	Технико-тактическая подготовка вида	1	6	7	-
12.	«Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»				
13.	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	1	7	8	-
14.	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	1	7	8	-
15.	Ориентирование на местности	-	10	10	-
16.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	2	2	4	-
17.	Приёмы транспортировки пострадавшего «Поляна заданий»	-	8	8	8
18.	Участие в районных соревнованиях	2	2	4	-
19.	Участие в республиканских соревнованиях	-	-	-	80
20.	Общефизическая подготовка	-	-	-	30
21.	Психологическая подготовка	-	26	26	-
22.	Судейство туристических соревнований	-	6	6	-
23.	Судейство туристических соревнований	2	-	2	40
24.	Походная документация	2	-	2	-
25.	Учебно-тренировочные походы	2	4	6	32
26.	Подведение итогов похода	2	-	2	-
26	Туристический вечер	1	2	3	2

Всего: 180 ч.

Содержание тем II –го года обучения

3. Вводное занятие – 1 час

Введение в программу второго года обучения.

Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слёты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

Практические занятия

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

4. Меры безопасности на занятиях – 2 часа

Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слётах и соревнованиях по различным видам туризма и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения, проведения при переездах группы на транспорте, пожарной безопасности, поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Практические занятия

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов.

3. Правила и условия туристических соревнований – 4 часа

Возможные нарушения (ошибки) и их предупреждения. Протесты и апелляции.

4. Узлы, применяемые в туризме – 4 часа

Вязка узлов на скорость с различными способами.

Прямой, встречный, брамшкотовый, грейпвайн, проводник-восьмёрка, двойной проводник, удавка, карабинная удавка, стремя, булинь, схватывающий, узел «Бехмана».

5. Преодоление препятствий (этапов) - 20 часов

Преодоление подъёмов и спусков большой (от 60 до 90°) крутизны.

Переправы через реку (овраг) с самонаведением и сдергиванием перил.

Переправа по бревну с укладкой.

Подъём способом «грудь-нога».

Подъём по склону в «кошках» с ледорубом.

6. Прохождение связок этапов и дистанций – 40 часов

Связки этапов:

- подъём по судейским перилам – спуск с самонаведением и сдёргиванием перил;
- переправа по бревну способом «маятник» - переправа по навесным перилам с наведением и сдёргиванием верёвок;
- подъём свободным лазанием – спуск по наклонным перилам – навесная и параллельные перила (перила судейские).

Дистанции 2-3 классов:

- Преодоление «Скального прижима» - подъём свободным лазанием – спуск по наклонным перилам – навесная переправа – параллельные перила – качающееся бревно.
- Вязка узлов – подъём с самостраховкой – траверс склона – спуск с самостраховкой – навесная переправа с самонаведением и сдёргиванием.
- Навесная переправа – спуск «Дюльфером» - подъём с самостраховкой – спуск по наклонным перилам – переправа по бревну («маятником»)

7. Работа начальника дистанции - 4 часа

Выбор места (района) соревнований. Требования к месту (району) соревнований: безопасность, удобство подъезда и отъезда, размещение участников, судей и болельщиков, возможность наблюдения за ходом соревнований.

Оборудование дистанции: опоры, препятствия естественные и искусственные, разметка и маркировка этапов. Условия соревнований. Схема прохождения дистанции.

8. Туристское многоборье как вид спорта. Классификация видов туристского многоборья – 1 час

Виды туристского многоборья. Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанций (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

9. Личное снаряжение туриста-многоборца- 4 часа

Изучение положений условий предстоящих соревнований. Соревнования по туристическому многоборью в пешеходном и лыжном видах. Соревнования с элементами скалолазания в условиях спортзала школы. Соревнования по спортивному ориентированию.

10. Групповое снаряжение туриста-многоборца - 4 часа

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия

Маркировка верёвок. Подготовка верёвок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

11. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ) - 7 часов

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанции 2-го класса:

характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

Без специального туристского снаряжения: подъём по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъём-траверс-спуск с альпенштоком; «маятник»; гать;

С использованием специального туристского снаряжения: переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведёнными судьями; траверс; подъём-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведёнными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями; переправа через реку вброд по верёвке на самостраховке.

12. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)» - 8 часов

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

13. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)» - 8 часов

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъёме и спуске. Подготовка перил для снятия (одёргивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершённые ошибки на этапах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъёме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

Без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

С использованием специального туристского снаряжения: переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа), наведёнными судьями; подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым судьями; траверс на самостраховке;

подъём – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведённым судьями; переправа через реку вброд по верёвке;

С наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями; организация сопровождения и переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по верёвке на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями;

С наведением перил: подъём с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

14. Ориентирование на местности – 10 часов

Краткие сведения о спортивном ориентировании. Ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

Практические занятия

Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании.

Виды ориентирования, правила соревнований

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Правила и обязанности участников.

Практическое занятия

Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

Топографическая подготовка

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

Техника ориентирования.

Понятие о технике ориентирования: приёмы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практические занятия.

Отработка приёмов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

Тактика ориентирования

Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приёмов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и районного масштабов.

15. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи - 4 часа

Виды кровотечения (капиллярное, венозное, артериальное) и первая помощь. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы (открытые и закрытые) и первая помощь. Ожоги и обморожения, первая помощь. Первая помощь при отравлениях.

16. Приёмы транспортировки «пострадавшего» - 8 часов

Изготовление носилок из жердей и штормовок, жердей и верёвок, жердей и носилочного полотна.

Изготовление волокуш из лыж «пострадавшего» и подручных материалов. Транспортировка «пострадавшего» на «несущем» с использованием рюкзака или бухты верёвки.

Подъём и спуск «пострадавшего» по склону на носилках (волокушах) и на «несущем».

17. «Поляна заданий» - 4 часа

Выполнение заданий по определению высоты дерева, расстояния до недоступного предмета, скорости течения реки и расхода воды в ней, условных знаков топографических карт. Ответы на вопросы по медицине и по краеведению.

18. Участие в районных соревнованиях (вне сетки) – 80 часов

Изучение положений и условий районных соревнований и участие в них.

19. Участие в республиканских соревнованиях (вне сетки) – 30 часов

Изучение положений и условий республиканских соревнований, подготовка снаряжений и участие в них.

20. Общефизическая подготовка – 26 часов

Основная задача общей физической подготовки – развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практические занятия

Лёгкая атлетика

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки – 1500 м, мальчики – 2000 м; бег по пересечённой местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Лыжная подготовка: изучение лыжных ходов, попеременный двухшажный ход, безшажный ход, коньковый ход, попеременный четырёхшажный ход. Переходы с попеременного на одновременный ход. Изучение и совершенствование спусков, торможений, поворотов, преодоление впадин, бугров и т.д.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.

Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Беговые упражнения на лыжах.

21. Психологическая подготовка – 6 часов

Переправа по качающемуся бревну. Подъём на «скалу» с завязанными глазами. Прохождение этапа или части дистанции на «сломанных» лыжах, с «утерянным» снаряжением, с выбыванием из команды лидера, сменой капитана команды после старта.

22. Судейство туристских соревнований – 2 часа

Состав судейской коллегии и их функциональные обязанности. Главная судейская коллегия и проводящая организация. Судьи этапов. Работа мандатной комиссии. Судейство (обслуживание) районных и республиканских соревнований.

23. Походная документация – 2 часа

Заполнение маршрутного листа, вычерчивание (копирование) схемы маршрута. Изучение маршрута. Контрольные сроки.

24. Учебно-тренировочный поход – 6 часов

Распределение обязанностей. Подготовка снаряжения и продуктов питания. Двухдневный учебно-тренировочный пеший поход. Двухдневный учебно-тренировочный лыжный поход.

25. Подведение итогов похода – 2 часа

Отчёты о походах.

26. Туристский вечер – 3 часа

Объявление. Программа вечера. Подготовка выступающих и оформление актов зала. Организация выставок фотографий на туристскую тематику и туристского снаряжения. Чествование лучших спортсменов, исполнение туристских песен, демонстрация слайдов.

Ожидаемые результаты по завершению второго года обучения:

Участники объединения должны знать и уметь:

- расширить и углубить знания по основным разделам программы первого года обучения;
- правила безопасного поведения во время проведения туристско-краеведческих мероприятий;
- основные сведения по истории, культуре и географии родного края;
- порядок действий при подготовке к многодневным походам;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- опасные и ядовитые растения, основные лекарственные растения, которые можно использовать в походе;
- несколько туристских песен;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересеченной местности в составе группы, владеть приемами самостраховки;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для походов;

- знать и уметь правильно применять узлы;
- ориентироваться по карте и компасу, участвовать в соревнованиях;
- владеть навыками поисковой краеведческой работы.

**Тематический план
туристско-краеведческой подготовки
(третий год обучения)**

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов			
		теория	практика	всего	Часы вне сетки
	Организационный период	-	-	-	-
1.	Вводное занятие	1	-	1	-
2.	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	-	2	-
3.	Личное снаряжение туриста-многоборца	1	1	2	-
4.	Групповое снаряжение туриста-многоборца	1	1	2	-
5.	Узлы, применяемые в туризме	1	9	10	-
6.	Преодоление препятствий (этапов)	-	20	20	-
7.	Прохождение связок этапов и дистанций	4	27	31	-
8.	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	-	7	7	-
9.	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	2	6	8	-
10.	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	2	6	8	-
11.	Ориентирование на местности	4	6	10	-
12.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	2	4	6	-
13.	Приёмы транспортировки пострадавшего	2	4	8	-
14.	«Поляна заданий»	3	3	6	-
15.	Участие в районных соревнованиях	-	-	-	80
16.	Участие в республиканских соревнованиях	-	-	-	30
17.	Общефизическая подготовка	-	-	26	-
18.	Психологическая подготовка	-	-	6	-
19.	Судейство туристических соревнований	2	-	2	40
20.	Походная документация	2	-	2	-
21.	Учебно-тренировочные походы	2	8	10	32
22.	Подведение итогов похода	2	-	2	-
23.	Краеведение	3	5	8	2
24.	Туристический вечер	1	2	3	2

Всего: 180 ч.

Содержание тем III –го года обучения

1. Вводное занятие – 1 час

Введение в программу третьего года обучения.

Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слёты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

Практические занятия

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

2. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях – 2 часа

Соблюдение безопасности – основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях (переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов). Психологическая совместимость участников команды и её значение для безопасности на соревнованиях.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Психологический тренинг. Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

3. Личное снаряжение туриста-многоборца

Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практические занятия

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения

4. Групповое снаряжение туриста-многоборца

Практические занятия

Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований.

Формирование у членов команды навыков применения снаряжения.
Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.

5. Узлы, применяемые в туризме – 10 часов

Вязка узлов на скорость с различными способами.

Прямой, встречный, брамшкотовый, грейпвайн, проводник-восьмёрка, двойной проводник, удавка, карабинная удавка, стремя, булинь, схватывающий, узел «Бехмана».

6. Преодоление препятствий (этапов) - 20 часов

Преодоление подъёмов и спусков большой (от 60 до 90°) крутизны.

Переправы через реку (овраг) с самонаведением и сдёргиванием перил.

Переправа по бревну с укладкой.

Подъём способом «грудь-нога».

Подъём по склону в «кошках» с ледорубом.

7. Прохождение связок этапов и дистанций – 31 часов

Связки этапов:

- подъём по судейским перилам – спуск с самонаведением и сдёргиванием перил;

- переправа по бревну способом «маятник» - переправа по навесным перилам с наведением и сдёргиванием верёвок;

- подъём свободным лазанием – спуск по наклонным перилам – навесная и параллельные перила (перила судейские).

Дистанции 2-3 классов:

- Преодоление «Скального прижима» - подъём свободным лазанием – спуск по наклонным перилам – навесная переправа – параллельные перила – качающееся бревно.

- Вязка узлов – подъём с самостраховкой – траверс склона – спуск с самостраховкой – навесная переправа с самонаведением и сдёргиванием.

- Навесная переправа – спуск «Дюльфером» - подъём с самостраховкой – спуск по наклонным перилам – переправа по бревну («маятником»)

8. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ) - 7 часов

Практические занятия

Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа» «Параллельная переправа с перетяжками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Штрафы за совершённые ошибки на этапах.

9. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)» - 8 часов

Разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспасть, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (максимально скоростном при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по

заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций на технических этапах: без специального туристского снаряжения: преодоление заболоченного участка по кладям из жердей;

С использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения на навесной переправе, наведённой судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник» «узел Бахмана», «штык», «карабинный тормоз».

10. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)» - 8 часов

Организация работы команды на технических этапах дистанции 3-го класса контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Штрафы за совершённые ошибки на этапах.

Практические занятия

Организация командной страховки первого участника при преодолении сухого оврага и водной преграды, обязанности замыкающего участника. Наведение и снятие горизонтальных перил. Отработка навыков работы на этапах по заранее разработанным тактическим схемам. Совершенствование прохождения технических этапов дистанции 2-го класса.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

Без специального туристского снаряжения: преодоление скального, чащобного, буреломного, заболоченного участка;

С наведением перил и сопровождения: организация сопровождения на навесной переправе, наведённой судьями; организация сопровождения на навесной переправе, наведённой командой; подъём, спуск по склону, траверс по перилам, наведённым командой; подъём-траверс-спуск по перилам, наведённым командой; организация сопровождения и переправа о заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведённым командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах.

11. Ориентирование на местности – 10 часов

Ориентирование на местности. Картографическая подготовка.

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практические занятия

Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учётом основных форм рельефа.

Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Тактико-технические приёмы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практические занятия.

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приёмов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной).

Соревнования по спортивному ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьёвка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, разновидности, характеристика.

Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

12. Основы гигиены, первая доврачебная помощь - 6 часов

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе.

Самоконтроль на занятиях. Правила личной гигиены при проведении тренировок, слётов, соревнованиях, походов. Закаливание организма – основное средство повышения иммунитета.

Походная медицинская аптечка.

Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия.

Подготовка походной аптечки. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждений, промокания.

Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи.

Профилактика и оказание первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

Практические занятия.

Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

13. Приёмы транспортировки «пострадавшего» - 8 часов

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя повреждённой части тела. Положение «пострадавшего» при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия.

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Виды кровотечения (капиллярное, венозное, артериальное) и первая помощь. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы (открытые и закрытые) и первая помощь. Ожоги и обморожения, первая помощь. Первая помощь при отравлениях.

14. «Поляна заданий» - 4 часа

Выполнение заданий по определению высоты дерева, расстояния до недоступного предмета, скорости течения реки и расхода воды в ней, условных знаков топографических карт. Ответы на вопросы по медицине и по краеведению.

15. Участие в районных соревнованиях (вне сетки) – 80 часов

Изучение положений и условий районных соревнований и участие в них.

16. Участие в республиканских соревнованиях (вне сетки) – 30 часов

Изучение положений и условий республиканских соревнований, подготовка снаряжений и участие в них.

17. Общая и специальная физическая подготовка - 26 часов

Врачебный контроль, самоконтроль.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Лёгкая атлетика.

Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки – 2000 м, мальчики – 3000 м.

Бег по пересечённой местности (кросс) 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату, по шесту.

Элементы акробатики: кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове.

Лыжный спорт

Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении.

Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъёмов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

Скалолазание

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых перилах. Конкурсы на натянутых верёвочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Наклоны вперёд, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

18. Психологическая подготовка – 6 часов

Переправа по качающемуся бревну. Подъём на «скалу» с завязанными глазами. Прохождение этапа или части дистанции на «сломанных» лыжах, с «утерянным» снаряжением, с выбыванием из команды лидера, сменой капитана команды после старта.

19. Судейство туристских соревнований – 2 часа

Состав судейской коллегии и их функциональные обязанности. Главная судейская коллегия и проводящая организация. Судьи этапов. Работа мандатной комиссии. Судейство (обслуживание) районных и республиканских соревнований.

20. Походная документация – 2 часа

Заполнение маршрутного листа, вычерчивание (копирование) схемы маршрута. Изучение маршрута. Контрольные сроки.

21. Организация проведения походов – 10 часов

Подготовка к походу

Туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

Практические занятия

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчётов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Организация туристского быта.

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров.

Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоёмах.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра

Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практические занятия

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

22. Подведение итогов похода – 2 часа

Составление отчёта о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов.

Практические занятия.

Обсуждение итогов похода. Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

23. Краеведение.

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей

24. Туристский вечер – 3 часа

Объявление. Программа вечера. Подготовка выступающих и оформление актового зала. Организация выставок фотографий на туристскую тематику и туристского снаряжения. Чествование лучших спортсменов, исполнение туристских песен, демонстрация слайдов.

Ожидаемые результаты по завершению третьего года обучения:

Участники объединения должны знать и уметь:

- расширить и углубить знания по основным разделам программы второго года обучения;
- правила безопасного поведения во время проведения туристско-краеведческих мероприятий;
- основные сведения по истории, культуре и географии родного края;

- порядок действий при подготовке к многодневным походам;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- опасные и ядовитые растения, основные лекарственные растения, которые можно использовать в походе;
- несколько туристских песен;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересеченной местности в составе группы, владеть приемами самостраховки;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для походов;
- знать и уметь правильно применять узлы;
- ориентироваться по карте и компасу, участвовать в соревнованиях;
- владеть навыками поисковой краеведческой работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы, 1994 г.
2. Спортивное ориентирование методическое пособие (руководителям кружков по работе с детьми начального уровня обучения)), 1993 г.
3. Л.Ганиченко Котелок над костром, 1994 г.
4. Г.С.Чеурин Школа экологического выживания, 1994 г.
5. П.В.Степанов, С.В.Сизяев, Т.Н.Сафронов Программы внеурочной деятельности, 2011 г.