

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества»**

утверждена с изменениями и  
Дополнениями на педагогическом совете  
от 30 августа 2023 года  
протокол №1  
И.О. Директора МБУ ДО ДДТ  
Б.В. Жорник



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Техника пешеходного туризма»**

Возраст обучающихся: 9-16 лет

Срок реализации 3 года

Номер в Навигаторе: 913

Автор-составитель:  
Бобрышев Николай Николаевич  
Педагог дополнительного образования  
МБУ ДО ДДТ

## Пояснительная записка

Программа «Пешеходный туризм» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-2344 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанных ГБОУДПО КК «ИРО», Краснодар, 2016 г.

Программа утверждена решением педагогического совета от 31 августа 2023 года протокол № 1.

**Направленность программы «Пешеходный туризм»**-туристско- краеведческая, главная задача которой – массовое вовлечение учащихся образовательных учреждений в занятия пешеходным туризмом, в туристско- краеведческое движение, воспитание в коллективах туристских объединений социально активных, высоконравственных, физически и технически подготовленных воспитанников, экологически грамотных граждан РФ Туризм и краеведение в системе дополнительного образования России является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания учащихся.

**Актуальность.** В наше время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо

использовать возможности туризма для подготовки учащихся к действиям в экстремальных ситуациях.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки.

**Новизна** Так как приоритетным направлением работы Ейского эколого-биологического центра является экологическое воспитание подрастающего поколения, в данной программе большой акцент ставится на экологическое воспитание и обучение, средствами туристско-краеведческой деятельности. Программа интегрирует два основных направления Центра- экологию и туризм.

**Педагогическая целесообразность.** Работа педагога дополнительного образования туристского направления нацелена на создание среды для обучения, развития, воспитания и оздоровления ребят как на занятиях в объединении, так и при проведении из года в год туристских мероприятий.

Кружок «Пешеходный туризм» претворяет эту цель в жизнь пропагандой здорового образа жизни посредством занятий спортивным туризмом и ориентированием; изучением природного и исторического краеведения для получения соответствующих знаний, умений, навыков.

**Отличительные особенности** программы «Пешеходный туризм» от других программ имеющих такие же цели задачи состоят в том, что практические занятия должны быть адаптированы к степной зоне края, в которой реализуется данная программа, а также большое внимание уделяется вопросам экологии, участия в различных природоохранных акциях (вне сетки занятий).

**Адресат.** Программа «Пешеходный туризм» рассчитана на детей и подростков в возрасте преимущественно 12-14 лет -1 год обучения, 14-16 лет-2 год обучения и 16-17 лет -3 год обучения.

Прием детей в объединение осуществляется руководителем при отсутствии у них медицинских противопоказаний. Рекомендуемый состав группы – 10-

12 человек. При выборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, т.к. существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. Гендерный состав объединения желательно кратное количество девочек и мальчиков, для формирования мужских или женских команд-связок ( по два человека). В объединения второго и третьего года обучения могут быть дозачислены дети ( не более 30 % от общего состава), предварительно сдавшие собеседование и прошедшие дистанцию 1 класса ( для 2-го года обучения) и дистанцию 2-го класса (для 3-го года обучения).

**Уровень программы, объем и сроки.** Программа рассчитана на 3 года обучения, имеет углубленный уровень общим количеством часов 648 за весь курс. На освоение программы отводится 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся как в классах, спортзалах, так и на местности – 6 часов в неделю два раза в неделю по 3 академических часа. После каждых 40 минут рекомендуется сделать перерыв на 10 минут. На проведение спортивных соревнований отводится 4-8 часов в день, на проведение походов выходного дня 8 часов в день. В каникулярное рекомендуется проведение степенных и категорийных походов вне сетки учебно-тематического плана. Основа классных занятий – изучение всего учебного материала согласно рекомендуемой тематике. Основу занятий на местности составляют способы и практические приемы по закреплению теоретических занятий и отработка практических навыков.

Учебная программа *первого года обучения* имеет ознакомительный уровень и предусматривает обучение ребят основным и элементарным сведениям о крае, «азбуке туризма» - топографии, ориентировании, гигиене, доврачебной помощи, туристских навыках, участие в походах выходного дня, в соревнованиях по спортивному туризму на 1 классе дистанции.

Особенно важно подготовить ребят морально к преодолению любых трудностей, умению найти выход из, казалось бы, безвыходного положения.

Вопросы техники безопасности на занятиях рассматриваются в каждом разделе или теме программы, связанных с безопасностью в походе и других туристских мероприятиях.

**Формы обучения:** очная

**Режим занятий-** Занятия проводятся как в кабинетах, спортзалах, так и на местности. Продолжительность программы – 6 часов в неделю, два раза в неделю по 3 академических часа. После каждых 40 минут рекомендуется сделать перерыв на 10 минут. На проведение спортивных соревнований отводится 4-8 часов в день, на проведение походов выходного дня 8 часов в день. В каникулярное рекомендуется проведение степенных и категорийных походов вне сетки учебно-тематического плана.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Занятия по программе носят только групповой характер, т.к. туризм является командным видом деятельности, на занятиях ребята не только получают навыки и знания, но и учатся взаимодействовать между собой. Исключения составляют занятия при подготовке к соревнованиям на личных дистанциях. Группы желательно формировать разновозрастные, наиболее эффективнее если по гендерному составу будет 50% на 50%. Состав группы должен быть постоянным

Виды занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование;
- соревновательная деятельность (участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, кросс-походах);

В воспитании грамотных и культурных туристов большое значение должно уделяться разборам походов (экскурсий, путешествий, соревнований). Анализ похода, экскурсии, соревнования учит ребят думать, критически относиться к себе, соратникам и взрослым, заставляет осмыслить поток полученной информации, А для руководителя это средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей,наклонности. Это может быть устный или письменный разбор, анкетирование. В прохождении многих тем программы желательно использовать игровую, соревновательную форму: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины, соревнования на местности.

При реализации программы полученные знания позволяют воспитанникам лучше адаптироваться в условиях окружающей среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире.

### **Цель программы.**

Основная цель программы: удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуально-личностных, социокультурных, духовных образовательных потребностей и запросов детей средствами туризма, помощь в выборе подростками молодежью сферы применения своих сил.

### **Задачи программы:**

- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- расширить знания, дополняющих программу по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;
  - научить оказывать первую помощь человеку;
  - научить выживать в экстремальных условиях;
  - научить выживать в условиях автономного существования
- физически совершенствовать учащихся - развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- выполнить в конце учебного года соответствующие спортивные разряды по туризму, участвовать в соревнованиях, многодневных спортивных и экологических походах и экспедициях;
- формировать трудолюбие и трудовые навыки, уметь применять их на практике;
  - формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;

## Учебно-тематический план 1 год обучения

№п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.1	Вводное занятие	3	3		
1.	Основы пешеходного туризма	15	9	6	собеседование
1.3	Основы гигиены	9	6	3	тестирование
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	12	9	3	конкурс
1.5	Организация туристского быта	24	12	12	соревнование
1.6	Правила организации движения группы на маршруте	23	9	14	Поход, соревнование
1.7	Питание в походе	9	3	6	соревнование
1.8	Техника преодоления естественных препятствий с использованием специального	69	6	63	соревнование
1.9	Ориентирование на местности. 23	23	6	12	соревнование
1.10	Поход выходного дня	8		8	поход
1.11	Соревнования	20		20	
1.12	Праздники и акции	6		6	
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>63</b>	<b>153</b>	

## Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование учебных тем	Всего (час)	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
<b>2.1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
<b>2.2.</b>	<b>Мир туристских интересов</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	опрос
<b>2.3</b>	Спортивный туризм-дисциплина-дистанция-пешеходная	<b>165</b>	<b>12</b>	<b>153</b>	соревнование
<b>2.3.1</b>	Техника и тактика пешеходного туризма	<i>12</i>	<i>12</i>	-	соревнование
<b>2.3.2</b>	Спортивно-техническая подготовка	<i>153</i>		<i>153</i>	соревнование
<b>2.4</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	соревнование
2.4.1	История и значение спортивного ориентирования	6	6		соревнование
2.4.2	Основы спортивного ориентирования	30	6	24	соревнование
<b>2.5.</b>	<b>Итоговое занятие-зачетное соревнование</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	соревнование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>33</b>	<b>233</b>	

### Учебно-тематический план 3 год обучения

№п/п	Наименование учебных тем	Всего (час)	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
<b>3.1</b>	Вводное занятие. Подведение итогов летнего сезона	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>3.2</b>	Один на один с природой, всего	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	
3.2.1	Общие понятия	9	9		опрос
3.2.2	Факторы, обусловленные высотой	21	21		опрос
3.3.3	Неблагоприятные факторы природы	6	3	3	тестирование
<b>3.3</b>	Азбука выживания в природе, всего	<b>150</b>	<b>105</b>	<b>45</b>	соревнование
3.3.1	Ориентирование	45	30	15	соревнование
3.3.2	Обеспечение жизнедеятельности	57	39	23	
3.3.3	Следопытство	15	15		опрос
3.3.4	Первая медицинская помощь в условиях автономного существования	33	21	12	конкурс
<b>3.4</b>	Итоговое занятие- Соревнования «Школа Безопасности»(3-х дневный выезд)	<b>24</b>		<b>24</b>	соревнование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>141</b>	<b>75</b>	



## Содержание 1 год обучения

### 1.1 Вводное занятие

Понятие «туризм». Знаменитые русские путешественники. Их роль в развитии нашей страны. Работы Виды туризма. Характеристика каждого вида. Задачи и план объединения. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

### 1.2 Основы пешеходного туризма

Виды походов. Нормативные документы по подготовке и проведению походов (Регламент, Правила, Инструкции-обзор) Классификация походов по степеням и категориям сложности -3 ч.

Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи похода, комплектование группы. Краткие должностные обязанности Изучение района похода (изучение литературы, картографического материала, отчетов о походах, Выбор и разработка маршрута движения. Правила составления плана-графика движения. Подготовка личного и группового оборудования. Правила оформления маршрутной документации - 6 ч.

*Зачетные практические занятия:* Составление плана похода. Назначение на должности. Оформление маршрутной документации -6 ч.

### 1.3 Основы гигиены

Понятие гигиены, ее значение и основные задачи. Личная гигиена: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Выбор одежды и обуви для походов и тренировок. Обзор фирм, выпускающих одежду для туризма. Профилактика и оказание первой помощи при потертостях, нагноениях, мозолях, наминах.

Практическое занятие: зачет по разделу (кроссворд, задания-карточки)

### 1.4 Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для походов Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.

Многообразие палаток (Обзор) Обзор современных фирм, производящих личное и групповое снаряжение

Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка личного снаряжения.

Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда для приготовления и принятия пищи. Топоры, пилы. состав и назначение рем.набора.

Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и т.д.

*Практические занятия:* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход, ремонт.

### 1.5 Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов. Выбор места для привалов и ночлега (бивака). Основные требования к месту выбора бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания, проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Типы костров (обзор). Основные правила разведения костра, работы с топором, пилой, при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Основные правила по уходу за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт) Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

*Практические занятия:* Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание бивуака. Установка палаток. Разжигание костра

## **1.6 Правила организации движения группы на маршруте**

Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего. Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов -3 ч.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Движение по пересеченной местности (по тропам, без троп). Интервал между участниками на различной местности. Движение по сыпям, по травянистым склонам. Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Характеристика водных препятствий и способы их преодоления.

Техника безопасности при проведении похода. Дисциплина в походе и на занятиях-основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Правила поведения в населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением

*Практические занятия:* Поход выходного дня Отработка движений по склонам Отработка преодоления водных препятствий (без применения специального снаряжения)

## **1.7 Питание в походе**

Значение правильного питания в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Понятие меню, правила составления меню. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе.

*Практические занятия:* Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Приготовление пищи на костре.

## **1.8 Техника преодоления естественных препятствий с использованием специального туристского снаряжения**

### **1.8.1. Снаряжение для соревнований (обзор)**

Обзорное занятие. Спортивная одежда и обувь. Страховочные системы, каски, перчатки Основные и вспомогательные веревки. Репшнуры. Карабины.

*Практические занятия:* Подготовка снаряжения: подгонка, проверка и ремонт снаряжения.

### **1.8.2. Техническая подготовка**

Узлы. Виды и назначение узлов

*Практические занятия:* освоение техники вязания узлов, вязание на скорость.

Понятие опасной и безопасной зоны. Командная страховка и сопровождение. Самостраховка. Промежуточные точки страховки.

Движение по склонам. Виды склонов. Подъем, траверс, спуск по травянистым склонам без страховки. Подъем, траверс, спуск с альпенштоком. Подъем траверс, спуск с использованием страховочных веревок, навешенных судьями. Движение по болоту. Переправа через овраг и реку.

*Практические занятия:* отработка техники движения по искусственным кочкам, по жердям, следам, отработка отдельных технических приемов в помещении, спортзале, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке; движение приставными шагами в паре; движение стенкой, кругом. Тренировки на местности: правила использования самостраховки и командной страховки, командное сопровождение

Освоение техники движения по склонам. Самонаведение перил при подъеме и спуске, самосдерживание. Переправы вброд через ручей, переправы по бревну, уложенному через овраг или ручей без страховки, «мятником», с перильной страховкой. Наведение и снятие переправы.

**1.9 Ориентирование на местности.** Обзорное занятие: необходимое оборудование для ориентирования на местности: навигаторы, компасы, карты, курвиметры и т.п. Работа с компасом. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

*Практические занятия.* Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.

**1.10 Учебно-тренировочный поход**

**1.11 Соревнования**

**1.12 Праздники**

## Содержание 2 год обучения

### 2.1 Вводное занятие

Знакомство с планом работы на год. Подведение итогов за предыдущий год: анализ занятий, соревнований, походов, учебно- тренировочных сборов,

**2.2 Мир туристских интересов.** Туристу о растениях: съедобные и ядовитые растения, живые компасы природы, цветочные часы, предсказатели погоды, зеленая аптека Туристу о животных: - животный мир Ставропольского края: насекомые, земноводные, рептилии, птицы, млекопитающие.

*Практические занятия:* Определение травянистых растений Андроповского округа по гербариям. Определение земноводных, пресмыкающихся, птиц, млекопитающих Ставропольского края и Андроповского округа по иллюстрациям. Определение птиц по голосам

### 2.3 Спортивный туризм-дисциплина-дистанция-пешеходная

Знакомство с Регламентом и Правилами проведения соревнований по спортивному туризму- дисциплина дистанция пешеходная. Классы дистанций. Присуждение разрядов в спортивном туризме

#### 2.3.1 Техника и тактика пешеходного туризма

Понятия «дистанции», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона на этапе», «опасная зона на этапе» и др. технические этапы дистанции 1-го, 2-го класса сложности. Характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления. Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении технических этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Таблица штрафов за совершенные ошибки, нарушения на этапах

Организация работы команды на технических этапах различных дистанций по технике пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута. Тактика и техника личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанции и работа всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе. Нештатные ситуации. -3

#### 2.3.2 Спортивно-техническая подготовка

***Технические этапы пешеходного туристского многоборья на дистанции 1-2- го класса сложности.***

Установка и снятие палатки

Подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам

Подъем, траверс, спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком

Подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом  
Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам

Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по наведенным командой вертикальных перил и их снятием

Переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами

Переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием командных перил

Переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские)

Переправа через водную преграду с помощью маятника

Переправа через водную преграду с помощью маятника с самостраховкой

Переправа через водную преграду с помощью горизонтального маятника с самостраховкой

Переправа через водную преграду вброд по судейским перилам

Переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием командных перил;

Переправа через водную преграду вброд стенкой;

Переправа через овраг по бревну по судейским перилам

Переправа через овраг по бревну по перилам наведением и снятием перил командой

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские)

Переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские)

Переправа через овраг маятником

Переправа через овраг маятником с самостраховкой  
Траверс

каньона по судейским перилам

Преодоление болота по гати с укладкой жердей

Преодоления болота по кочкам

Преодоление завала, густого пролеска и поваленных деревьев

Разжигание костра (пережигание нити)

Подъем и спуск с организацией командных перил

Переправа через овраг по бревну с использованием наведенным командой перил-3

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки

Переправа по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (сопровождением)

Переправа через реку по навесной переправе по наведенным командой

перилам, командная страховка первого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное  
Траверс, каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой погоризонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой

## **2.4 Спортивное ориентирование**

### ***2.4.1 История и значение спортивного ориентирования***

История возникновения и развития спортивного ориентирования в Море, России и в Ставропольском крае. Прикладное значение ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования.

Особенности и виды спортивного ориентирования.

### ***2.4.2 Основы спортивного ориентирования***

Топография, условные знаки, Спортивная карта. Компас. Легенда. Основы технико-тактической подготовки. Основы совершенствования спортивного мастерства. Знакомство с объектами на местности и их обозначение на карте. Масштаб, измерение расстояния на местности и на карте. Составление простейших схем. Значение техники в прохождении дистанции. Приемы и способы ориентирования. Восприятие, проверка номера на контрольном пункте (КП) и отметка контрольной карточки.

## **2.5 Итоговое занятие-зачетное соревнование**

## Содержание 3 год обучения

**3.1.** Вводное занятие. Обзор тем занятий и мероприятий на новый учебный год. Техника безопасности.

### **3.2. Один на один с природой**

#### **3.2.1. Общие понятия.**

Факторы выживания, стрессоры выживания, автономное существование. Природные условия выживания: степи (климат, воды, растительный и животный мир) Опасности в степях. Природные условия выживания: горы. Опасности в горах (краткий обзор)

#### **3.2.2. Факторы, обусловленные высотой:**

Гипоксия, признаки и характер воздействия горной болезни, механизм развития горной болезни, влияние горной болезни на различные системы органов человека.

Акклиматизация. Оказание первой помощи при горной болезни. Воздействие солнца. Солнечные ожоги, снежная слепота,

солнечный удар. Прочие факторы: ядовитые животные и растения. Оказание первой помощи при укусах насекомых и отравлении ядовитыми растениями.

#### **3.2.2 Неблагоприятные факторы природы**

Высокая или низкая температура, ветер, дождь, град, снег. Лавины.

Паводки и сели. Оползни. Камнепады. Горные обвалы.

*Практические занятия:* Просмотр видеofilьма о различных неблагоприятных природных явлениях.

### **3.3. Азбука выживания в условиях автономного существования.**

#### **3.3.1 Ориентирование.**

Ориентирование во времени. Определение времени по Солнцу. Определение времени по Солнцу и компасу. Определение времени по созвездию Большая Медведица. Определение времени по птицам и растениям.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, в степи, в горах, на реках и озерах. Ориентирование по звуку. Ориентирование по свету. Простейшие измерения на местности. Определение расстояний. Определение высоты. Ориентирование в пространстве. Определение направления движения и выдерживание направления.

Ориентирование в условиях изменения погоды. Определение погоды по поведению некоторых насекомых и растений. Определение погоды по поведению птиц и животных. Определение погоды по облакам, Солнцу, звездам, ветру. Прогноз погоды в горах.

*Практические занятия:* определение высоты заданного объекта Измерения на местности.

#### **3.3.2 Обеспечение жизнедеятельности в условиях автономного существования**

Укрытия. Виды укрытий. Выбор места ночлега Организация укрытий в полевых условиях. Оборудование укрытий в горах.

Добыча огня: добывание огня с помощью увеличительного стекла, с помощью кремня и куска металла, трением. Разведение костра в

неблагоприятных погодных условиях. Виды костров. Костер «Дакота». Способы сохранения огня при переходе.

Водообеспечение. Фильтрация воды. Добывание воды из грунта при помощи пленочного конденсата. Добывание воды из веток и листьев растений.

Питание в условиях выживания. Использование в питании природных ресурсов.

Рецепты походной кухни.

*Практические занятия:* Оборудование укрытий. Изготовление матраца. *Практические занятия:* Добыча огня разными способами. Разведение костра «Дакота».

*Практические занятия:* Добывание воды из грунта при помощи пленочного конденсата. Добывание воды из веток и листьев растений.

### **3.3.3 Следопытство**

Что такое следопытство. Определение следов транспортных средств. Изучение следов пешеходов. Определение давности следа. Определение следов животных. Некоторые правила следопыта.

### **3.3.4. Первая медицинская помощь в условиях автономного существования**

Общие меры профилактики. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Способы остановки кровотечения. Приемы наложения жгута. Особенности оказания первой помощи при ранениях головы, грудной клетки и живота.

Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах. Первая помощь при потере сознания, сотрясения мозга, шоке. Первая помощь при ожоге и перегреве тела, поражении молнией и электрическим током. Первая помощь при переохлаждении тела. Приемы спасения утопающего. Способы удаления воды из легких и желудка. Походная аптечка.

Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах. Первая помощь при потере сознания, сотрясения мозга, шоке. Первая помощь при ожоге и перегреве тела, поражении молнией и электрическим током. Первая помощь при переохлаждении тела. Приемы спасения утопающего. Способы удаления воды из легких и желудка.

*Практические занятия:* Оказание первой помощи при ранениях и кровотечениях. Способы остановки кровотечения. Приемы наложения жгута. Особенности оказания первой помощи при ранениях головы, грудной клетки и живота.

## **3.4 Проведение итоговых двухдневных УТС**

## **3.5 Итоговое занятие**



## Планируемые результаты

### По завершении первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- правила поведения в природе, вопросы экологического состояния природы Ставропольского края;
- иметь общие представления о природе и истории ставрополья, ст.Воровсколесской и Андроповского округа;
- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;
- уметь оказывать первую помощь;
- уметь передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия.
- преодолевать различные естественные и искусственные препятствия, владеть приемами самостраховки;
- знать и уметь правильно применять 10-15 узлов;

### По завершении второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- расширить и углубить знания по основным разделам программы первого года обучения;
- классификацию и разрядные нормативы спортивного туризма и ориентирования;
- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- порядок организации и проведения многодневных походов;
- опасные и ядовитые растения и животные Ставропольского края, лекарственные растения, съедобные растения, растения-компасы и предсказатели погоды;
- уметь оказывать первую помощь;
- преодолевать различные естественные и искусственные препятствия более сложного класса дистанции
- владеть приемами страховки и самостраховки;

### По завершении третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- иметь понятия о факторах, стрессорах и способах выживания, в условиях автономного существования в природе;
- ориентироваться на местности по компасу, по местным, предметам и приметам, по Солнцу и звездам
- знать основы обеспечения жизнедеятельности, в условиях автономного существования;
- обладать основными навыками следопыта;
- оказывать первую медицинскую помощь в условиях автономного существования
- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму, «Школе Безопасности», участвовать в походах не более 2 категории сложности

## Календарный учебный график 1 год обучения

№	Дата	Тема	Кол-во часов		Формы контроля
			Теор	Практ	
1		Понятие «туризм». Знаменитые русские путешественники. Их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Задачи и план объединения. Законы, правила, нормы и традиции туризма.	3		
2		Виды походов. Нормативные документы по подготовке и проведению походов (Регламент, Правила, Инструкции - обзор). Классификация походов по степеням и категориям сложности.	3		
3		Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи похода, комплектование группы. Должностные обязанности. Изучение района похода (изучение литературы, картографического материала, отчетов о походах).	3		
4		Выбор и разработка маршрута движения. Правила составления плана-графика движения. Подготовка личного и группового оборудования. Правила оформления маршрутной документации	3		
5		Практические занятия: Составление плана похода. Назначение на должности.		3	
6		Оформление маршрутной документации		3	собеседование
7		Понятие гигиены, ее значение и основные задачи. Личная гигиена: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды.	3		
8		Выбор одежды и обуви для походов и тренировок. Обзор фирм, выпускающих одежду для туризма. Профилактика и оказание первой помощи при потертостях, нагноениях, мозолях, наминах	3		
9		Практическое занятие: зачет по разделу		3	тестирование
10		Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для походов Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Многообразие палаток . Обзор современных фирм, производящих личное и групповое снаряжение.	3		
11		Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка личного снаряжения.	3		
12		Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда для приготовления и принятия пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение рем.набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и т.д.	3		
13		Практические занятия: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход, ремонт.		3	конкурс
14		Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов. Выбор места для привалов и ночлега (бивака). Основные требования к месту выбора бивака.	3		
15		Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной	3		

		ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них.			
16		Предохранение палаток от намокания, проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров (обзор). Основные правила разведения костра, работы с топором, пилой, при заготовке дров.	3		
17		Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Основные правила по уходу за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.	3		
23		Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.		3	
23		Практические занятия: Развертывание и свертывание бивуака.		3	
20		Практические занятия: Установка палаток.		3	
21		Практические занятия: Разжигание костра		3	соревнование
22		Порядок построения группы. Строй, как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего. Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов	3		
23		Практические занятия: Поход выходного дня		8	поход
24		Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Движение по пересеченной местности (по тропам, без троп). Интервал между участниками на различной местности. Движение по сыпям, по травянистым склонам. Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Характеристика водных препятствий и способы их преодоления	3		
25		Техника безопасности при проведении похода. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Правила поведения в населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением	3		
26		Отработка преодоления водных препятствий (без применения специального снаряжения)		3	
27		Практические занятия: Отработка движений по склонам		3	соревнование
28		Праздник «Туристский Новый год»		3	
29		Значение правильного питания в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Понятие меню, правила составления меню. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе.	3		
30		Практические занятия: Составление меню Расчет продуктов питания для двухдневного похода.		3	
31		Практические занятия: Приготовление пищи на костре.		3	соревнование
32		Страховочные системы, каски, перчатки Основные и вспомогательные веревки. Репшнуры. Карабины.	3		
33		Практические занятия: Подготовка снаряжения: подгонка, проверка и ремонт снаряжения.		3	конкурс
34		Узлы. Виды и назначение узлов	3		

35	Практические занятия: освоение техники вязания узлов, вязание на скорость.		3	
36	Практические занятия: освоение техники вязания узлов, вязание на скорость.		3	
37	Понятие опасной и безопасной зоны. Командная страховка и сопровождение.		3	
38	Самостраховка. Промежуточные точки страховки.		3	
39	Виды склонов Движение по склонам.. Подъем, траверс, спуск по травянистым склонам без страховки.		3	
40	Виды склонов Движение по склонам. Подъем, траверс, спуск по травянистым склонам без страховки.		3	
41	Подъем, траверс, спуск с альпенштоком. Подъем траверс, спуск с использованием судейских перил		3	
42	Подъем, траверс, спуск с альпенштоком. Подъем траверс, спуск с использованием судейских перил		3	
43	Движение по болоту. Переправа через овраг и реку.		3	
44	Отработка техники движения по искусственным кочкам, по жердям, следам.		3	
45	Отработка отдельных технических приемов в помещении, спортзале, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке.		3	
46	Отработка отдельных технических приемов в помещении, спортзале, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке.		3	
47	Внутриклубковые соревнования по ходьбе по гимнастическому бревну, скамейке		3	соревнование
48	Тренировки на местности: правила использования самостраховки и командной страховки, командное сопровождение.		3	
49	Тренировки на местности: правила использования самостраховки и командной страховки, командное сопровождение.		3	
50	Освоение техники движения по склонам. Самонаведение перил при подъеме и спуске, самодерживание.		3	
51	Освоение техники движения по склонам. Самонаведение перил при подъеме и спуске, самодерживание.		3	
52	Внутриклубковые соревнования по самонаведению перил при спуске.		3	соревнование
53	Переправы вброд через ручей, переправы по бревну, уложенному через овраг или ручей без страховки, «маятником», с перильной страховкой.		3	
54	Переправы вброд через ручей, переправы по бревну, уложенному через овраг или ручей без страховки, «маятником», с перильной страховкой.		3	
55	Наведение и снятие переправы.		3	
56	Наведение и снятие переправы.		3	
	Внутриклубковые соревнования по движению по переправе		3	соревнование
57	Обзорное занятие: необходимое оборудование для ориентирования на местности: навигаторы, компасы, карты, курвиметры и т.п.	3		
58	Работа с компасом. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта	3		

		по солнцу, звездам и местным признакам.			
59		Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.		3	
60		Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка).		3	
61		Ориентирование карты по компасу.		3	
62		Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.		3	
63		Внутрикружковые соревнования по определению азимута		3	соревнование
64		Акция «Чистые лесополосы Андроповского округа»		3	
65		Поход выходного дня		8	поход
66		Участие в первенстве Андроповского округа по спортивному туризму 1 класса «Дистанция пешеходная связка»		8	соревнование

## Календарный учебный график 2 год обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов		Формы контроля
			теоретических	практических	
<b>Вводное занятие. - 3 часа</b>					
1	5.09.23	Вводное занятие. Обзор тем занятий и мероприятий на новый учебный год	3		
<b>Мир туристских интересов – 9 часов (6+3)</b>					
2	8.09.23	Туристу о растениях: съедобные и ядовитые растения, живые компасы природы, цветочные часы, растения-предсказатели погоды, зеленая аптека	3		
3	12.09.23	Туристу о животных- животный мир Ставропольского края	3		
4	15.09.23	Определение травянистых растений Андроповского округа по гербариям. Определение земноводных, пресмыкающихся, птиц, млекопитающих Ставропольского края и Ейского района по иллюстрациям		3	<b>опрос</b>
<b>Спортивный туризм-дисциплина-дистанция-пешеходная. – 165 часов (12+153)</b>					
<i>Техника и тактика пешеходного туризма. – 12 часов</i>					
5	23.09.23	Понятия «дистанции», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона на этапе», «опасная зона на этапе» и др. технические этапы дистанции 1-го, 2-го класса сложности. Характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления.	3		
6	22.09.23	Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении технических этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Таблица штрафов за совершенные ошибки, нарушения на этапах.	3		
7	26.09.23	Организация работы команды на технических этапах различных дистанций по технике	3		

		пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута. Тактика и техника личного прохождения (преодоления) различных этапов			
8	29.09.23	Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанции и работа всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе. Нештатные ситуации.	3		<b>Опрос</b>
<i>Спортивно-техническая подготовка. – 153 часа</i>					
9	03.10.23	Установка и снятие палатки.		3	
10	06.10.23	Установка и снятие палатки. Подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам .		3	
11	10.10.23	Подъем, траверс, спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховко- альпеншток.		3	
12	13.10.23	Подъем и спуск с организацией и снятием командных перил		3	
13	17.10.23	Подъем и спуск с организацией и снятием командных перил		3	
14	20.10.23	Подъем и спуск с организацией и снятием командных перил		3	
15	24.10.23	Подъем и спуск с организацией и снятием командных перил, с организацией командной страховки		3	
16	28.10.23	Подъем и спуск с организацией и снятием командных перил, с организацией командной страховки		3	
17	31.10.23	Подъем и спуск с организацией и снятием командных перил, с организацией командной страховки		3	
23	03.11.23	Подъем и спуск по судейским перилам спортивным способом		3	
23	07.11.23	Подъем, траверс, спуск с		3	

		самостраховкой на судейские перила			
20	10.11.23	Подъем, траверс, спуск с самостраховкой на судейские перила		3	
21	14.11.23	Траверс, каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой		3	
22	17.11.23	Траверс, каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой		3	
23	21.11.23	Подъем, траверс, спуск с самостраховкой на командные перила Снятие перил.		3	
24	24.11.23	Подъем, траверс, спуск с самостраховкой на командные перила Снятие перил		3	
25	28.11.23	Переправа через водную преграду по бревну с самостраховкой на судейские перила		3	
26	01.12.23	Переправа через водную преграду по бревну с самостраховкой на командные перила. Снятие перил		3	
27	05.12.23	Переправа через водную преграду по бревну с самостраховкой на командные перила		3	
28	08.12.23	Переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские) , с командным сопровождением		3	
29	12.12.23	Переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские) , с командным сопровождением		3	
30	15.12.23	Переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские) , с командным сопровождением		3	
31	23.12.23	Переправа через препятствие по навесной переправе с организацией и снятием командных перил, с командным сопровождением		3	
32	22.12.23	Переправа через препятствие по		3	



		навесной переправе с организацией и снятием командных перил, с командным сопровождением			
33	26.12.23	Переправа через препятствие по навесной переправе с организацией и снятием командных перил, с командным сопровождением		3	
34	29.12.23	Переправа через реку понавесной переправе по наведенным командой перилам, командная страховка первого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное		3	
35		Переправа через реку понавесной переправе по наведенным командой перилам, командная страховка первого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное		3	
36		Переправа через реку понавесной переправе по наведенным командой перилам, командная страховка первого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное		3	
37		Переправа через водную преграду с помощью вертикального маятника		3	
38		Переправа через водную преграду с помощью вертикального маятника с самостраховкой		3	
39		Переправа через водную преграду с помощью горизонтального маятника с самостраховкой.		3	
40		Переправа через водную преграду вброд с самостраховкой на судейские перила		3	
41		Переправа через водную преграду вброд с самостраховкой на командные перила. Снятие перил		3	
42		Переправа через водную преграду вброд с самостраховкой на командные перила. Снятие		3	

		перил		
41		Переправа через водную преграду вброд с самостраховкой на командные перила. Снятие перил	3	
42		Переправа через водную преграду вброд стенкой	3	
43		Переправа через овраг по бревну с самостраховкой на судейские перила, с командным сопровождением	3	
44		Переправа через овраг по бревну с самостраховкой на судейские перила, с командным сопровождением	3	
45		Переправа через овраг по бревну с самостраховкой на командные перила, с командным сопровождением Снятие перил	3	
46		Переправа через овраг по бревну с самостраховкой на командные перила, с командным сопровождением, Снятие перил	3	
47		Переправа через овраг по бревну с самостраховкой на командные перила, с командным сопровождением снятие перил	3	
48		Переправа через овраг по бревну с самостраховкой на командные перила, с командным сопровождением Снятие перил	3	
50		Переправа через овраг с судейским маятником (вертикальным, горизонтальным)	3	
51		Переправа через овраг с судейским маятником (вертикальным, горизонтальным) с самостраховкой	3	
52		Переправа через препятствие с командным горизонтальным маятником и командным сопровождением	3	
53		Переправа через препятствие с командным горизонтальным маятником и командным сопровождением	3	
54		Переправа через препятствие с командным горизонтальным	3	

		маятником и командным сопровождением			
55		Преодоление болота по гати с укладкой жердей		3	
56		Преодоления болота по кочкам		3	
57		Преодоление завала, густого пролеска и поваленных деревьев		3	
58		Итоговые соревнования		3	<b>Соревнования</b>
<b>Спортивное ориентирование 36 часов</b>					
59		История возникновения и развития спортивного ориентирования в Мире, России и в Краснодарском крае.	3		
60		Прикладное значение ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования. Особенности и виды спортивного ориентирования	3		
61		Топография, условные знаки, Спортивная карта. Компас. Легенда	3		
62		Основы технико-тактической подготовки. Основы совершенствования спортивного мастерства.	3		
63		Знакомство с объектами на местности и их обозначение на карте. Масштаб, измерение расстояния на местности и на карте		3	
64		Составление простейших схем ориентирования		3	
65		Значение техники в прохождении дистанции. Приемы и способы ориентирования.		3	
66		Значение техники в прохождении дистанции. Приемы и способы ориентирования.		3	
67		Восприятие, проверка номера на контрольном пункте (КП) и отметка контрольной карточки		3	
68		Восприятие, проверка номера на контрольном пункте (КП) и отметка контрольной карточки		3	
70		Практические занятия		3	<b>Соревнования</b>
71		Практические занятия		3	<b>Соревнования</b>
72		<b>Итоговое занятие-соревнование</b>		3	

## Календарный учебный график 3 год обучения

№п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов,		Формы контроля
			теоретических	Практических	
<b>1. ИТОГИ ЛЕТНЕГО ЗАЧЕТНОГО ПОХОДА всего 6 ч.</b>					
1.		Беседа об итогах летних походов.	3		
2.		Составление отчетов по документации, должностям, маршрутам.		3	
<b>2. ОДИН НА ОДИН С ПРИРОДОЙ всего 36</b>					
3.		Факторы выживания, стрессоры выживания, автономное существование	3		
4.		Природные условия выживания: степи (климат, воды, растительный и животный мир) Опасности в степях.	3		
5.		Природные условия выживания: горы. Опасности в горах (краткий обзор)	3		
6.		<u>Факторы, обусловленные высотой Гипоксия</u> , признаки и характер воздействия горной болезни	3		
7.		Механизм развития горной болезни.	3		
8.		Влияние горной болезни на различные системы органов человека.	3		
9.		Аклиматизация	3		
10.		Оказание первой помощи при горной болезни.	3		
11.		Воздействие солнца. Солнечные ожоги, снежная слепота, солнечный удар.	3		
12.		Прочие факторы:ядовитые животные и растения. Оказание первой помощи при укусах насекомых и отравлении ядовитыми растениями.	3		опрос
13.		<u>Неблагоприятные факторы природы</u> Высокая или низкая температура, ветер, дождь, град, снег. Лавины. Паводки и сели. Оползни. Камнепады. Горные обвалы.	3		
14.		Просмотр видеофильма о различных неблагоприятных природных явлениях		3	Тестирование

**3. АЗБУКА ВЫЖИВАНИЯ В УСЛОВИЯХ АВТОНОМНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ (150 час.)**

15.	<b><u>Ориентирование. (45час.)</u></b> Ориентирование во времени. Определение времени по Солнцу.	3		
16.	Определение времени по Солнцу и компасу. Определение времени по созвездию Большая Медведица.	3		
17.	Определение времени по птицам и растениям.	3		
23.	Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, в степи, в горах, на реках и озерах.(3)	3		
23.	Ориентирование по звуку.	3		
20.	Ориентирование по свету.	3		
21.	Простейшие измерения на местности. Определение расстояний (глазомер). Определение высоты (глазомер).		3	соревнование
22.	Ориентирование в пространстве. Определение направления движения и выдерживание направления.		3	
23.	Определение высоты заданного объекта	3	3	Личные соревнования
24.	Измерения на местности. (выезд)		3	Личные соревнования
25.	Измерения на местности. (выезд)		3	Личные соревнования
26.	Ориентирование в условиях изменения погоды.	3		соревнование
27.	Определение погоды по поведению некоторых насекомых и растений. Определение погоды по поведению птиц и животных	3		
28.	Определение погоды по облакам, Солнцу, звездам, ветру. Прогноз погоды в горах.	3		опрос
29.	<b><u>Обеспечение жизнедеятельности (57 час.)</u></b> Укрытия. Виды укрытий.	3		
30.	Укрытия. Виды укрытий. Выбор места ночлега	3		
31.	Организация укрытий в полевых условиях	3		опрос
32.	Оборудование укрытий в горах	3		
33.	Оборудование укрытий. Изготовление матраца (выезд)		3	соревнование

34.	Оборудование укрытий. Изготовление матраца (выезд)		3	соревнования
35.	Добыча огня: добывание огня с помощью увеличительного стекла, с помощью кремня и куска металла, трением		3	
36.	Разведение костра в неблагоприятных погодных условиях .		3	
37.	Костер «Дакота». Способы сохранения огня при переходе	3		
38.	Добыча огня разными способами. (выезд)		3	
39.	Разведение костра «Дакота» (выезд)		3	
40.	Водообеспечение. Фильтрация воды.	3		опрос
41.	Добывание воды из грунта при помощи пленочного конденсата.	3		
42.	Добывание воды из веток и листьев растений	3		
43.	Добывание воды из грунта при помощи пленочного конденсата.(выезд)		3	соревнования
44.	Добывание воды из веток и листьев растений (выезд)		3	
45.	Питание в условиях выживания. Использование в питании природных ресурсов	3		
46.	Питание в условиях выживания. Использование в питании природных ресурсов	3		
47.	Рецепты походной кухни.	3		конкурс
48.	<b><u>Следопытство (15ч.)</u></b> Что такое следопытство. Определение следов транспортных средств	3		
49.	Изучение следов пешеходов	3		
50.	Определение давности следа	3		
51.	Определение следов животных	3		
52.	Основные правила следопыта	3		опрос
53.	<u>Медицинская помощь в условиях автономного существования (33 ч.)</u> Общие меры профилактики. Первая			

		помощь при ранениях и кровотечениях. Способы остановки кровотечения. Приемы наложения жгута.	3		
54.		Особенности оказания первой помощи при ранениях головы, грудной клетки и живота	3		
55.		Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах.	3		
56.		Первая помощь при потере сознания, сотрясения мозга, шоке.	3		
57.		Первая помощь при ожоге и перегреве тела, поражении молнией и электрическим током.	3		
58.		Первая помощь при переохлаждении тела.	3		
59.		Приемы спасения утопающего. Способы удаления воды из легких и желудка	3		
60.		Походная аптечка.			
61.		Оказание первой помощи при ранениях и кровотечениях. Способы остановки кровотечения. Приемы наложения жгута		3	
62.		Оказание первой помощи при ранениях и кровотечениях. Способы остановки кровотечения. Приемы наложения жгута		3	
63.		Особенности оказания первой помощи при ранениях головы, грудной клетки и живота		3	
64.		Особенности оказания первой помощи при ранениях головы, грудной клетки и живота		3	конкурс
65.		Проведение итоговых 3-дневных УТС (8*3)		24	

## Условия реализации программы

**Материальное-техническое обеспечение**-место проведения занятий:

-в теплое время года (при проведении практических занятий) –школьныйдвор, турплощадка Центра, выезды на местность;

- в холодное время года (при проведении практических занятий)-спортзал
- при проведении теоретических занятий-учебные кабинеты

Материально-техническая база включает в себя следующее оборудование:

А) Для проведения теоретических занятий: 1. Класная доска,

2.Мультимедийная установка,3.Ноутбук,

4.Дидактические пособия: видео и фотоматериалБ) Для проведения практических занятий:

1. Навигатор
2. Карты
3. Компасы
4. Призмы для ориентирования
5. Компостеры
6. Туристское бивачное оборудование: палатки, тенты, котлы варочные, коврики, спальники
7. Специальное оборудование для преодоления естественных препятствий: ИСС (индивидуальная страховочная система), карабины, спусковые устройства, фиксирующие устройства, зажимы, ролики, веревки основные, веревки вспомогательные, каски

**Кадровое обеспечение.** Педагог, реализующий данную программу должен иметь педагогическое образование или образование по профилю.

Для наиболее качественной реализации программы педагог должен окончить курсы инструкторов детско-юношеского туризма. Иметь опыт участия в походах не менее 3 степени сложности, а при переходе на 2 и 3 год обучения должен иметь опыт руководства 1 категорией сложности и участием в соревнованиях по спортивному туризму

**Формы аттестации** реализации дополнительной общеобразовательной программы «Пешеходный туризм» являются промежуточная аттестация: зачетные занятия в форме тестирования, выполнения карточек-заданий, решения кроссвордов, соревнования по вязке узлов, соревнования по туризму (Приложение 1) и итоговая аттестация в форме участия в Первенствах, Кубках, Чемпионатах, степенных и категорийных походах. Документальной формой подведения результатов освоения программы являются Протоколы с соревнований, справки о зачете путешествия, разрядные книжки, научно-



исследовательские работы по профилю и портфолио объединения или каждого учащегося. (Приложение 2)

**Оценочные материалы:** оценочными материалами являются протоколы соревнований, протоколы соревнований, справки о прохождении походов, разрядные книжки, портфолио и диагностические карты. (Приложение 1)

### **Методические материалы**

В ходе реализации данной программы используются следующие методы целостного педагогического процесса:

-словесные (беседа, рассказ, объяснение);

-практические;

-метод творческой драматизации;

-поисково-исследовательский метод - самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий по поиску исторических материалов о крае, городе, районе, загадки названий станиц и городов края, района (топонимика), выполнение проектов, рефератов, докладов;

-метод контроля: контроль успеваемости и качества усвоения программы, путем различных тематических игр, соревнований; самоконтроль, врачебный контроль;

-метод самореализации, самоуправления;

-метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

Руководитель объединения должен иметь опыт участия в туристских мероприятиях и походах.

В первые месяцы работы объединения необходимо провести собрание родителей, подробно рассказать им о программе, планах занятий и походах, об условиях их проведения, о личном снаряжении юных туристов и т.д.

В начале первого и второго полугодий учебного года руководитель обязан провести с воспитанниками инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий, массовых мероприятий, поход, соревнований, на дороге и в транспорте. Необходимо изучить медицинские карточки воспитанников в школе.

Занятия объединений «Пешеходный туризм» носят преимущественно практический характер. Лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание следует обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий. Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснения с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение музеев, театров, выставок, туристские игры, викторины и др.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель – экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т.п. Одновременно следует добиваться того, чтобы воспитанники хорошо понимали, что ведущей целью занятия является предстоящие многодневные походы.

Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как выбраться на откос или преодолеть реку, овраг и т.д.

Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой. От небольших прогулок к однодневным походам оздоровительно-развивающей направленности, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления.

Поход, протяженность несколько километров явится хорошей тренировкой перед многодневными походами, а фиксация наблюдений, описание пути движения поможет в будущих степенных походах вести содержательные записи для отчета.

Распределение обязанностей в каждом походе следует вести так, чтобы к исполнению привлекались каждый раз разные члены объединения. Это позволит в начале походов выявить наиболее способных к той или иной работе юных туристов.

\ После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем одни юные туристы обрабатывают дневник, другие делают фотомонтаж, некоторые участники занимаются выпуском информационного листка, обработкой записи бесед с интересными людьми и т.д. Конечно, это следует проводить так, чтобы не нарушать цельности занятия и не допускать перегрузки воспитанников.

Особое внимание руководители объединений должны уделять вопросам безопасности при проведении полигонов, походов и соревнований.

В воспитании грамотных и культурных туристов большое значение должно уделяться разборам походов (экскурсий, путешествий, соревнований). Анализ похода, экскурсии, соревнования учит ребят думать, критически относиться к себе, соратникам и взрослым, заставляет осмыслить поток полученной информации, а для руководителя это средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности. Это может быть устный или письменный разбор, анкетирование.

## Литература

### Научная педагогическая литература

1. В.Г.Бубнов, Н.В.Бубнова Атлас добровольного спасателя, М. АСТ «Астрель»,2004
2. Ю.С.Константинов, Л.П.Слесарева Туристско-краеведческая деятельность в школе. М., 2011 г.
3. П.Ф.Куклин, Л.А.Тетушкина Военно-спортивные игры 7-11 классы, Волгоград , Учитель,2009 г.
4. Ф.Кропф Спасательные работы в горах, М., изд. И.В.Балабанов 2008 г.
5. А.А.Самойленко Теория, методика и практика детско-юношеского туризма. Краснодар. 2011 г.
6. Методическое пособие Современные педагогические технологии в системе дополнительного образования детей, М, 2012 г.
7. Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования «Юный турист», Брянск,2010 г.
8. Учебно-методическое пособие для 1-4 класса Туристско-краеведческое направление внеурочной деятельности
9. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, М.2015 г.
- 10.Картографический материал

### Дополнительная литература

1. Ковешников В.Н. Очерки по топонимике Кубани, Краснодар, 2006, 2007 г;
2. Ковешников В.Н., Терский А.В. Лагонаки туристские (путеводитель), Краснодар, 2006;
3. Ковешников В.Н., Краеведческие статьи о Кубани, Краснодар, 2008 г
4. А.А.Самойленко, А.В.Твердый Электричкой в горы «Платонов», Краснодар, 2008 г.
5. С.А.Трепет Горные зубры Кавказа, ООО «Качество» Майкоп, 2007 г.

### литература для детей и родителей

1. Бормотов И.В. Мелодии синих гор,Новосибирск, 2005
2. Интересное о неизвестном. Тайны гор. М. «РОСМЭН» 2002 г.
3. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания - один на один с природой. К. Советская Кубань, 2001
4. Кубанский вестник детского и юношеского туризма, Краснодар, 2008 г
5. Словарь юного туриста, М, 2004
6. Твердый А.В. Лаго-наки Параллели и меридианы, Краснодар, 2009 г.

7. А.В.Твердый Очерки по истории северо-западного Кавказа, Краснодар, 2009 г.
8. С.А.Трепет, Танашев Р.С. Пикник на Кубани, Краснодар 2017 г.

**ДИАГНОСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УРОВНЯ УЧАЩИХСЯ**  
201\_ - 20\_\_\_\_\_учебный год

Объединение \_\_\_\_\_

Группа № \_\_\_\_\_

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_ Количество учебных часов в неделю \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Показатели диагностики образовательного уровня					Средний показатель
		ЗУН	Мотивация к занятиям	Творческая активность	Учебно-коммуникативные умения	Достижения	
1.							

Образовательные уровни: 1-

подготовительный;

2- начальный;

3 – уровень усвоения.

Дата \_\_\_\_\_ Педагог доп. образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Критерии и показатели уровня освоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной программы**

Критерии	Показатели	Индикаторы	Число баллов	Методы диагностики
Уровень знаний, умений, навыков	Соответствие практических знаний, умений и навыков	• не овладел знаниями, умениями, навыками;	0	Наблюдение, контрольный опрос и др.
		• овладел менее чем на 1/2 предусмотренных знаний, умений и навыков;	1	
		• объем усвоенных умений и навыков соответствует более 1/2;	2	
		• овладел практически всеми знаниями, умениями, навыками.	3	
Мотивация к занятиям	Заинтересованность к образовательному процессу	нет мотивации к занятиям, отсутствие на уроке;	0	Наблюдение
		• ориентированность на познание нового материала менее 1/2;	1	
		• ориентированность на познание нового материала более 1/2	2	
		• высокая посещаемость, успехи в учебе.	3	

Творческая активность	Наличие творческого подхода при выполнении практических заданий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• элементарный уровень развития творческой активности– учащиеся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога;</li> <li>• репродуктивный уровень– в основном, выполняет задания на основе образца;</li> <li>• творческий уровень -видит необходимость принять творческих решений, выполняет задания с элементами творчества с помощью педагога;</li> <li>• творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>0</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>3</b></p>	Наблюдение, контрольные задания
Учебно-коммуникативные умения	Способность учащихся устанавливать взаимоотношение между людьми	<ul style="list-style-type: none"> <li>• не умеет входить в контакт с малознакомыми людьми в ЭБЦ;</li> <li>• умеет строить отношения с малознакомыми людьми менее чем 1/2;</li> <li>• умеет строить отношения с малознакомыми людьми более чем на 1/2;</li> <li>• умеет входить в контакт с незнакомым человеком, понимает его личностные качества и намерения, предвидит результаты его поведения и в соответствии с этим строить свои.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>0</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>3</b></p>	Наблюдение
Достижения	Формы достижений	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нет традиционных форм достижения;</li> <li>• есть традиционные формы достижений</li> <li>• есть традиционные и инновационные формы достижений на 1/2;</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>0</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p>	Наблюдение

Зачетные занятия

Кроссворд «Угадайка» по теме «Основы гигиены»

						7		
			4		6	М	8	
	2		П		О	О	Г	
1	С	3	О		Т	З	И	
С	С	О	Т	5	Р	О	Г	
О	А	Ж	Ё	П	А	Л	И	
З	Д	О	Р	О	В	Б	Е	
Н	И	Г	Т	Р	Л		Н	
А	Н		О	Е	Е		А	
Н	А		С	З	Н			
И			Т		И			
Е			Б		Е			

1. Его можно потерять при длительном пребывании на солнце без головного убора, так же в боксе? (сознание)
2. Ее получают при падении? (ссадина)
3. Если неосторожно обращаться с огнем, то можно получить... (ожог)
4. Очень просто получить, если не позаботиться о том, чтобы обувь была удобной. (Потертость)
5. Порез.(Травма)
6. Результат употребления некачественной пищи. (отравление)
7. Можно натереть на ноге новыми, также неудобными туфлями. (мозоль)
8. Наука о чистоте.(гигиена)

Тесты по теме «Медицинская аптечка»

1. При ушибах принимать: А) аналгин Б) аспирин В) нафтизин Г) валидол Д) ваш вариант	2. При поносе давать: А) аналгин Б) пурген В) имодиум Г) аспирин Д) ваш вариант	3. Ацетилсалициловая кислота – это аналог: А) валидола Б) тетрациклина В) аспирин Г) пастинора Д) ваш вариант
4. Активированный уголь перед употреблением необходимо: А) разогреть Б) разжевать В) поджечь Г) вымыть с мылом Д) ваш вариант	5. Противоаллергическим препаратом не является: А) димедрол Б) супрастин В) марвелон Г) тавегил Д) ваш вариант	6. Место ушиба необходимо: А) согреть Б) наложить холод В) смазать кремом Г) растереть Д) ваш вариант

7. При растяжении связок наложить: А) Тугую повязкуБ) гипс В) жгут Г) макияж Д) ваш вариант	8. Место ушиба охлаждать не менее: А) 15-20 мин Б) 1 час В) все равноГ) 1 сутки Д) ваш вариант	9. Последствием не оказания помощи при растяжении связок является: А) переломБ) разрыв В) вывих Г) аллопеция Д) ваш вариант
10. При болях в сердце принять: А) имодиумБ) валидол В)супрастин Г)нафтизин Д) ваш вариант	11. При подозрении на «острый живот» необходимо принять: А) анальгинБ) аспирин В) фестал Г) ничего нельзяД) ваш вариант	12. При переохлаждении необходимо облить: А) теплой водой Б) горячей водой В) холодной водойГ) пивом Д) ваш вариант
13. Место ожога необходимо смазать: А) Смазать кремомБ) охладить В) смазать йодом Г) заклеить скотчем Д) ваш вариант	14. При артериальном кровотечении жгут накладывается: А) на рану Б) ниже раны В) выше раны Г) произвольноД) ваш вариант	15. При повышенной температуре тела принимать: А) димедрол Б) нитроглицеринВ) аспирин Г) нафтизин Д) ваш вариант
16. При отсутствии жгута накладывают: А) ременьБ)бинт В) ленту Г) веревку Д) ваш вариант	17. При артериальном кровотечении кровь: А) темно-вишневаяБ) алая В) спокойная струя Г) несколько капель Д) ваш вариант	23. Ожог обрабатывают: А) спиртом Б) йодом В) водкой Г) пантенолом Д) ваш вариант
23. При укусе насекомого: А) Приложить тепло Б) приложить холод В) дать аспирин Г) дать спиртноеД) ваш вариант	20. При попадании насекомого в ухо: А) закапать масло Б) закапать нафизинВ) приложить холод Г) закапать спиртноеД) ваш вариант	

## Карточки по теме «Костры»

<p><b>Карточка №1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Костер, основное назначение которого освещать туристическую стоянку.</li> <li>2. Костер, конструкция которого напоминает сооружение, часто встречающееся в деревнях.</li> <li>3. Костер, служащий для ночевки зимой в полевых условиях большой группы людей.</li> <li>4. Костер, который представляет собой следующую конструкцию: на угли кладут толстое полено, а на него, наклонно, кладут остальные дрова.</li> </ol>
---



### Карточка №2

1. Костер, который горит узким жарким, но медленным пламенем. Образует многоуглей.
2. Костер, на котором можно приготовить только один котел пищи.
3. Костер, который необходим для приготовления пищи в дождь, так как его поленья расположены наклонно.
4. Костер, который представляет собой следующую конструкцию: два бревна кладут рядом, в зазор помещают растопку, затем кладут на них третье бревно.
5. Костер, название которого является синонимом печки, и является очень

### Карточка № 3

1. Костер, для которого заготавливают бревна одинаковой длины и толщины, в количестве не менее трех штук.
2. Костер, широкая пламя которого удобно для приготовления пищи для небольшой группы людей в 2-3 котлах.
3. Костер, который дает высокую пламя, но мало жара.
4. Костер, который представляет собой следующую конструкцию: на угли укладывают поленья с нескольких сторон по радиусам от центра.
5. Костер, в котором бревна укладывают так, чтобы они не загорались сразу, а горели

### Карточка №4

1. Костер, у которого наклонно расположенные дрова способствуют быстрому стеканию воды, дрова не успевают промокать, поэтому этот костер необходим для приготовления пищи в дождь.
2. Костер, у которого горение происходит в центре. По мере сгорания поленья продвигают ближе к центру.
3. Костер, который разгорается постепенно и горит ровным жарким пламенем несколько часов, удобен для ночевки.
4. Костер, который представляет собой следующую конструкцию: два полена кладут на некоторое расстояние друг от друга, поперек них - еще два и т.д.

### Ответы:

**Карточка №1 :** шалаш(1), колодец(2), нодья(3), таежный(4), полинезийский(5).

**Карточка №2 :** Звездный(1), шалаш(2), таежный(3), нодья(4), камин(5). **Карточка №3 :**

нодья(1), колодец(2), шалаш(3), звездный(4), ночной(5). **Карточка № 4 :** таежный(1),

звездный(2), нодья(3), колодец(4), пушка(5).

## Карточки по теме «Питание»

### КАРТОЧКА № 1

Меню одного дня, составил (Ф.И.) \_\_\_\_\_

Завтрак	2-завтрак	Обед	Ужин	Поздний ужин

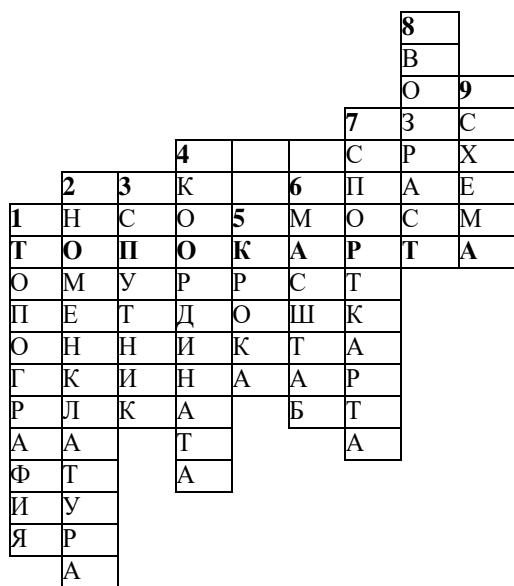
### КАРТОЧКА № 2

Перечень и количество продуктов на группу на один походный день. Составил

(Ф.И.) \_\_\_\_\_

Завтрак	Карманное питание	Обед	Ужин	Поздний ужин

## Кроссворд по теме «Топография и ориентирование»



1. Наука, которая занимается изучением местности с целью составления ее карт и планов.
2. Буквенно-цифровое обозначение данного листа карты.
3. Один из первых рабочих моментов создания карты – фотосъемка местности. С помощью какого космического странника это можно сделать?
4. Как называются цифры, расположенные между внутренней и внешней рамкой карты, которые позволяют быстрее отыскивать на картах нужные квадраты?

5. Как называется чертеж местности, выполненный с определенной практической целью путем глазомерной съемки, важный для решения конкретной задачи?
6. Как называется величина уменьшения местности на карте?
7. Разновидность крупномасштабной топографической карты.
8. Год издания карты, характеристика, влияющая на достоверность изображенных на ней сведений.
9. Упрощенный чертеж участка местности, составленный по карте или непосредственно с натуры.

Какое слово получилось в выделенных клетках? Дайте определение этому понятию.

## Тесты на технику безопасности:

1. Ваша группа садится в электричку. Войдя в вагон, вы сделаете: А) остановитесь в тамбуре  
Б) пройдете в середину вагона  
В) сядете на первое свободное место.
2. Вы ждете зимой электричку на платформе. Холодно. Чтобы согреться, вы будете делать:  
А) Бегать по платформе, играть в салочки и т.п.  
Б) оденете дополнительную одежду  
В) толкаться, пытаться согреться
3. Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти: А) навстречу транспорту по левой стороне  
Б) по ходу транспорта по правой стороне  
В) часть группы по правой стороне, часть по левой, чтобы не было толпы
4. Если группа идет вдоль шоссе, то надо: А) идти всем вместе строем  
Б) Идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе  
В) идти плотной группой, взявшись за руки
5. Группе надо перейти шоссе с оживленным движением. Как это лучше сделать? А) каждый самостоятельно перейдет дорогу  
Б) все вместе одной группой  
В) все вместе шеренгой вдоль шоссе  
Г) все вместе строем по одному
6. При приближении поезда безопасно стоять: А) у края платформы  
Б) не ближе 1 м  
В) не ближе 3 м
7. Если вы пути промочили ноги, ваши действия: А) Переодеть носки  
Б) Идти дальше  
В) Переодеть носки и переобуться в сухую обувь
8. Воду из пруда, озера, реки:  
А) Можно сразу же

пить

Б) начала нагреть, потом пить

В) сначала прокипятить, потом пить

9. Вы ищите место для ночлега в летнем походе. В первую очередь оно должно быть: А) Рядом с водой

Б) рядом с дровами

В) подальше от людей

10. Как безопасно рубить сучья у лежащего дерева: А)

Стоять на той же стороне,

что и ветки

Б) стоять на другой стороне от

веток В) дерево между ног