

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 112 г. Челябинска»

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МАОУ «СОШ № 112 г. Челябинска»  
**В.А.Третьяков**  
Приказ № 463-О от 01.09.2023



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности**

**«ВВЕДЕНИЕ В ТУРИЗМ»**

*Возраст обучающихся: 7-13 лет  
Срок реализации программы: 1 год*

*Автор -составитель:  
Папулова Ирина Валентиновна,  
учитель начальных классов*

г. Челябинск, 2023 г.

Содержание:

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Учебный план
- 2.3. Условия реализации программы
- 2.4. Формы аттестации
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Список литературы

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Введение в туризм» разработана в соответствии с: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012), Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. №672-р), Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи МОиН РФ от 18.11.2015г. №09-3242), Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы туристско – краеведческая Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Введение в туризм» направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;

- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся

*Актуальность* данной программы определяется тем, что в условиях современной социальной среды, походы, путешествия, краеведческие исследования занимают с каждым годом все большее место в жизни наших школьников, что благотворно сказывается на их кругозоре и формировании ЗОЖ.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Новизна программы в том, что в содержании заложены и формируются туристско-краеведческие умения; навыки; расширяются, на основе регионального компонента, краеведческие, туристские и экологические знания.

### ***Отличительные особенности программы***

Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Туризм в учреждении является массовым движением детей и подростков. Главную задачу туризма мы видим в том, чтобы открыть широкий простор для выявления способностей детей, сделать их духовно богаче, осмысленней, многогранней, воспитать человека, способного противостоять трудностям, настоящего гражданина своей страны.

Туристический поход, трасса соревнований по ориентированию — это не только километры, пройденные от пункта "А" до пункта "Б", что само по себе очень важно, но приобретение жизненно важных

навыков. Здесь воспитываются дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции, логичность мышления. Неопытный человек, попав в сложную обстановку, не всегда может принять верное решение, действовать грамотно и осмотрительно. Хороший турист, спортсмен - ориентировщик сможет быстрее и правильнее разобраться в сложной обстановке.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

**Адресат программы** ребенок 7-13 лет, желающий заниматься туризмом, проявляющий интерес к краеведению и ориентированию на местности.

**Объем программы** 70 часов

**Срок освоения программы** один год

**Режим занятий** Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа. Возрастных групп 1. Кроме занятий, проводимых по учебному плану, практикуется: проведение интегрированных занятий, участие обучающихся в районных туристических слетах, участие в поселенческих мероприятиях.

**Формы организации образовательного процесса**

Обучающиеся сформированы в группу разных возрастных категорий, являющуюся основным составом объединения. Занятия в объединении проводятся по группам. Форма обучения – очная. Возможна реализация программы с использованием *дистанционных*

*образовательных технологий с включением периодов временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией. Переход на дистанционное обучение подразумевает занятия в режиме online/offline посредством программы «Сферум» или «Rutube», а также посредством различных мессенджеров «Ватсап», «Вайбер», «Телеграмм», «ВК», либо непосредственно на платформе «Сетевой город. Образование».*

### **1.2. Цель дополнительной общеобразовательной программы:**

всестороннее развитие личности учащегося, направленное на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития через туристско-краеведческую деятельность в рамках дополнительного образования.

### **Задачи дополнительной общеобразовательной программы:**

#### **образовательные:**

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

#### **воспитательные:**

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

### развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде.

### **1.3. Содержание программы**

В программе представлены следующие тематические блоки:

**Введение 2 часа.** Постановка целей и задач, выявление уровня подготовленности обучающихся. Техника безопасности при проведении занятий. Беседа о работе кружка, о значении туристического краеведения для человека. Виды туризма. Особенности походов

#### **Раздел 1. Топографическая подготовка юного туриста (11 час).**

Теория:

Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. В мире ориентиров. Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.

Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов.

Практика:

1. Изготовление таблицы или отдельных карточек с топографическими знаками. 2. «Путешествие по карте» Топографические игры, решение топографических задач, топографический диктант, работа с планом класса и школы, определение по компасу сторон горизонта.

3. Игры на местности по карте спортивного ориентирования.

4. Определение азимута на местности. Движение по азимуту. Пользование

картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.

## **Раздел 2 Основы краеведения (15 часов).**

Теория:

Что изучает краеведение. Источники краеведческих знаний. История школы, в которой я учусь. Знаменитые люди города. Наш край в искусстве, художественной литературе, публицистике.

Практика: беседы, экскурсии, оформление буклетов, фотоальбомов; создание «топонимического конструктора»

## **Раздел 3. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь (11 час).**

Теория:

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Медицинская аптечка, ее состав и правила пользования. Зеленая аптека, как вырастить «аптеку на грядке». Физическая подготовка юного туриста – выполнение комплекса физических упражнений утренней зарядки, специальной тренировки, контроль и самоконтроль. Помощь при тепловом и солнечном ударе. Укусы насекомых. Виды кровотечения. Ожоги. Различные травмы. Обработка ран.

Наложение жгута. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

Практика:

1. Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов.
2. Комплектование походной аптечки.
3. Оформление альбома «Туристу на заметку» (страничка об аптечке, оказании первой медицинской помощи).

## **Игра на местности с целью закрепления полученных знаний «РВС» -1 часа**

### **Раздел 4. Туристское снаряжение (6 часов)**

Теория:

Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности похода. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, очаги, ведра (котлы), крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора.

Оборудование для краеведческой работы. Практика:

- Составление списков личного и группового снаряжения.

Ознакомление с имеющимся снаряжением.

- Установка палаток, устройство очага. Подготовка снаряжения.

3. Усовершенствование очага, кольев, колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви и одежды и др. упаковка снаряжения и укладка рюкзака

### **Раздел 5. Физическая подготовка юного туриста (13 часов).**

Теория:

Утренняя гимнастика. Специальные предложения для соответствующего вида туризма (пешего, лыжного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием. Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха; обязанности направляющего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.

Практика:

- Установка и сбор палатки, выбор места и устройство кострища (бивака), выбор и сбор топлива для костра.

- Поход выходного дня: закрепление норм и правил туристского природопользования.
- Выполнение упражнений утренней гимнастики и специальных упражнений.

Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность

## **Раздел 6. Туристский быт (6 часов).**

Теория:

Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Сушка и ремонт одежды и обуви.

Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов. Режим дня в походе. Игры в походе.

Практика:

- Составление набора продуктов и меню на одно-, двух-, трехдневный поход. Приобретение продуктов.
- Обучение пользованием топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи.
- Изготовление чертежей различных типов костров, биваков.

## **Раздел 7. Подготовка похода (4 часов).**

Теория:

Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов. Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися.

Обеспечение безопасности – основное и важнейшее требование к походам и путешествиям.

Практика:

- Разработка планов подготовки путешествия. Подготовка сообщений по теме и району похода (путешествия). Исполнение каждым участником различных обязанностей в походах.
- Что взять с собой в поход. Снаряжение туристов. Палатка – дом туриста: ее устройство, правила установки и выбора места (чтобы не навредить природе).
- Как правильно выбрать место для костра и обустроить кострище. Правила пользования костром в туристском походе. Изготовление моделей типов костров, укладка рюкзака; вязка узлов, используемых при завязывании шнура у рюкзака.
- Разработка “Памятки” для туриста – о нормах и правилах туристского природопользования.
- Наблюдение за природой, оформление материала по наблюдению

## **8. Итоговая аттестация. Социально- значимое дело - поход с целью закрепления полученных знаний –2 часа**

Планирование составляется отдельно для каждого с учётом уровня интеллектуального и физического развития обучающихся.

На первом этапе обучающиеся знакомятся с физическими упражнениями. Большинство упражнений предлагается в виде увлекательных для ребенка игр, побуждающих его к выполнению тех или иных активных движений.

Предусматривается включение физических упражнений, выполнение проектов краеведческой направленности.

### **1.4. Планируемые результаты**

Деятельностные:

- умения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий
- умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и

соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. Мотивационно -

#### Ценностные

- Понимать цель выполняемых действий.
- Проговаривать и осуществлять последовательность действий.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.
- Самостоятельно выполнять комплексы упражнений,

направленные на развитие физических качеств.

#### Познавательные УУД:

- Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы.
- Умения самостоятельно определять цели своего обучения.
- ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Анализировать полученную информацию.
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.
- Умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.
- Выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий физической культурой.
- Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Когнитивные.

Обучающийся научится:

- основам топографии и ориентирования;
- ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- определять опасные и ядовитые растения края;
- преодолевать различные естественные препятствия;
- вязке узлов;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление. Обучающийся получит возможность научиться:
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов.

- правильно планировать место бивака;
- быстро разводить костер;
- устанавливать и снимать палатку;
- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода;
- укладывать рюкзак для однодневного похода;
- определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам;
- определять азимуты на заданные ориентиры;
- ориентировать карту при помощи компаса;
- определять расстояние по карте;
- оказывать первую доврачебную помощь при потертостях, порезах, обморожениях, ожогах и других заболеваниях, и травмах, типичных для походных условий.

## Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1.Календарный учебный график на 2023-2024 уч.год.

№		
1	Продолжительность освоения программы	35 недель
2	Начало освоения программы	01.09.2023г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2024г.
2	Регламентирование образовательного процесса	По расписанию работы объединения дополнительного образования. Продолжительность 1 занятия – по 40 минут, с перерывом 15-20 мин.
3	Выходные и праздничные дни	Выходной – воскресенье. Праздничные дни, установленные Правительством РФ.
4	Каникулы	Зимние каникулы: с 27.12.2023. по 09.01.2024
5	Входное обследование уровня подготовленности	Не предусмотрено
6	Текущий контроль освоения программы	В течение всего периода освоения программы.

7	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала	май 2024
8	Сроки итоговой аттестации освоения программы	май 2024

## *2.2. Учебный (Тематический) план программы*

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Введение.</b> Постановка целей и задач, выявление уровня подготовленности обучающихся. Техника безопасности при проведении занятий Беседа о работе кружка, о значении туристического краеведения для человека. Виды туризма. Особенности походов	2	2		беседа
<b>Раздел 1. Топографическая подготовка юного туриста ( 11 час).</b>					
1.1	Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. В мире ориентиров	1	1		Опрос
1.2	Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различными особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.	1		1	Наблюдение

1.3	Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе	1		1	Практическая работа
1.4	Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов	2	1	1	Практическая работа
1.5	Изготовление таблицы или отдельных карточек с топографическими знаками.	1	1		практическая работа
1.6	«Путешествие по карте» Топографические игры, решение топографических задач, топографический диктант, работа с планом класса и школы, определение по компасу сторон горизонта	2	1	1	наблюдение
1.7	Игры на местности по карте спортивного ориентирования.	1		1	наблюдение
1.8	Определение азимута на местности. Движение по азимуту. Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.	2	1	1	практическая работа
<b>Раздел 2 Основы краеведения (15 часов).</b>					

2.1	Что изучает краеведение. Источники краеведческих знаний.	2	2		беседа
2.2	История школы, в которой я учусь.	1	1		опрос
2.3	Знаменитые люди района.	2	1		опрос
2.4	Наш край в искусстве.	1	1		беседа
2.5	Наш край в публицистике	1	1		опрос
2.6	Наш край в художественной литературе.	1	1		опрос
2.7	Экскурсия в местный музей	1		1	наблюдение
2.8	Наш край в искусстве (беседа, оформление буклетов, фотоальбомов).	1		1	практическое занятие
2.9	Наш край в публицистике (беседа, оформление буклетов, фотоальбомов)	2	1	1	практическое занятие
2.10	Наш край в художественной литературе (беседа, оформление буклетов, фотоальбомов).	3	1	2	практическое занятие

### **Раздел 3. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь ( 11 час).**

3.1	Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе.	1	1		беседа
-----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	--	--------

	Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля				
3.2	Питьевой режим. Обеззараживание воды.	1	1		беседа
3.3	Медицинская аптечка, ее состав и правила пользования. Зеленая аптека, как вырастить “аптеку на грядке”	1	1		беседа , опрос
3.4	Физическая подготовка юного туриста – выполнение комплекса физических упражнений утренней зарядки, специальной тренировки, контроль и самоконтроль	1	1		наблюдение
3.5	Помощь при тепловом и солнечном ударе. Укусы насекомых.	1	1		опрос
3.6	Виды кровотечения. Ожоги. Различные травмы. Обработка ран. Наложение жгута.	1	1		беседа
3.7	Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах	1	1		беседа , опрос
3.8	Комплектование походной аптечки.	1		1	практическое занятие

3.9	Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов.	1		1	практическое занятие
3.10	Оформление альбома “Туристу на заметку” (страничка об аптечке, оказании первой медицинской помощи).	1		1	практическое занятие
3.11	Игра на местности с целью закрепления полученных знаний «РВС»	1		1	наблюдение

#### **Раздел 4. Туристское снаряжение (6 часов)**

4.1	Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности похода.	1	1		беседа
4.2	Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, очаги, ведра (котлы), крючки для подвешивания посуды	1	1		беседа
4.3	Комплектование ремонтного набора	1	1		опрос
4.4	Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением	1		1	наблюдение

4.5	Установка палаток, устройство очага. Подготовка снаряжения.	1		1	практическое занятие
4.6	Усовершенствование очага, кольев, колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви и одежды и др. упаковка снаряжения и укладка рюкзака	1		1	практическое занятие
<b>Раздел 5. Физическая подготовка юного туриста (13 часов).</b>					
5.1	Утренняя гимнастика. Специальные предложения для соответствующего вида туризма (пешего, лыжного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами. Преодоление препятствий	1	1		беседа
5.2	Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха; обязанности направляющего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.	3	1	2	опрос
5.3	Установка и сбор палатки, выбор места и устройство кострища (бивака), выбор и сбор топлива для костра.	3	1	2	практическое занятие
5.4	Поход выходного дня: закрепление норм и правил туристского природопользования	2		2	наблюдение

5.5	<p>Выполнение упражнений утренней гимнастики и специальных упражнений.</p> <p>Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность</p>	4	1	3	практическое занятие
<b>Раздел 6. Туристский быт (6 часов).</b>					
6.1	<p>Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Сушка и ремонт одежды и обуви.</p>	1	1		беседа
6.2	<p>Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов.</p>	1	1		беседа
6.3	<p>Режим дня в походе. Игры в походе</p>	1	1		опрос
6.4	<p>Составление набора продуктов и меню на одно-, двух-, трехдневный поход. Приобретение продуктов</p>	1		1	практическое занятие

6.5	Обучение пользованием топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи.	1		1	практическое занятие
6.6	Изготовление чертежей различных типов костров, биваков	1		1	наблюдение
<b><i>Раздел 7. Подготовка похода (4 часа)</i></b>					
7.1	Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов.	1	1		беседа
7.2	Обеспечение безопасности – основное и важнейшее требование к походам и путешествиям.	1	1		беседа

7.3	<p>Что взять с собой в поход.</p> <p>Снаряжение туристов. Палатка – дом туриста: ее устройство, правила установки и выбора места (чтобы не навредить природе). Как правильно выбрать место для костра и обустроить кострище. Правила пользования костром в туристском походе.</p> <p>Изготовление моделей типов костров, укладка рюкзака; вязка узлов, используемых при завязывании шнура у рюкзака.</p> <p>Промежуточная аттестация.</p>	2		2	<p>практическое занятие</p> <p>устное собеседование</p>
<b>8. Итоговая аттестация. Социально-значимое дело - поход с целью закрепления полученных знаний (2 часа)</b>					
	<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>			

### 2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

#### ***Туристское оборудование и снаряжение***

***Групповое*** (бивуачное): палатка (одноместная - для хранения продуктов питания, две четырехместных для мальчиков и девочек), тент, рюкзак туристический;

Костровое: 2 котелка, поварешка, фляжка для питьевой воды;  
 Комплект для спортивного ориентирования - компас, планшетка, фонарик, часы, топографические карты местности, карандаш, линейка, транспортир, листы ватмана.

Медицинская аптечка, фотоаппарат, ноутбук.

**Личное:** Рюкзак туристический, спальник, одежда, обувь, посуда.

**Спортивный инвентарь:** мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки; перекладина, секундомер.

## **2.4. Формы аттестации**

Контроль и оценка результатов освоения курса зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины; конкурсы; игры; выполнение практических заданий соревновательного характера.

Формой текущего контроля является педагогическое наблюдение, проводимое в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с программой.

Формы промежуточной аттестации реализации программы - устное собеседование.

Итоговая аттестация проходит в форме организации социально значимого дела — похода выходного дня (без ночевки).

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией и обучением с использованием дистанционных образовательных технологий - итоговый контроль обучающихся проводится по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации. Итоговый контроль оценивается по системе освоил, не освоил.

## **2.5. Оценочные материалы**

Для выявления результативности обучения используются различные оценочные материалы. Варианты письменных тестовых заданий, диагностических игр, викторин, контрольных нормативов хранятся в электронном виде у педагога.

Теоретические знания проверяются по тестам на темы программы.

Дидактические материалы:

1. Литература по темам занятий (книги, брошюры, газеты, альманахи, журналы, отчеты о спортивных походах)
2. Фото и видеоархив.
3. Наглядные пособия по темам занятий (плакаты, атласы, альбомы, электронные видеопрезентации по темам занятий, стенгазеты, летописи туристских групп).

4. Карты и атласы Челябинской области, России и прилегающих к ней республик, Западной Европы, мира, а также туристские схемы.

5. Подборка дидактических и диагностических материалов (разработки занятий, вопросники по темам, тесты, карточки-задания, текстовые задания, игры, викторины, регламенты спортивных соревнований, и пр.).

#### Формы предоставления учебных материалов участникам программы:

Предполагается при реализации образовательной программы размещение методических и дидактических материалов на ресурсах:

- в информационно-коммуникационной сети «Интернет»;
- в печатном виде (методические пособия, раздаточный материал к занятиям и т.д.);
- в формате, доступном для чтения на электронных устройствах (на персональных компьютерах, планшетах, смартфонах и т.д. в форматах \*pdf, \*doc, \*docx и проч.);
- в наглядном виде, посредством макетов, прототипов и реальных предметов и средств деятельности.

#### **Форма «Устное собеседование»**

Говорение – это одна из форм речевой деятельности. Это форма устного общения, с помощью которой происходит обмен информацией (высказывание своих мыслей). Говорение обладает многими признаками деятельности, т.е. имеет свой предмет и результат. (Предмет – мысль, результат – устное высказывание). Процесс высказывания сопровождается слуховым контролем. Эти действия находятся на уровне сознательной деятельности.

#### Спецификация устного собеседования

Устное собеседование предназначено, для проведения оценки качества освоения содержания Программы, определяющим планируемые результаты.

Собеседования включает 1 задание – участие в диалоге.

Участие в диалоге. В диалоге собеседники имеют свои персональные роли (экзаменатор – экзаменуемый), и эти ролевые амплуа определяют заданную вопросноответную форму коммуникации, где оценивается не только содержательная сторона ответа, но и его оформление. Но эта оценка может иметь диагностический смысл тогда, когда диалог не превращается в допрос, а воспроизводит естественную и привычную форму речевого взаимодействия, предполагающую свободное самовыражение. Вопросы сформулированы заранее и зафиксированы в карточке собеседника. Вопросы подобраны таким образом, что понять степень удовлетворенности индивидуальных потребностей обучающихся и их свободного времени.

Устное собеседование включает 3 вопроса. Объектами оценивания выступают планируемые результаты освоения Программы.

В таблице представлен план устного собеседования.

#### **План устного собеседования**

№ вопроса	Время выполнения	Максимальный балл
1	3 мин	1 балл
2	3 мин	1 балл

3	4 мин	1 балл
ВСЕГО	10 минут	3 балла

### Инструкция по оценке устного собеседования

Оценка работы определяется по соотношению балла, полученного учеником за выполнение работы и максимального балла за работу.

Ученик справился с работой, если он набрал 37% от максимального балла. Если ученик набрал 3 - 100% –справился; если ниже 37%– не справился. Максимальный балл за работу составляет 3, следовательно:

2-3 балла – освоил Программу;

1 и менее баллов - не освоил Программу.

Выставление баллов за задания производится с помощью таблицы.

№ вопроса	Вопросы (уточняющие вопросы)	Критерии оценивания / Максимальный балл	Объект оценивания (умения)
1	Почему ты выбрал это объединение? Как ты узнал о нашем объединении? Что особенно тебя привлекает тебя в объединении?	1 балл – даны ответы на все вопросы в диалоге 0 баллов – ответы на вопросы не даны или даны односложные ответы	Обучающийся удовлетворен своим выбором.
2	Какие темы тебе понравилось изучать больше всего? Назови новые термины, которые ты освоил. Что ты нового узнал на занятиях?	1 балл – даны ответы на все вопросы в диалоге (термины употребляются в полном соответствии с их содержанием) 0 баллов – ответы на вопросы не даны или даны односложные ответы (ребенок, как правило, избегает употреблять специальную терминологию)	Объем знаний предусмотренный программой за конкретный период.
3	Как ты думаешь, полученные навыки по программе тебя пригодятся в будущем? Какие полученные навыки (знания) ты смог применить вне кружка?	1 балл – даны ответы на все вопросы в диалоге (самостоятельно не испытывает особых трудностей) 0 баллов – ответы на вопросы не даны или даны односложные	Способность самостоятельно делать выбор, осознанно участвует в деятельности объединения.

		ответы (испытывает серьезные затруднения нуждается в постоянной помощи и контроле педагогов)	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------	--

### Инструкция для учителя.

Время на собеседование составляет 10 минут.

Педагог - собеседник ведущий собеседование по Программе ДО: ведет диалог, контролирует время ответа.

Обратим внимание на некоторые сложные моменты в организации диалога с учащимся.

Диалог, как и в обычной речи, должен создавать впечатление спонтанности, непосредственной реакции слушающего на высказывание ученика. У педагога-собеседника есть подготовленные вопросы для проведения диалога, но в зависимости от содержания монологического высказывания учащегося он вправе менять их последовательность, уточнять и дополнять информацию.

Педагогу не следует зачитывать вопрос по бумажке, необходимо создавать ситуацию естественного общения.

Во-вторых, цель педагога-собеседника – эмоционально расположить обучающегося к беседе, стимулировать его речевую деятельность.

Если учащийся отказывается отвечать на вопросы (произносит фразы типа: «Я не знаю», «У меня нет никаких интересов», «Мне нечего рассказать» и т.п.), необходимо задать ряд стимулирующих высказывание вопросов, попытаться «разговорить» ученика.

То же речевое поведение педагога-собеседника рекомендовано и в ситуации односложных ответов учащихся.

После проведения устного собеседования педагог заполняет протокол.

### ПРОТОКОЛ

№	ФИО	Устное собеседование				Результат освоения программы
		Вопрос № 1	Вопрос № 2	Вопрос № 3	Всего баллов	

### **Форма «Социально – значимое дело»**

Социально значимое дело – организованное мероприятие человеческой активности, направленное на удовлетворение какой – либо социально значимой активности (является важным средством воспитания и социализации учащихся, в котором проявляются практические навыки и умения, социальные установки и ценности).

#### Инструкция по оценке социально значимого дела

Оценка работы определяется по соотношению балла, полученного учеником за выполнение работы и максимального балла за работу.

Ученик справился, если он набрал 37% от максимального балла. Если ученик набрал 6 - 100% –справился; если ниже 37%– не справился.

Максимальный балл за работу составляет 3, следовательно:

2-6 балла – освоил Программу ДО;

1 и менее баллов - не освоил Программу ДО.

Выставление баллов за задания производится с помощью таблицы.

№	Объект оценивания (умения)	Критерии оценивания / Максимальный балл
1	Активность участия	2 балла - выполнял роль организатор; 1 балл- выполнял роль участника; 0 баллов – не участвовал.
2	Удовлетворенность результатами деятельности	2 балла – удовлетворен результатом деятельности; 1 балл- частично удовлетворен результатом деятельности; 0 баллов – не удовлетворен результатом деятельности.
3	Демонстрация приобретенного навыка	2 балла – продемонстрировал приобретенные навыки в полном объеме; 1 балл – смог продемонстрировать приобретенные навыки частично; 0 баллов – не смог продемонстрировать приобретенные навыки.

#### Инструкция для учителя

Время социального значимого дела составляет 1 занятие.

Обратим внимание на некоторые сложные моменты в организации социально значимого дела.

Педагогу не следует помнить, чтобы все прошло успешно деятельность надо обязательно спланировать.

После проведения дела педагог заполняет протокол.

#### ПРОТОКОЛ

№	ФИО	социально значимое дело				Результат освоения программы
		Активность участия	Удовлетворенность результатами деятельности	Демонстрация приобретенного навыка	Всего баллов	

## 2.6. Методические материалы

### **Формы организации учебного занятия:**

- беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются различными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;
- практические занятия;
- учебно-тренировочные занятия на местности;
- походы выходного дня;
- соревнования;
- игры;
- конкурсы;
- опросники;
- наблюдения;
- тесты и занятия предмета;
- экскурсии.

**Средства наглядности** – наглядные пособия, технические средства обучения, используемые в учебном процессе, позволяют существенно повысить эффективность восприятия.

Для обеспечения эффективности реализации программы в образовательном процессе используются педагогические **технологии**:

- **Личностно ориентированные технологии** - ставят в центр всей образовательной системы личность ребенка, работают на обеспечение комфортных и безопасных условий ее развития, реализации ее природных задатков.
- **Проектные технологии** – предполагают включение детей в социально – и личностно-значимую деятельность (работа над творческими проектами).
- **Исследовательские и практические работы** - это получение учебной информации из первоисточников. Обучающиеся учатся работать с историческими документами, книгами, энциклопедиями, периодической печатью.

• **Информационно-коммуникативные технологии** – компьютерные обучающие программы, интернет. Здесь компьютер используется для иллюстрации учебного материала в соответствии с темами программы: изображения изделий, презентаций и мастер - классов, поэтапного выполнения образовательных заданий.

• **Технология модульного обучения** – это разбивка всей программы на модули, каждый модуль имеет законченный блок информации, целевую программу действий обучающегося, рекомендации (советы) педагога по ее успешной реализации.

- **Технология игрового обучения** связана с игровой формой взаимодействия педагога и обучающегося через реализацию определенного сюжета. В образовательном процессе используют занимательные, театрализованные, деловые, ролевые, компьютерные игры.

- **Технология парного обучения** – один из видов педагогических технологий, при котором один обучающий учит другого обучающего. Коммуникация двух учеников происходит в форме диалога.

#### **Алгоритм учебного занятия:**

1 этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

• этап - проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

• этап – подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и

мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

- этап - основной.

В качестве основного этапа могут выступать следующие:

- Усвоение новых знаний и способов действия.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

- Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

- Закрепление знаний и способов действий. Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

- Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

- этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково- исследовательского).

- этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели. VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап - информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

**Дидактические материалы:**

- раздаточные материалы,
- инструкционные, технологические карты,
- задания,
- игры,
- упражнения,
- схемы.

**Методы обучения:**

По источнику знаний: словесные, наглядные, практические

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации занятий защита проектов, игра, презентация, соревнование, экскурсия.

**Наставничество** – универсальная технология передачи опыта, знаний, формирования навыков, компетенций, метакомпетенций и ценностей через неформальное взаимообогащающее общение, основанное на доверии и

партнерстве, которая активно используется при реализации данной программы.

На занятиях используются следующие формы наставничества: «педагог – ученик», «ученик – ученик».

Форма наставничества «педагог – ученик» в данной форме наставничества используются следующие виды взаимодействия:

- «Педагог– неуспевающий ученик» - Педагогическая и психологическая поддержка обучающегося для достижения лучших образовательных результатов, раскрытие его потенциала, создание условий для осознанного выбора оптимальной образовательной траектории, преодоление дезориентации обучающегося в образовательном процессе, адаптации его в школьном коллективе;

- «Педагог– пассивный ученик» Психоэмоциональная поддержка с адаптацией в коллективе или развитием коммуникационных, творческих навыков, формирование жизненных ориентиров у обучающегося, формирование ценностей и активной гражданской позиции.

- «Педагог– одаренный ученик» Психологическая поддержка, раскрытие и развитие творческого потенциала наставляемого, совместная работа над проектом и т.д.

- «Педагог– ребенок с ОВЗ/ребенок- инвалид» - Создание условий для осознанного выбора оптимальной образовательной траектории, повышение

мотивации к занятиям и улучшение образовательных результатов обучающихся, развитие его творческих и коммуникативных навыков, адаптация в детском коллективе.

Форма наставничества «ученик-ученик» предполагает взаимодействие обучающихся, занимающихся по данной программе, при котором один из обучающихся находится на более высокой ступени образования и обладает организаторскими и лидерскими качествами, позволяющими ему оказать весомое влияние на наставляемого, лишённое строгой субординации. Целью такой формы наставничества является разносторонняя поддержка обучающегося с особыми образовательными, социальными потребностями либо временная помощь в адаптации к новым условиям обучения (включая адаптацию детей с ОВЗ).

Среди основных задач взаимодействия наставника с наставляемым: помощь в реализации лидерского потенциала, развитие гибких навыков и метакомпетенций, оказание помощи в адаптации к новым условиям среды, создание комфортных условий и экологичных коммуникаций внутри объединения, формирование сплоченного коллектива и сообщества благодарных выпускников.

Результатом правильной организации работы такой работы будет высокий уровень включенности наставляемых во все социальные, культурные и образовательные процессы, что окажет несомненное положительное влияние на эмоциональный фон объединения. А наставляемые получают стимул к культурному, интеллектуальному, физическому совершенствованию, самореализации, а также развитию необходимых компетенций.

## **2.7. Список используемой литературы**

1. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. – 80 с.
2. Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова – М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011. – 252 с.
3. Денисова, Н. Путеводитель/ Н. Денисов – Челябинская область: Астрель 2013г.
4. Ильин, А.А. Большая энциклопедия городского выживания./ А.А. Ильин – М.: Эксмо, 2013г. – 576 с.
5. Ильин, А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. / А.А. Ильин – М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.
6. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие./ Ю.С. Константинов – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012г.
7. Куликов, В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии./ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014г.
8. Легенды Южного Урала // «Аркаим», 2013г

8. Володин, В. Личная безопасность / В. Володин – М.: Аванта+. 2001.
9. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности / А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
10. Маслов, А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. / А.Г. Маслов Ю.С. Константинов – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2011. – 96 с.
11. Маслов, А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дрогов - М: ЦДЮТур МО РФ, 2013г
12. Рахманова, С.М. Популярная психология для тинейджеров / С.М.Рахманова – Ростов н/Д: Феникс, 2013г. – 224 с.
13. Садикова, Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Н.Б.Садикова – Минск: Современный литератор, 2000. – 352 с
14. Топография и ориентирование в туристском путешествии. // - М: ЦДЮТур МО РФ, 2010г.
15. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон – Пер. с англ. К Ткаченко.– М.: ФАИР ПРЕСС, 2014.– 352с.
16. Штюмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А.Штюмер - М: ЦРИБ Турист, 2011г.

#### **Дополнительная литература:**

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе / А. А. Алексеев — М.: 2013г.
2. Добарина, И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов / И.А. Добарина, О.Л. Жигарев — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2011г.

3. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2014г.
4. Смирнов, А.Т., Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся // А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов / под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2014.
5. Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М.: 2010г.
6. Талм, Е.И. Энциклопедия туриста. / Е.И. Талм — М.: «Большая российская энциклопедия», 2014г.
7. Шаповал, Г.Ф. История туризма / Г.Ф. Шаповал — Минск: Экоперспектива, 2013г.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающих Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению [Электронный ресурс] // А.Г. Озеров 12.11.2013г. - [http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor\\_razrab.htm](http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor_razrab.htm)
2. Смирнова Л.Л. Дидактические материалы. Готовимся к турслету [Электронный ресурс] // Л.Л. Смирнова. Персональный сайт - [http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor\\_razrab.htm](http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor_razrab.htm)
3. Алешин В.М. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) [Электронный ресурс] // В.М. Алешин [http://rdvolution.al16dst.ru/sport/00153421\\_0.html](http://rdvolution.al16dst.ru/sport/00153421_0.html)

4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // В.М. Алешин. [http://tourlib.ndt/books\\_tourism/aldshyn.htm](http://tourlib.ndt/books_tourism/aldshyn.htm) 13.02.2014г.
5. Статья Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // 02.06.2013г. <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/02.06.2013г.>
6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» [Электронный ресурс] // В.И.Ганопольский, Е.Я. Безносиков. - М [http://tourlib.ndt/books\\_tourism/ganopolsky07.htm](http://tourlib.ndt/books_tourism/ganopolsky07.htm)
7. Детская мультимедийная энциклопедия. Опасности в природе. [Электронный ресурс] - <http://www.spas-dxtrdmd.ru/dl.php?SIG=146>
8. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [Электронный ресурс] - [http://бдlvirtclub.naror.ru/гдт\\_tur/instr\\_01.htm](http://бдlvirtclub.naror.ru/гдт_tur/instr_01.htm)
9. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. [Электронный ресурс] - <http://my-dgu.ru/cat/vndklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provdgdniyu-turistskih-pohorov-jdkspdricij-i-j>