

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением
физики, математики, русского языка и литературы»**

Принята на заседании
педагогического совета Школы № 2
протокол № 1 от 28.08.2026 г

Утверждаю:
директор Школы № 2
_____/Калиенко Р.Ф./
Приказ № ____ от 28.08.2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Основы туризма и ориентирования»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Полякова К.А.,
педагог дополнительного образования

г. Верхняя Салда
2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДООП) «Основы туризма и ориентирования» разработана на основе современных методических материалов, а также собственного опыта по туризму, ориентированию, экологии и безопасности.

1.1 Направленность

ДООП «Основы туризма и ориентирования» имеет туристско-краеведческую направленность, способствует формированию у детей навыков безопасного поведения в природе, развитию командной работы, самостоятельности, ответственности, любви к активному образу жизни.

1.2 Актуальность программы.

Основанием для разработки ДООП «Основы туризма и ориентирования» служат следующие нормативные правовые акты и правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФК (в ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (в ред. от 21.12.2020)

3. Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)

4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (в ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»

5. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» (в ред. от 16.06.2019). Приказ

Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н и от 5 августа 2016 г. № 422н

6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Распоряжение Минпросвещения России от 01.03.2019 № Р-20 «Об утверждении методических рекомендаций по созданию мест, в том числе рекомендации к обновлению материально-технической базы, с целью реализации основных и дополнительных образовательных программ цифрового, естественно-научного, технического и гуманитарного профилей в образовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах».

9. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции

развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

В современном мире, где преобладает малоподвижный образ жизни и зависимость от гаджетов, особенно важно формировать у детей потребность в активном отдыхе на природе. Туризм и ориентирование предоставляют отличную возможность для укрепления здоровья, развития физической выносливости и получения позитивных эмоций.

Программа направлена на развитие не только физических качеств, но и таких важных навыков, как умение ориентироваться в пространстве, работать в команде, принимать решения в нестандартных ситуациях, планировать свою деятельность и нести ответственность за ее результаты. Эти навыки необходимы для успешной адаптации в современном обществе.

1.3 Отличительная особенность программы

Данная программа разработана для обучения учащихся основам туризма, ориентирования на местности, экологической грамотности и безопасного поведения в природной среде. Программа не требует специальной физической подготовки и доступна для всех желающих. Курс «Основы туризма и ориентирования» является одним из самых эффективных способов формирования у детей навыков командной работы, самостоятельности, ответственности и любви к природе. В ходе занятий учащиеся осваивают практические туристские навыки, учатся пользоваться картой и компасом, организовывать походы, оказывать первую помощь, а также принимать участие в экологических акциях и командных играх. Особое внимание уделяется развитию коммуникативных и лидерских качеств, а также формированию экологической культуры.

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия проводятся в свободное от основной учебы время;
- обучение организовано на добровольных началах всех сторон (дети, родители, педагоги);

- учащимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов, проявления инициативы и сочетания различных направлений и форм занятий (теория, практика, походы, соревнования, творческие проекты).

1.4 Адресат программы.

ДООП «Основы туризма и ориентирования» рассчитана на 2 года обучения и предназначена для учащихся 5-7 классов в возрасте от 11 до 13 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. В группе могут заниматься ребята, проявляющие интерес к активному отдыху, природе, командной работе, а также желающие развивать навыки самостоятельности, лидерства и экологической культуры. Обучение проводится в малых возрастных группах, состав которых остается постоянным на протяжении всего курса.

Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей подростков, ориентирована на развитие физических, интеллектуальных и коммуникативных компетенций. В процессе освоения курса особое внимание уделяется практической деятельности: учащиеся учатся ориентироваться на местности, работать с картой и компасом, организовывать походы, оказывать первую помощь, участвовать в командных играх и экологических акциях.

Важной особенностью программы является интеграция различных видов деятельности: физической, познавательной, творческой и коммуникативной. Практические занятия на свежем воздухе, командные проекты и творческие задания способствуют развитию у детей наблюдательности, ответственности, умения принимать решения в нестандартных ситуациях. В ходе занятий активно используются различные анализаторы (тактильное, зрительное, слуховое восприятие), что положительно влияет на всестороннее развитие ребенка.

Программа способствует формированию у учащихся мотивации к здоровому образу жизни, бережному отношению к природе, развитию

самостоятельности и уверенности в себе, а также умению работать в коллективе и достигать поставленных целей.

1.5 Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

1.6 Объем программы – 272 часа за 2 года обучения (136 часов в год).

1.7 Особенности организации образовательной программы

Особенностью организации ДООП «Основы туризма и ориентирования» является проведение занятий в групповой форме с учетом индивидуальных особенностей и уровня физической подготовки обучающихся 11-13 лет. При формировании групп учитываются возрастные и психологические особенности подростков, а также их начальный опыт в туристско-краеведческой деятельности. Программа реализуется в течение двух лет и предусматривает сочетание теоретических и практических занятий, выездных походов, а также участие в соревнованиях и туристских слётах.

Занятия проходят с использованием доступного и безопасного туристского снаряжения, что позволяет обучающимся осваивать навыки ориентирования на местности, работы с картой и компасом, оказания первой помощи. Практическая направленность программы способствует формированию у детей самостоятельности, ответственности, умения работать в команде, а также развитию лидерских качеств.

В процессе обучения особое внимание уделяется принципам доступности, наглядности, последовательности и систематичности, а также учёту возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Программа построена по принципу «от простого к сложному», что позволяет постепенно расширять и углублять знания и умения обучающихся, возвращаясь к ранее изученному материалу на новом уровне.

Каждое занятие направлено на формирование у обучающихся устойчивого интереса к туризму и ориентированию, развитие познавательной активности, творческого мышления и практических навыков. В образовательном процессе используются активные, игровые и проблемно-ориентированные методы, что способствует вовлечению детей в учебную деятельность и формированию у них положительной мотивации к занятиям туризмом и ориентированием.

1.8 Форма обучения: индивидуальная, групповая, с использованием дистанционных технологий.

1.9 Виды занятий.

Основной идеей программы «Основы туризма и ориентирования» является формирование у обучающихся навыков командной работы, самостоятельности и ответственности через совместное преодоление туристских и ориентировочных задач. Занятия проводятся преимущественно в групповой форме, что способствует развитию у детей коммуникативных умений, умения договариваться, распределять роли и поддерживать друг друга в сложных ситуациях.

В рамках программы предусмотрены различные виды занятий: теоретические, практические, тренировочные выходы на местность, учебные походы, а также участие в туристских соревнованиях и слётах. Теоретические занятия направлены на освоение основ туризма, правил безопасности, ориентирования по карте и компасу, оказания первой помощи. Практические занятия включают отработку навыков установки палатки, разведения костра, приготовления пищи на костре, преодоления препятствий, работы с туристским снаряжением.

Особое место занимают тренировочные выходы и учебные походы, где учащиеся учатся применять полученные знания в реальных условиях, работать в команде, принимать решения в нестандартных ситуациях. В процессе совместной деятельности в каждой группе естественным образом появляются

лидеры, однако благодаря разнообразию задач каждый ребёнок может проявить себя в разных ролях — как организатор, исполнитель, помощник или ответственный за определённый участок работы.

Важной частью программы являются туристские соревнования и слёты, которые позволяют обучающимся проверить свои силы, получить опыт взаимодействия с другими командами, научиться анализировать свои успехи и ошибки. Участие в соревнованиях формирует у детей адекватное отношение к победам и неудачам, учит работать над собой, совершенствовать свои навыки и поддерживать командный дух.

В ходе занятий педагог уделяет особое внимание созданию благоприятной психологической атмосферы, развитию у обучающихся уверенности в своих силах, умения оценивать свои возможности и строить линию поведения в нестандартных ситуациях. Каждый вид занятий направлен на формирование у детей устойчивого интереса к туризму и ориентированию, развитие самостоятельности, ответственности и творческого подхода к решению поставленных задач.

1.10 Формы итоговой аттестации.

Оценку образовательных результатов учащихся по программе «Основы туризма и ориентирования» следует проводить в виде:

- тестирования по основам туризма, ориентирования и правилам безопасности;
- практических упражнений и соревнований на местности (ориентирование по карте и компасу, установка палатки, преодоление туристских препятствий);
- викторин, конкурсов туристских знаний и мастерства, смотров снаряжения и умений;
- представления итогового проекта (например, планирование и проведение учебного похода, создание маршрутной карты).

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Цель.

Развитие у учащихся навыков безопасного поведения, командной работы, самостоятельности и экологической культуры средствами туризма и ориентирования.

2.2 Задачи программы.

Обучающие:

- создать условия для освоения базовых знаний и практических навыков по туризму и ориентированию на местности, включая работу с картой, компасом;

- содействовать учащимся в умении применять знания, полученные на уроках географии, биологии, физики, ОБЖ, для решения практических задач в туристической деятельности;

- обучить учащихся основам планирования маршрута, организации похода, оценке рисков и поиску оптимальных решений в нестандартных ситуациях;

- дать навыки самостоятельного и группового анализа пройденного маршрута, выявления ошибок и поиска путей их устранения.

Развивающие:

- содействовать развитию у учащихся пространственного мышления, наблюдательности, умения ориентироваться в природной и городской среде;

- развивать умение самостоятельно ставить цели и задачи для туристической деятельности, планировать этапы их достижения;

- способствовать развитию исследовательских навыков через проведение практических занятий, моделирование ситуаций, решение задач по ориентированию;

- создать условия для формирования умений ясно и логично излагать свои мысли, аргументировать решения, анализировать ситуации и делать выводы;

- развивать навыки командной работы, эффективного распределения ролей и ответственности в группе.

Воспитательные:

- способствовать формированию мотивации к здоровому образу жизни, активному отдыху, преодолению трудностей и достижению поставленных целей;

- создать условия для воспитания бережного отношения к природе, формирования экологической культуры и ответственности за окружающую среду;

- содействовать развитию у учащихся чувства коллективизма, взаимопомощи, уважения к мнению других, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми;

- формировать у учащихся адекватное отношение к командной работе, умение работать в группе без стремления к соперничеству, поддерживать позитивный психологический климат.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В структуре планируемых результатов освоения ДООП по курсу «Основы туризма и ориентирования» выделяются следующие группы результатов:

1. Личностные результаты освоения программы.

2. Метапредметные результаты.

3. Предметные результаты.

1. Личностные результаты освоения программы.

Учащийся должен обладать:

- положительным отношением к туризму, активному отдыху, природе, себе и окружающим, чувством собственного достоинства;

- способностью активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, участвовать в совместных походах, туристических мероприятиях, уметь работать с различными источниками информации;

- умением договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам товарищей, адекватно проявлять свои чувства, верить в себя, стремиться к разрешению конфликтов;
- развитым воображением, реализующимся в исследовательской и творческой деятельности, умении моделировать маршруты, придумывать новые формы активного отдыха;
- навыками самостоятельного принятия решений в нестандартных ситуациях, умением проявлять инициативу и ответственность;
- способностью к волевым усилиям при преодолении трудностей, следовать нормам поведения и правилам безопасности в туристической деятельности;
- интересом к исследовательской и практической деятельности, стремлением задавать вопросы, наблюдать, экспериментировать, анализировать природные явления и ситуации;
- способностью к принятию собственных решений, опираясь на знания и умения, самостоятельно планировать и реализовывать туристические маршруты, участвовать в командной работе.

2. Метапредметные результаты отражают сформированность регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

1. Формирование умения оценивать свои действия и действия группы в соответствии с поставленной задачей (например, при прохождении маршрута);
2. Формирование умения составлять план действий для подготовки и проведения туристического мероприятия;
3. Формирование умения гибко перестраивать свою работу в зависимости от изменяющихся условий (погода, местность, состав группы).

Познавательные УУД:

1. Формирование умения извлекать информацию из карт, схем, инструкций, природных объектов;
2. Формирование умения анализировать маршрут, делать выводы на основе наблюдений и полученных данных;
3. Развитие навыков поиска, анализа и систематизации информации, необходимой для туристической деятельности.

Коммуникативные УУД:

1. Формирование умения понимать других, работать в команде, договариваться, распределять роли;
2. Формирование умения строить речевое высказывание для объяснения маршрута, правил безопасности, обсуждения проблем;
3. Развитие навыков сотрудничества, взаимопомощи, разрешения конфликтных ситуаций.

3. Предметные результаты.

У учащихся будут сформированы:

- основные понятия туризма и ориентирования (маршрут, карта, компас, азимут, топография, техника безопасности, экология);
- умения пользоваться картой, компасом, GPS-навигатором, определять стороны горизонта, ориентироваться на местности;
- знания о правилах организации и проведения походов, основах безопасности, первой помощи, экологической ответственности;
- навыки планирования маршрута, подготовки снаряжения, оценки рисков, принятия решений в сложных ситуациях;
- умения работать в команде, распределять обязанности, поддерживать командный дух;
- навыки анализа пройденного маршрута, выявления ошибок, поиска путей их устранения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно и в группе планировать и проходить туристические маршруты различной сложности;
- использовать различные способы ориентирования на местности (по карте, компасу, природным признакам);
- применять знания по географии, биологии, ОБЖ для решения практических задач в туризме;
- соблюдать правила безопасности, оказывать первую помощь, бережно относиться к природе;
- работать над проектами, создавать творческие работы (маршруты, отчёты, презентации).

По окончании обучения ученики должны

Знать:

- основные правила и принципы туризма и ориентирования;
- технику безопасности при проведении туристических мероприятий;
- способы ориентирования на местности;
- правила организации похода, подготовки снаряжения;
- основы экологической культуры и бережного отношения к природе.

Уметь:

- пользоваться картой, компасом;
- планировать и проходить маршруты, оценивать риски;
- работать в команде, распределять обязанности;
- соблюдать правила безопасности, оказывать первую помощь;
- анализировать и систематизировать полученную информацию, делать

выводы;

- проявлять инициативу, самостоятельность, ответственность в туристической деятельности.

4.СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель обучения: формирование у обучающихся основ туристской культуры, знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного и осознанного участия в туристских походах и соревнованиях по спортивному ориентированию, а также развитие личностных качеств, необходимых для успешной социализации и адаптации в современном мире.

Виды деятельности: познавательная, практическая, игровая, исследовательская, коммуникативная.

4.1 Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	Опрос, изучение памяток.
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи двухлетней программы. Организационные вопросы.	2	2	-	Опрос, изучение памяток.
2.	Основы ориентирования на местности.	34	9	25	
2.1	Компас. Устройство, правила работы, определение азимута.	4	2	2	Практическая работа, зачет.
2.2	Ориентирование по карте. Виды карт, условные знаки, определение местоположения.	6	3	3	Практическая работа.
2.3	Ориентирование без карты и компаса. Солнце, звезды, местные признаки.	4	2	2	Викторина, практическая работа.
2.4	Спортивное ориентирование. Виды соревнований, чтение спортивной карты.	6	2	4	Тренировочные задания.
2.5	Тренировочные занятия по ориентированию на местности.	10	-	10	Соревнования, эстафеты.
2.6	Ориентирование по звукам.	4	-	4	Практическая работа.
3.	Туристское снаряжение и быт.	20	9	11	
3.1	Туристское снаряжение. Виды, требования, уход.	4	2	2	Викторина, практическая работа.

3.2	Установка палатки. Выбор места и правила поведения.	4	2	2	Практическая работа, соревнование.
3.3	Разведение костра. Виды костров и пожарная безопасность.	4	2	2	Практическая работа, викторина.
3.4	Приготовление пищи в походных условиях. Меню и гигиена.	4	2	2	Практическая работа.
3.5	Упаковка рюкзака. Распределение и размещение груза.	4	1	3	Конкурс, практическая работа.
4.	Основы краеведения.	16	9	7	
4.1	История родного края. События и достопримечательности.	4	3	1	Беседа, презентация, экскурсия.
4.2	Культура и традиции родного края.	4	2	2	Творческое задание, презентация.
4.3	Природа родного края. Растительный и животный мир, ООПТ.	4	3	1	Викторина.
4.4	Экологические проблемы родного края и меры охраны природы.	4	1	3	Проект «Экологический патруль».
5.	Безопасность в туристском походе.	16	11	5	
5.1	Правила поведения на природе, встреча с животными и растениями.	4	3	1	Беседа, ролевая игра.
5.2	Первая помощь в походных условиях.	4	2	2	Практическая работа.
5.3	Действия в экстремальных ситуациях.	4	2	2	Моделирование ситуаций.
5.4	Личная гигиена в походе. Профилактика заболеваний.	4	4	-	Беседа, памятки.
6.	Туристский поход (практическое применение знаний).	40	-	40	
6.1	Подготовка к походу. Планирование маршрута, смета, обязанности.	4	-	4	Групповая работа.
6.2	Практические походы (2 раза). Отработка навыков.	36	-	36	Поход, задания на местности, отчет.
7.	Туристские узлы. Вязание узлов.	6	-	6	
7.1	Узлы, применяемые в туризме. Классификация и назначение.	2	-	2	Практическое занятие, контроль.
7.2	Отработка навыков вязания узлов и их	4	-	4	Практическое занятие, контроль.

	применение.				
8.	Итоговая работа.	2	-	2	
8.1	Защита проектов по темам первого года обучения.	2	-	2	Защита проектов, викторина.
9.	Второй год обучения. Углубленная подготовка по ориентированию.	34	10	24	
9.1	Топография и картография. Масштаб, рельеф, горизонтали, координаты.	6	3	3	Практическая работа с картой.
9.2	Спортивная карта. Условные знаки, рельеф, легенда, чтение карты.	6	2	4	Зачет по карте.
9.3	Азимут, расстояние и время движения. Навигационные расчеты.	6	2	4	Практические задачи.
9.4	Планирование маршрута по карте и оценка сложности.	6	2	4	Разработка маршрута.
9.5	Ориентирование в городской и природной среде.	4	1	3	Практическая работа.
9.6	Тренировочные дистанции и эстафеты по спортивному ориентированию.	6	-	6	Соревнования.
10.	Туристская техника и организация быта.	20	8	12	
10.1	Выбор и проверка снаряжения. Комплектование группового снаряжения.	4	2	2	Практическая работа.
10.2	Организация бивака и рациональная работа группы.	4	2	2	Практическая работа.
10.3	Транспортировка груза, переноска пострадавшего, взаимодействие группы.	4	2	2	Тренировочные упражнения.
10.4	Техника преодоления естественных препятствий.	4	1	3	Практическая работа.
10.5	Совершенствование туристских узлов и их практическое применение.	4	1	3	Контрольное занятие.
11.	Краеведческая и исследовательская деятельность.	16	8	8	
11.1	Изучение территории маршрута: история, культура, природные	4	2	2	Исследовательское задание.

	объекты.				
11.2	Составление краеведческого маршрута.	4	2	2	Практическая работа, карта маршрута.
11.3	Полевые наблюдения и ведение дневника путешественника.	4	2	2	Полевой дневник.
11.4	Мини-проект «Мой туристский маршрут».	4	2	2	Защита мини-проекта.
12.	Безопасность и первая помощь: углубленный уровень.	16	8	8	
12.1	Оценка рисков маршрута и профилактика опасных ситуаций.	4	2	2	Ситуационные задачи.
12.2	Первая помощь при травмах и неотложных состояниях.	4	2	2	Практическая работа.
12.3	Алгоритмы действий при потере участника и чрезвычайных ситуациях.	4	2	2	Моделирование ситуаций.
12.4	Безопасность при изменении погоды и автономном нахождении.	4	2	2	Практическая отработка.
13.	Учебно-тренировочные походы и соревнования.	40	-	40	
13.1	Подготовка и планирование многодневного учебного маршрута.	4	-	4	Групповая работа.
13.2	Учебно-тренировочные походы и практические занятия на местности.	36	-	36	Походы, контрольные задания, отчет.
14.	Итоговая проектная работа.	10	2	8	
14.1	Разработка, оформление и защита итогового туристского проекта.	10	2	8	Защита проекта, итоговое практическое испытание.
	Итого за 2 года:	272	76	196	
	В том числе: 1 год обучения – 136 часов (40 ч. теории, 96 ч. практики); 2 год обучения – 136 часов (36 ч. теории, 100 ч. практики).	272	76	196	

4.2 Содержание учебного (тематического) плана

Содержание программы распределено на два года обучения. Первый год обеспечивает базовую туристскую подготовку, второй год — углубление навыков ориентирования, туристской техники, безопасности, краеведческой и проектной деятельности.

1. Первый год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности в туризме и ориентировании, цели и задачи двухлетней программы, режим работы группы.

Практика: изучение памяток, разбор типовых ситуаций, входной опрос.

2. Основы ориентирования на местности.

Теория: устройство компаса, определение азимута; виды карт, условные знаки, основы топографии; природные способы ориентирования; правила спортивного ориентирования.

Практика: работа с компасом и картой, определение местоположения, ориентирование по природным признакам, тренировочные дистанции, эстафеты и ориентирование по звукам.

3. Туристское снаряжение и быт.

Теория: виды туристского снаряжения, требования к нему и уход; выбор места для палатки; виды костров и пожарная безопасность; походное питание и гигиена; правила упаковки рюкзака.

Практика: установка палатки, безопасное оборудование места стоянки, приготовление простых блюд, упаковка рюкзака.

4. Основы краеведения.

Теория: история, культура, традиции, природа и экологические проблемы родного края.

Практика: виртуальные и очные экскурсии, творческие задания, викторины, проект «Экологический патруль».

5. Безопасность в туристском походе.

Теория: правила поведения на природе, первая помощь, действия при потере ориентации, ухудшении погоды и травме, личная гигиена.

Практика: моделирование ситуаций, отработка первой помощи, разбор алгоритмов безопасного поведения.

6. Туристский поход.

Практика: планирование маршрута, распределение обязанностей, два учебных похода, выполнение заданий на местности, подготовка отчета.

7. Туристские узлы.

Практика: изучение и отработка узлов, применяемых в туризме, использование узлов при установке палатки и организации быта.

8. Итоговая работа.

Практика: защита проектов по итогам первого года, викторина и практические конкурсы.

2. Второй год обучения

9. Углубленная подготовка по ориентированию.

Теория: топография и картография, масштаб, рельеф и горизонтали, координаты, условные знаки спортивных карт, навигационные расчеты, планирование маршрута и оценка его сложности.

Практика: чтение и анализ спортивных карт, расчет азимута, расстояния и времени движения, разработка маршрутов, ориентирование в городской и природной среде, тренировочные дистанции и соревнования.

10. Туристская техника и организация быта.

Теория: комплектование группового снаряжения, организация бивака, безопасное перемещение груза, основы взаимодействия группы при преодолении препятствий.

Практика: проверка и комплектование снаряжения, организация бивака, переноска груза и пострадавшего, преодоление естественных препятствий, совершенствование навыков вязания узлов.

11. Краеведческая и исследовательская деятельность.

Теория: способы изучения территории маршрута, источники краеведческой информации, правила ведения полевых наблюдений и дневника.

Практика: исследование объектов родного края, составление краеведческого маршрута, ведение дневника путешественника, разработка мини-проекта.

12. Безопасность и первая помощь: углубленный уровень.

Теория: оценка рисков маршрута, профилактика опасных ситуаций, алгоритмы действий при травмах, потере участника и чрезвычайных ситуациях, безопасность при изменении погоды.

Практика: решение ситуационных задач, отработка приемов первой помощи, моделирование нештатных ситуаций и командных действий.

13. Учебно-тренировочные походы и соревнования.

Практика: подготовка и проведение учебно-тренировочных походов, выполнение комплексных заданий на местности, применение навыков ориентирования, туристской техники и командного взаимодействия, оформление отчетов.

14. Итоговая проектная работа.

Теория: требования к оформлению туристского проекта, анализ результатов и подготовка публичного выступления.

Практика: разработка и защита итогового туристского проекта, итоговое практическое испытание.

Итого: 272 часа за два года обучения (по 136 часов ежегодно).

1. Вводное занятие. Техника безопасности

1.1 Инструктаж по технике безопасности в туризме и ориентировании. Задачи на первый и второй годы обучения. Обсуждение программы и планов. Организационные вопросы. Режим работы группы.

Теория: инструктаж по технике безопасности, обсуждение целей и задач курса, знакомство с режимом работы группы.

Практика: изучение памяток, опрос.

2. Основы ориентирования на местности

2.1 Компас. Устройство компаса, правила работы с компасом.

Определение азимута.

Теория: устройство компаса, принципы работы, определение азимута.

Практика: практическая работа, зачет по знанию устройства компаса.

2.2 Ориентирование по карте. Виды карт. Условные знаки. Работа с топографической картой. Определение своего местоположения на карте.

Теория: виды карт, условные знаки, основы топографии.

Практика: решение задач по карте, работа с картой в полевых условиях.

2.3 Ориентирование без карты и компаса. Ориентирование по солнцу, звездам, местным признакам.

Теория: природные способы ориентирования, признаки местности.

Практика: викторина, игра "Найди ориентир".

2.4 Спортивное ориентирование. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Основные правила спортивного ориентирования.

Теория: виды спортивного ориентирования, правила соревнований.

Практика: просмотр видео, разбор тренировочных заданий.

2.5 Практическое ориентирование на местности.

Практика: практическая работа, зачет.

3. Туристское снаряжение. Виды и требования

3.1 Обзор туристского снаряжения. Требования к снаряжению. Уход за снаряжением.

Теория: виды снаряжения, требования к выбору и уходу.

Практика: обзор снаряжения, викторина "Знания видов снаряжения".

3.2 Установка палатки. Выбор места для палатки. Установка палатки. Правила поведения в палатке.

Теория: выбор места, правила установки и поведения.

Практика: практическая работа, соревнование по установке палатки.

3.3 Разведение костра. Виды костров. Правила разведения костра. Правила пожарной безопасности.

Теория: виды костров, правила разведения, пожарная безопасность.

Практика: практическая работа, викторина, игра "Безопасный костер".

3.4 Приготовление пищи в походных условиях. Меню для похода. Правила гигиены.

Теория: основы приготовления пищи, правила гигиены.

Практика: приготовление простых блюд, обсуждение правил гигиены.

3.5 Упаковка рюкзака. Правила упаковки рюкзака. Размещение груза в рюкзаке.

Теория: правила упаковки, распределение веса.

Практика: конкурс на лучшую упаковку рюкзака.

4. Основы краеведения

4.1 История родного края. Основные исторические события и достопримечательности.

Теория: история региона, значимые события, памятники.

Практика: беседа, презентация, экскурсия (виртуальная).

4.2 Культура и традиции родного края. Обычаи, праздники, народные промыслы.

Теория: культура, традиции, народные промыслы.

Практика: творческое задание, подготовка презентации, инсценировка.

4.3 Природа родного края. Растительный и животный мир. Особо охраняемые природные территории.

Теория: флора и фауна региона, заповедники.

Практика: викторина "Знаешь ли ты природу края?".

4.4 Экологические проблемы родного края. Причины и последствия загрязнения окружающей среды.

Теория: экологические проблемы, пути их решения.

Практика: дискуссия, проект "Экология родного края".

5. Безопасность в туристском походе

5.1 Правила поведения в туристском походе. Предосторожности при движении по маршруту.

Теория: правила поведения, предосторожности.

Практика: беседа, ролевая игра "Что делать, если...".

5.2 Первая помощь в походных условиях. Оказание первой помощи при травмах, ожогах, обморожениях, укусах насекомых.

Теория: основы первой помощи, алгоритмы действий.

Практика: отработка навыков оказания первой помощи на манекенах.

5.3 Действия в экстремальных ситуациях. Потеря ориентации, ухудшение погодных условий, травма участника похода.

Теория: действия в экстремальных ситуациях, алгоритмы.

Практика: моделирование ситуаций, разбор алгоритмов действий.

5.4 Правила личной гигиены в походе. Профилактика заболеваний.

Теория: правила гигиены, профилактика заболеваний.

Практика: обсуждение памяток по личной гигиене.

6. Туристский поход (практическое применение знаний)

6.1 Подготовка к походу. Планирование маршрута, составление сметы, распределение обязанностей.

Теория: планирование маршрута, распределение ролей.

Практика: групповая работа, разработка плана похода.

6.2 Практический поход (1-2 дня). Отработка полученных знаний и навыков в реальных условиях.

Практика: выполнение заданий на местности, отчет о походе.

7. Туристские узлы. Вязание узлов

7.1 Узлы, применяемые в туризме и альпинизме. Классификация узлов.

Теория: виды узлов, назначение.

Практика: практическое занятие, контроль по вязанию узлов.

7.2 Отработка навыков вязания узлов. Практическое применение узлов для установки палатки, подвеса вещей, подъема тяжестей.

Практика: практическое занятие, контроль по вязанию узлов.

8. Итоговая работа

8.1 Защита проектов по темам программы.

Теория: подготовка презентации, анализ результатов.

Практика: защита проектов, викторины, конкурсы.

Итого за первый год обучения: 136 часов.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Календарный учебный график на 2025-2027 гг.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	68 (34 недели в каждом году обучения)
2	Количество учебных дней	340 (170 в каждом году обучения)
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	272 (136 часов в каждом году обучения)
5	Недель в I полугодии	16 + 16
6	Недель во II полугодии	18 + 18
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	с 24 октября по 4 ноября 2026 г (11 дней) с 31 декабря 2026 по 11 января 2027 года (12 дней) с 27 марта по 4 апреля 2027 года (9 дней) с 27 мая по 31 августа 2027 года
9	Выходные дни	31 декабря – 10 января
10	Окончание учебного года	26 мая

5.2 Материально-техническое оснащение

Для полноценной реализации программы необходимо:

- создать условия для проведения теоретических и практических занятий, разработки проектов и организации походов;
- обеспечить удобным местом для индивидуальной и групповой работы.

Учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий оснащенная мебелью.

Аппаратные средства:

- Компьютер для педагога и обучающихся, обеспечивающий мультимедиа-возможности (видео, звук);
- Устройства для презентации: проектор, экран.

Программные средства:

- Программное обеспечение для работы с картами и маршрутами (например, Google Maps, Яндекс.Карты).

Дидактическое обеспечение:

- Компасы, карты местности, топографические карты;
- Туристское снаряжение (рюкзаки, палатки, спальные мешки, коврики, котелки, аптечки, фонари, верёвки, карабины);
- Наборы для оказания первой помощи;
- Образцы узлов и верёвок для практических занятий.

Информационное обеспечение:

- Методические рекомендации по организации походов, правилам безопасности, оказанию первой помощи;
- Профессиональная и дополнительная литература для педагога, учащихся, родителей (учебники, справочники, методические пособия).

5.3 Кадровое обеспечение

Успешную реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями в области туризма и ориентирования, но и компетенциями в организации образовательной деятельности, работе с детскими коллективами, проведении практических занятий на местности, а также навыками оказания первой помощи и обеспечения безопасности учащихся.

5.4 Методические материалы

№ п/п	Название раздела	Материально- техническое оснащение,	Формы, методы, приемы обучения.	Формы учебного
----------	------------------	--	------------------------------------	-------------------

		дидактико-методический материал	Педагогические технологии	занятия
1	Вводное занятие.	Инструкции по ТБ, памятки, иллюстрации, видеоматериалы.	Инструктаж по ТБ, беседа, демонстрация наглядных пособий, устный опрос.	Рассказ, беседа, практическое занятие
2	Основы ориентирования на местности.	Компасы, топографические карты, онлайн-карты, схемы.	Объяснение, демонстрация, практические упражнения, работа с картой, работа с компасом, игровая технология.	Рассказ, беседа, практическое занятие, работа в группах.
3	Туристское снаряжение и быт.	Палатки, спальные мешки, рюкзаки, коврики, костровое оборудование, посуда, веревки, аптечки, фотографии и видеоматериалы по снаряжению и быту.	Демонстрация, объяснение, практические занятия по установке палатки, разведению костра, приготовлению пищи, упаковке рюкзака, викторины.	Практические занятия, работа в группах, обсуждение.
4	Основы краеведения.	Фотография и видеоматериалы о родном крае, краеведческая литература, карты местности, мультимедийные презентации.	Рассказ, беседа, демонстрация, виртуальные экскурсии, проектная деятельность.	Рассказ, беседа, презентация, работа в группах.
5	Безопасность в туристском походе.	Аптечка, перевязочные материалы, манекен для отработки навыков оказания первой помощи, памятки по безопасности, видеоматериалы по безопасности в природе.	Объяснение, демонстрация, практические упражнения по оказанию первой помощи, обсуждение правил поведения в природе.	Практические занятия, обсуждение, моделирование ситуации.
6	Туристские походы.	Все необходимое снаряжение для похода (палатки, рюкзаки, спальные мешки, костровое оборудование, продукты питания), карта местности, компасы, аптечка.	Практическая деятельность, работа в команде, самостоятельное принятие решений, применение полученных знаний и навыков в реальных условиях.	Практические занятия на местности, работа в группах, самостоятельная деятельность.
7	Туристские узлы. Вязание узлов.	Верёвки, шнуры, схемы вязания узлов, видеоматериалы по вязанию узлов.	Демонстрация, объяснение, практические упражнения.	Практическое занятие, работа в группах.
8	Итоговая работа.	Мультимедийное оборудование, компьютеры, фотографии и видеоматериалы, собранные во время занятий и походов.	Проектная деятельность, защита проектов, викторина, конкурсы.	Презентация, защита проектов, викторина, конкурсы.

5.5 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Оценку образовательных результатов учащихся по программе «Основы туризма и ориентирования» следует проводить в виде:

- тестирования по теоретическим разделам (основы безопасности, ориентирование, краеведение);
- демонстрации практических умений (работа с картой, компасом, установка палатки, вязание узлов, оказание первой помощи);
- упражнений-соревнований, командных туристских игр, эстафет, квестов на местности;
- викторин, конкурсов туристских знаний и мастерства, представления итоговых проектов (маршрутов, отчетов о походах);
- персональных и групповых выставок, презентаций по итогам разделов, текущей и итоговой защиты проектов.

Формы подведения реализации программы.

Главным результатом реализации программы является формирование у каждого ребёнка практических навыков туризма и ориентирования, а главным критерием оценки является не только уровень знаний, но и способность работать в команде, проявлять самостоятельность, ответственность и творческий подход. Это достигается при:

- организации текущих выставок лучших работ, представлении собственных маршрутов, фото- и видеоотчетов о походах;
- наблюдении за работой учащихся на занятиях, командном анализе проведённой работы, зачётной оценке по окончании практических занятий;
- участии учащихся в проектной деятельности, соревнованиях, конкурсах туристских умений и знаний;
- в конце обучения учащиеся защищают свой итоговый проект (маршрут, отчет о походе, презентацию), демонстрируют практические навыки для родителей и педагогов.

Способы и формы проверки результатов освоения программы.

Виды контроля:

- вводный (входной), который проводится перед началом работы и предназначен для определения исходного уровня знаний, умений и навыков;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания и навыки по данной теме;
- промежуточный, по итогам разделов программы;
- итоговый, по результатам защиты проекта, участия в соревнованиях, конкурсах.

Формы проверки результатов:

- наблюдение за учащимися в процессе работы;
- командные и индивидуальные игры, квесты, соревнования;
- индивидуальные и коллективные творческие работы (маршруты, отчеты, презентации);
- выполнение практических заданий (ориентирование, установка палатки, вязание узлов, оказание первой помощи);
- контрольные занятия, зачёты.

Итоговая аттестация учащихся проводится по результатам подготовки и защиты итогового проекта, а также участия в командных соревнованиях и конкурсах туристских умений.

Проверка усвоения учащимися программы производится в форме аттестации (входной контроль, текущая, промежуточная и итоговая), а также участием в выставках, конкурсах, соревнованиях. Формы и критерии оценки результативности определяются педагогом и фиксируются в протоколе, чтобы можно было отнести обучающихся к одному из трёх уровней результативности: высокий, средний, низкий.

Оценочные критерии результативности обучения:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки: соответствие уровня знаний программным требованиям; широта кругозора; умение

использовать специальную терминологию; осмысленность работы с учебной и справочной литературой;

- критерии оценки уровня практической подготовки: соответствие уровня практических умений программным требованиям; свобода владения туристским снаряжением и оборудованием; качество выполнения практических заданий; технологичность и безопасность деятельности;

- критерии оценки уровня развития обучающихся: культура организации практической деятельности; культура поведения в коллективе и на природе; творческое отношение к выполнению заданий; аккуратность и ответственность; развитость специальных способностей (лидерство, командная работа, самостоятельность).

Мониторинг результатов обучения детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы туризма и ориентирования»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	% / кол- во чел.	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка детей: 1.1. Знания (по основным темам программы)	Соответствие теоретических знаний требованиям учебной программы.	- минимальный уровень (владеет менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний);		Собеседование, тестирование, викторины, письменные работы
		- средний уровень (объем знаний составляет более $\frac{1}{2}$);		
		- максимальный уровень (объем знаний соответствует требованиям программы)		
1.2. Владение специальной терминологией	Правильность использования специальных терминов.	- минимальный уровень (использует отдельные, неуверенно);		Собеседование, Тестирование, Опрос, Работа с картами
		- средний уровень (сочетает специальную терминологию с бытовой);		
		- максимальный уровень (термины использует осознанно и в полном соответствии с их значением)		
2. Практическая подготовка детей: 2.1. Практические умения и навыки (по	Соответствие практических умений и навыков требованиям	минимальный уровень (овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема умений и навыков);		Наблюдения, Выполнение практических заданий,

основным разделам программы)	программы	- средний уровень (объем умений и навыков составляет более 1/2);		решение ситуационных задач, походы, соревнования
		- максимальный уровень (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)		
2.2. Владение снаряжением и использование инструментов	Отсутствие затруднений в использовании снаряжения и инструментов	- минимальный уровень (испытывает серьезные затруднения при работе со снаряжением)		Наблюдение во время практических занятий и походов, проверка навыков установки палатки, разведения костра
		- средний уровень (работает с помощью педагога)		
		- максимальный уровень (работают самостоятельно)		
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- начальный (элементарный, выполняет простые практические задания)		Наблюдение, Оценка результатов проектной деятельности, участие в соревнованиях и конкурсах
		- репродуктивный (выполняет задания на основе образца)		
		- творческий (выполняет практические задания с элементами творчества)		
3. Общеучебные умения и навыки ребенка: 3.1. Умение самостоятельно подбирать и анализировать учебную литературу	Самостоятельность в подборе материала	- минимальный (серьезные затруднения, нуждается в помощи и контроле педагога)		Наблюдение, анализ проектных работ, собеседование
		- средний (работает с литературой с помощью педагога и родителей)		
		- максимальный (работает самостоятельно)		
3.2. Интеллектуальные умения: а) Разбирать и анализировать специальную литературу	Умение выделять главное	- минимальный		Наблюдение, опрос, анализ проектных работ
		- средний		
		- максимальный		
3.3. Коммуникативные умения: а) Умение слушать и слышать мнения другого	Аккуратность восприятия информации от ведущего	- минимальный		Наблюдение во время групповой работы, участие в беседе
		- средний		
		- максимальный		
3.4. Организационные умения и навыки: а) умение организовать свое рабочее место	Умение самостоятельно готовить и убирает место	- минимальный		Наблюдение оценка организации места стоянки в походе
		- средний		
		- максимальный		
3.5. Соблюдение ТБ в процессе деятельности	Навыки соблюдения ТБ в	- минимальный (овладел менее чем 1/2 объема		Наблюдение, разбор ситуаций,

	реальных навыков требованиям	навыков соблюдения ТБ)		анализ протоколов безопасности в походе
		- средний (объем освоенных навыков составления более ½)		
		- максимальный (освоены практически весь объем навыков)		
3.6. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	- удовлетворительно		Наблюдение, оценка результатов практической работы
		- хорошо		
		- отлично		

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (в ред. от 21.12.2020).
3. Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (в ред. от 22.02.2021).
5. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» (в ред. от 16.06.2019). Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н.

6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н.

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

8. Распоряжение Минпросвещения России от 01.03.2019 № Р-20 «Об утверждении методических рекомендаций по созданию мест, в том числе рекомендации к обновлению материально-технической базы...».

9. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ...»).

10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Литература, использованная при составлении программы

11. Алексеев А.Д., Кузнецов В.И. Туризм: учебник для вузов. — М.: Академия, 2017. — 352 с.

12. Боярский В.В. Туризм и ориентирование: учебное пособие для учащихся. — М.: Просвещение, 2012. — 192 с.

13. Гусев В.А., Кузнецов В.И. Основы спортивного туризма. — М.: Советский спорт, 2010. — 256 с.

14. Кузнецов В.И., Гусев В.А. Туристско-краеведческая работа с детьми и подростками. — М.: Академия, 2015. — 208 с.

15. Лебедев А.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 5–9 классов. — М.: Дрофа, 2021.

16. Малахов В.И. Туристские узлы и снаряжение: практическое пособие. — М.: Вентана-Граф, 2018. — 128 с.
17. Михайлов А.В. Ориентирование на местности: учебное пособие. — М.: Гео, 2019. — 144 с.
18. Петрова Н.В. Первая помощь в походе: учебное пособие. — М.: Эксмо, 2020. — 96 с.
19. Соловьев А.А. Туризм и краеведение: учебное пособие для дополнительного образования. — М.: Просвещение, 2016. — 160 с.
20. Федоров А.А. Туризм для школьников: учебное пособие. — М.: Владос, 2014. — 112 с.

Интернет-ресурсы

21. <https://russiantourism.ru/> — Официальный портал Федерального агентства по туризму.
22. <https://terra-kids.ru/> — Туризм для детей и подростков: методические материалы, маршруты, советы.
23. <https://mchs.gov.ru/> — Министерство по чрезвычайным ситуациям РФ (разделы по безопасности и первой помощи).
24. <https://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/934/2/Sekerin.pdf> — Топография и ориентирование: карты, схемы, методические материалы.
25. <https://cyberleninka.ru/article/n/turizm-kak-sredstvo-ekologicheskogo-vospitaniya-uchaschihsya> — Туризм как средство экологического воспитания учащихся.
26. <https://1sept.ru/> — Методические материалы для педагогов.
27. <https://www.uchportal.ru/> — Учительский портал: разработки, презентации, планы-конспекты.

Литература для учащихся (родителей)

1. Боярский В.В. Туризм для школьников: практическое руководство. — М.: Просвещение, 2018. — 128 с.

2. Михайлов А.В. Ориентирование для начинающих. — М.: Гео, 2020. — 96 с.

3. Петрова Н.В. Первая помощь в походе: советы для детей и родителей. — М.: Эксмо, 2021. — 80 с.

4. Федоров А.А. Туристские маршруты для детей и подростков. — М.: Владос, 2016. — 104 с.