

Комитет по образованию

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 445
Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением
Педагогического совета:
Протокол № 1
от «27 августа 2020 года»

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 116/1-ОД от 31.08.2020г.

Директор  М.В.Архипова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Туристскими тропами»

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы – общекультурный

Разработчик – Ломакина Ирина Николаевна
педагог дополнительного образования

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Туристскими тропами
Сведения об авторе	ФИО: Ломакина Ирина Николаевна
	Место работы: ГБОУ лицей № 445 Курортного района Санкт-Петербурга
	Должность: ПДО
Материально-техническая база	
Год разработки, редактирования	2019. редактирование 2020
Уровень программы	общекультурный
Направленность	Туристско-краеведческая
Направление	Туристическое
Возраст учащихся	9-10 лет
Срок реализации	1 год
Этапы реализации	Программа обучения и ее тематическое содержание обусловлены необходимостью изучения от простого к сложному, постепенного освоения пройденного материала.
Новизна	Предусматривает объединение краеведческого и туристического подхода в развитии творческих способностей и индивидуальных возможностей ребенка, возможность показать умения и навыки, приобретенные на занятиях, в соревновательной деятельности, возможность применять умения и знания, полученные на занятиях в повседневной жизни.
Актуальность	программы в том, что она соответствует социальному заказу общества: все приобретенные знания и навыки необходимы учащимся в жизни, в образовательных учреждениях, программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей
Цель	обеспечение гражданско-патриотического воспитания обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе.
Ожидаемые результаты	создание активной жизненной позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, профессиональное самоопределение. :принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату, осуществлять поиск необходимой информации, ориентироваться на разнообразие способов решения задач, осуществлять практические действия согласно поставленной задаче, проводить сравнение по заданным критериям, строить

	<p>рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях, обобщать, устанавливать аналогии, учитывать разные точки зрения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, использовать речь для регуляции своего действия, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.</p> <p>–знать историю города Зеленогорска, Карельского перешейка; уметь оказать первую медицинскую помощь; уметь наладить походный быт; уметь ориентироваться на местности по карте и без карты; знать правила безопасного поведения на природе; использовать практические умения и навыки в соревновательной деятельности.</p>
Формы занятий	Групповые, индивидуальные, фронтальные, коллективные с использованием дистанционных технологий.
Режим занятий	1 год обучения – 108 часов в год. 1 раз в неделю по три часа в форме похода или прогулки, с использованием дистанционных технологий-онлайн занятия по 30 минут.
Формы подведения итогов реализации	Наблюдение активности на занятии; беседа, практические навыки, участие в соревнованиях и одно, двух и многодневных походах.

Пояснительная записка

Содержание программы дополнительного образования «Туристскими тропами» разработано на основе следующих нормативных документов:

Федеральный закон №273-ФЗ (п.9Ю22,25 ст 2; п.5 ст 12;п.1, п. 4 ст 75);

Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

Концепции развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г №1726-р.

Распоряжение комитета по образованию правительства Санкт-Петербурга №617-Р от 01.03.2017г.

«Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г

Приложение к письму Комитета по Образованию от 14.08.2020 № 03-28-6734/20-0-0 О подготовке организаций Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность, к началу 2020-2021 учебного года.

Направленность: туристско-краеведческая

Актуальность программы в том, что она соответствует социальному заказу общества: все приобретенные знания и навыки необходимы учащимся в жизни, в образовательных учреждениях, программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Отличительные особенности программы: возможность показать умения и навыки, приобретенные на занятиях, в соревновательной и проектной деятельности.

Адресат программы - программа рассчитана на один год обучения, для учащихся возраста от 7 до 9 лет. В этот возрастной период у учащихся младших классов

складывается собственное мнение об окружающем, они любопытны, наблюдательны, активны и готовы к новым знаниям. Дети в этом возрасте начинают активно интересоваться окружающим миром, историей своего края. Данная программа позволяет удовлетворить потребности детей этого возраста в формировании активной жизненной позиции.

Цель: обеспечение гражданско-патриотического воспитания учащихся ОДОД; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; социализация и адаптация учащихся ОДОД к жизни в обществе.

Задачи

Обучающие:

- обучить учащихся действиям, необходимым для нахождения в природных условиях
- обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи;
- совершенствовать двигательные умения и навыки прикладного характера;
- дать представления об основах экологических знаний.

Развивающие:

- развивать мотивацию к туристско-краеведческой деятельности,
- способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений, позволяющих успешно действовать в экстремальных ситуациях;
- развивать внимательность и осторожность во время нахождения на природе.

Воспитательные:

- формировать гражданско - патриотическое сознание;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать трудолюбие и профессиональное самоопределение;
- формировать культуру общения в социуме;

Условия реализации образовательной программы.

Программа реализуется в течение 1 года, в объеме 72 часов. Занятия проводятся в очной форме, во второй половине дня, в количестве двух академических часов в неделю. В условиях ограничений и с использованием дистанционных образовательных технологий онлайн – занятия не более 30 минут. Набор в группы проводится на основании заявления от родителей (законных представителей ребенка) и на основании справки о состоянии здоровья. Материально-техническое обеспечение реализации программы включает в себя: спортивный зал, спортивные площадки ; туристское снаряжение и оборудование, компьютер, презентации; оснащенная медицинская сумка.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: традиционное занятие, лекция, семинар, практическое занятие, зачет, конкурс, соревнование, поход. С использованием дистанционных образовательных технологий: видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы; виртуальные

походы и экскурсии; тесты, викторины по изученным теоретическим темам; адресные дистанционные консультации. В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ГУГЛ – класс, ВКонтакте, программа – приложение ZOOM, Youtube, WikipediaWhatsApp. В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую, согласно расписания, происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео, фото промежуточных результатов работы

Планируемые результаты.

Личностные результаты: сформированность активной жизненной позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, профессиональное самоопределение.

Метапредметные результаты :принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату,социально-трудовая компетенция: осуществлять поиск необходимой информации, ориентироваться на разнообразие способов решения задач, осуществлять практические действия согласно поставленной задаче, .проводить сравнение по заданным критериям, строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях, обобщать, устанавливать аналогии, допускать возможность существования у людей различных точек зрения, учитывать разные точки зрения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, использовать речь для регуляции своего действия, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ,адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

Предметные результаты – знают историю города Зеленогорска, Карельского перешейка; умеют оказать первую медицинскую помощь: умеют наладить походный быту; умеют ориентироваться на местности по карте и без карты; знают правила безопасного поведения на природе; используют практические умения и навыки в соревновательной и проектной деятельности.

Учебно-тематический план

№п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теор.	Прак.	
1.	Введение. Изучение правил техники безопасности и этических норм туриста	2	2	-	Текущий
2.	Элементарные туристские навыки.	6	2	4	Промежуточный
3.	Медицинская подготовка	6	2	4	
4.	Техника пешеходного туризма.	12	2	10	Промежуточный
5.	Туристские прогулки, экологические экскурсии.	38	-	38	Промежуточный
6.	Проектная деятельность	8	2	6	
	Итого	72	8	64	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2020	25.05.2021	36	72	Один раз в неделю по два часа с использованием дистанционных технологий; онлайн-занятия не более 30 минут.

Рабочая программа

Основными задачами данной программы являются:

Обучающие:

- обучить учащихся действиям, необходимым для нахождения в природных условиях
- обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи;
- совершенствовать двигательные умения и навыки прикладного характера;
- дать представления об основах экологических знаний.

Развивающие:

- развивать мотивацию к туристско-краеведческой деятельности,
- способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений, позволяющих успешно действовать в экстремальных ситуациях;
- развивать внимательность и осторожность во время нахождения на природе.

Воспитательные;

- формировать гражданско - патриотическое сознание;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать трудолюбие и профессиональное самоопределение;
- формировать культуру общения в социуме;

Планируемые результаты.

Личностные результаты: сформированность активной жизненной позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, профессиональное самоопределение.

Метапредметные результаты :принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату,социально-трудовая компетенция: осуществлять поиск необходимой информации, ориентироваться на разнообразие способов решения задач, осуществлять практические действия согласно поставленной задаче, .проводить сравнение по заданным критериям, строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях, обобщать, устанавливать аналогии, допускать возможность существования у людей различных точек зрения, учитывать разные точки зрения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, использовать речь для регуляции своего действия, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ,адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

Предметные результаты – знают историю города Зеленогорска, Карельского перешейка; умеют оказать первую медицинскую помощь: умеют наладить походный быту; умеют ориентироваться на местности по карте и без карты; знают

правила безопасного поведения на природе; используют практические умения и навыки в соревновательной деятельности.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/ п Д А Т а	Тема занятия	Кол- во часов	Содержание	План проведения занятий с использованием дистанционных технологий	
				Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
Тема 1. Комплектование группы. Инструктаж по безопасности. Организационный урок (8 часов)					
1	Вводное занятие	2	Теоретическое. Комплектование группы. Инструктаж по безопасности. Распределение обязанностей. Организационное занятие. Опрос знаний правил охраны труда при занятиях в кабинете, в спортивном зале	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/02/08/zakony-yunykh-turistov	Видео и фото контроль
Тема 2. Элементарные туристские навыки (6 часов)					
2	Укладка рюкзака.	2	Теоретическое 1 час Практическое 1 час Вязка узлов, Укладка рюкзака. Туристская эстафета.	https://www.samsonite.ru/article/pravila-ukladki-ryukzaka-dlya-pokhoda/	Видео и фото контроль
3	Что берем с собой на туристскую прогулку.	2	Теоретическое 1 час Практическое 1 час Пища, одежда, обувь	https://www.samsonite.ru/article/pravila-ukladki-ryukzaka-dlya-pokhoda/	Видео и фото контроль
4	Природоохранные действия человека во время отдыха на природе	2	Практическое 2 часа Природоохранные действия человека во время отдыха на природе	https://youtu.be/Wi8Pxrm_5eQ	Видео и фото контроль

Тема 3. Медицинская подготовка (6 часов).					
5	Раны, которые чаще всего возникают во время туристских прогулок. Потертости, ушибы, вывихи.	2	Теоретическое 1 час Практическое 1 час Наложение лейкопластыря, наложение повязки на ладонь	https://youtu.be/4yRDWJUTOEg	Видео и фото контроль
6	Алгоритм вызова первой помощи. Первая помощь при ранах на ногах	2	Теоретическое 1 час Практическое 1 час Наложение повязки на голеностоп.	https://youtu.be/4yRDWJUTOEg	Видео и фото контроль
7	Первая помощь при ранениях головы. Имобилизация пострадавших	2	Практическое. 2 часа Наложение повязки при ранах на голове. Имобилизация пострадавших	https://www.youtube.com/watch?v=hpVRvYzVTBw https://www.youtube.com/watch?v=ZFQBiUDki3Q	Видео и фото контроль
Тема 4. Техника пешеходного туризма (12 часов).					
8	Спортивное туристское снаряжение и его назначение.	2	Теоретическое 2 часа Ознакомление с туристским снаряжением: альпийской системой, карабинами, веревками. Повторение вязания узлов на снаряжении	https://youtu.be/kAdBN19tqKA	Видео и фото контроль
9	Туристские узлы	2	Практическое. 2 часа Виды узлов.	https://youtu.be/rd_BqBPKUxs	Видео и фото контроль

			Применение узлов.		роль
10	Страховки	2	Практическое 2 часа Виды страховок. Применение страховок в различных ситуациях	https://youtu.be/kAdBN19tqKA	Видео и фото контроль
11	Переправы через препятствия: траверс склона.	2	Практическое 2 часа Траверс склона.	https://youtu.be/arBRCfrlhpI	Видео и фото контроль
12	Переправы через препятствия: спортивный спуск	2	Практическое 2 часа. Спортивный спуск	https://youtu.be/jik8fZTM7TY	Видео и фото контроль

13	Переправы через препятствия: горизонтальный маятник	2	Практическое 2 часа Горизонтальный маятник	https://youtu.be/pI6zbvXd_08	Видео и фото контроль
Тема 5. Туристические прогулки, экологические экскурсии (38 часов)					
14	Туристическая прогулка «Окрестности лица»	2	Практическое 2 часа История лица №445	https://youtu.be/m_-e5SzRY8s	Видео и фото контроль
15	Туристическая прогулка «Школы города Зеленогорска»	2	Практическое 2 часа История школ «№№450,69,611»	https://youtu.be/wIW_8onqu3E	Видео и фото контроль
16	Туристическая прогулка «Зеленогорский парк культуры и отдыха зимой»	2	Практическое 2 часа История Зеленогорского парка культуры и отдыха	https://terijoki.spb.ru/trk_terra.php?item=71 https://youtu.be/PYD_RucNzVs	Видео и фото контроль
17	Туристская прогулка «Дача Новикова»	2	Практическое 2 часа	https://terijoki.spb.ru/trk_terra.php?item=61 https://terijoki.spb.ru/trk_terra.php?item=71	Видео и фото контроль
18	Туристская прогулка «Малая скульптура города Зеленогорска»	2	Практическое 2 часа Прогулка по четной стороне улицы Ленина	https://youtu.be/ASu5yJtFSVo	Видео и фото контроль
19	Туристская прогулка «Церкви города	2	Практическое 2 часа	https://terijoki.spb.ru/trk_terra.php?item=100http://zelenogorsk-	Видео и фото контроль

	Зеленогорска»		Прогулка по не четной стороне улицы Ленина	spb.cerkov.ru/istoriya/	роль
20	Туристская прогулка «Санаторий Северная Ривьера»	2	Практическое 2 часа	https://terijoki.spb.ru/trk_terra.php?item=130 https://terijoki.spb.ru/trk_terra.php?item=105 https://terijoki.spb.ru/trk_terra.php?item=101	Видео и фото контроль
21	Экологическая экскурсия «Финский залив зимой»	2	Практическое 2 часа	https://youtu.be/84FQIMLGTCY	Видео и фото контроль
22	Экологическая экскурсия «Кто ж остался на зимовку?»	2	Практическое 2 часа	https://ecoportal.info/pticy-sankt-peterburga-i-leningradskoj-oblasti/	Видео и фото контроль
23	Туристическая прогулка «Кремль»	2	Практическое 2 часа Посещение игровой площадки	https://ru.moscovery.com	Видео и фото контроль
24	Туристическая прогулка «Великая Отечественная война». Дети ВОВ.	2	Практическое 2 часа Посещение игровой площадки	https://youtu.be/TCPmCnH9EPU	Видео и фото контроль
25	Туристическая прогулка «Волшебство рядом»	2	Практическое 2 часа Посещение игровой площадки	https://youtu.be/xQC3GjRMUaI	Видео и фото контроль
26	Туристическая прогулка «Футбол, футбол! Да здравствует футбол!»	2	Практическое 2 часа Посещение игровой площадки	https://youtu.be/y9gYfvaV5PM https://vk.com/video17203986_171027208	Видео и фото контроль
27	Туристическая прогулка «Здоровье наше богатство»	2	Практическое 2 часа Посещение игровой площадки	https://youtu.be/e99-Y1kPnCQ	Видео и фото контроль
28	Экологическая экскурсия	2	Практическое 2 часа	https://youtu.be/uEICOGHKZP8	Видео и фото

	«Финский залив весной»			https://youtu.be/UIrmYxMg664	контроль
29	Туристическая прогулка «Космос»	2	Практическое 2 часа Посещение игровой площадки	https://youtu.be/FsugUpFmJpo	Видео и фото контроль
30	Туристическая прогулка «Спасатели»	2	Практическое 2 часа История ПЧ 32. Посещение игровой площадки «Спасатели»	https://youtu.be/iluFgXQ-G0U	Видео и фото контроль
31	Туристская прогулка «Дорога сказок»	2	Практическое 2 часа	https://ppt4web.ru/detskie-prezentacii/dorogami-skazok.html	Видео и фото контроль
32	Экологическая экскурсия «Зеленогорский парк культуры и отдыха весной»	2	Практическое 2 часа	https://youtu.be/GsX20VqHux4	Видео и фото контроль
Тема: «Проектная деятельность» 8 часов					
33	Выбор темы. Цели и задачи, Распределение обязанностей	2	Теоретическое 2 часа	https://pickimage.ru/detskie-risunki/school/geography/plan-mestnosti/	Видео и фото контроль
34	Работа над проектом	2	Практическое 2 часа	https://pickimage.ru/detskie-risunki/school/geography/plan-mestnosti/	Видео и фото контроль
35	Работа над проектом	2	Практическое 2 часа	https://pickimage.ru/detskie-risunki/school/geography/plan-mestnosti/	Видео и фото контроль
36	Работа над проектом	2	Практическое 2 часа	https://pickimage.ru/detskie-risunki/school/geography/plan-mestnosti/	Видео и фото контроль

Содержание программы

1. Введение. Изучение правил техники безопасности и этических норм туриста (2 часа).
Техника безопасности: правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте; правила передвижения по дорогам, правила обращения с огнем; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила обращения с местными жителями; правила гигиены туриста.
Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у костра и за столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

2. Элементарные туристские навыки (6 часов).

Укладка рюкзака. Установка палатки. Разбивка бивуака. Разведение костра. Приготовление пищи. Природоохранные действия человека во время отдыха на природе и при оборудовании туристских стоянок.

3. Медицинская подготовка (6 часов)

Алгоритм оказания первой помощи. Повязки руки, головы, ноги. Транспортировка пострадавшего.

4. Техника пешеходного туризма (12 часов).

Спортивное туристское снаряжение и его назначение. Страховки. Переправы через препятствия: траверс склона, спортивный спуск, горизонтальный маятник, навесная переправа. Туристские узлы. Тренировочные занятия в спортивном зале и на свежем воздухе.

5. Туристические прогулки, Экологические экскурсии (38 часов)

Краеведческие туристические прогулки с целью ознакомления с основными историческими памятниками города Зеленогорска. Тематические туристические прогулки с целью ознакомления с игровыми площадками города Зеленогорска. Экологические экскурсии на берег Финского залива, Зеленогорский парк культуры и отдыха, ручей Жемчужный.

6. Проектная деятельность (8 часов)

На выбор воспитанникам ОДОД предложить две темы: «Мой Зеленогорск», «Идем гулять!».

Оценочные и методические материалы.

Оценочные материалы:

1. Результаты участия в фестивале научно-исследовательских и проектных работ «Шаг в науку».

Список литературы для педагогов

1. Алёшин В.М., Калиткин Н.М. Соревнования по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
2. Бардин К.В. Азбука туризма.- М.: Просвещение,1981
3. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М.: Профиздат, 1973.
4. Верба И.А., Галкин Я.В. и др. Туристско-краеведческие кружки в школе. - М.: Просвещение,1988.
5. Второв П.П., Дроздов И.И. Определитель птиц фауны СССР. Пособие для учителей. - М.: Просвещение,1980.
6. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.-М.:Просвещение,2011.-223с.-(Стандарты нового поколения).
7. Горностаев Г.Н. Насекомые Советского Союза. Серия: справочники-определители географа и путешественника. - М.: Мысль, 1970.
8. Громов Г. И. Методика этнографических экспедиций. – М.: Издательство МГУ, 1966.
9. Ильичёв А.А Популярная энциклопедия выживания. - М.: ЭКСМО - Пресс, 2000.
10. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
11. Куприн А.М. Топография для всех. - М.: Недра, 1984.
12. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986
13. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. - М., 1987.

14. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодёжи. - М., 1999.
15. Сергеев И. С. Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. - М.: Просвещение, 1974.
16. Строев К.Ф. Краеведение. - М., 1977.
17. Турист. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
18. Школа выживания. 100 + 1 совет туристу. – Минск: Литература, 1998
19. Энциклопедия туриста. - М., 1992.

Список литературы для учащихся

1. Бардин К.В. Азбука туризма.- М.: Просвещение,1981
2. Ильичёв А.А Популярная энциклопедия выживания. - М.: ЭКСМО - Пресс, 2000.
3. Куприн А.М. Топография для всех. - М.: Недра, 1984
4. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986

Использование интернет ресурсов

1. Техника вязания туристских узлов.
2. Видеоуроки выживания в лесу.
3. Школа выживания. Что можно есть в лесу.
4. Техника и тактика в туризме.