

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«САКСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Г.П. Мудрая

«02» июля 2024

ОДОБРЕНО

Протокол педагогического совета

№ 9 от «27» июня 2024

РАССМОТРЕНО

На заседании

МО классных руководителей

протокол № 7 от «25» июня 2024

Председатель МО КР

_____ А.Л. Немченко

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РК «СТТ»

_____ Н.Н. Наседкин

Приказ № 407 от «15» июля 2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

КРУЖОК «ЗОЖ СТТ-ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»

**Программа составлена руководителем кружка
Мудрой Г.П.**

Саки, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 3
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	4
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3. ПРИМЕРНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	10
4. ЛИТЕРАТУРА	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В структуре любой образовательной программы туризм может быть использован в качестве эффективной формы обучения, способствующей освоению различных учебных дисциплин, формированию физической выносливости, воспитанию духовности, чувства патриотизма, уважения и любви к природе своей Родины.

Туризм позволяет преподавателю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др. Походы позволяют обучающимся на местности изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества. Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, можно использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Туризм – прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми, но свойственные подростковому возрасту, потребности, как стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике.

В походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в аудитории. В этом отношении поход особенно ценен для преподавателя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в стенах учебного заведения. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится и на занятия.

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг обучающихся и преподавателей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Данная программа рассчитана на 180 часов.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития и профессионального самоопределения всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения.

Задачи:

образовательные: расширение и углубление знаний обучающихся по географии, истории, ОБЖ, физике и математике; приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом; приобретение специальных знаний в области туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи, 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.

оздоровительные: физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями); участие в туристических соревнованиях и походах.

Методы работы:

поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа членов кружка по выполнению различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях);

метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в походах, туристических слётах и экскурсиях;

метод контроля: врачебный и самоконтроль, роста динамики спортивных показателей.

Формы работы:

теоретические занятия - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций и видеофильмов с дальнейшим их обсуждением, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.

практические занятия – в помещении и на местности – наблюдение, игры (игры-соревнования, игры-соревнования, конкурсы), тактическая и техническая подготовка, походы и экскурсии.

Режим занятий:

Занятия проводятся в группе с максимальным количеством обучающихся не более 20 человек. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. В среднем один раз в месяц организуется экскурсия или поход, практические занятия на местности (тренировки). Кроме групповых могут проводиться индивидуальные занятия (работа хозяйственной группы,

редколлегии отчета о походе, с фотографом, с докладчиками и т.д.).

Прогнозируемые результаты.

По завершении обучения члены кружка должны

знать: правила поведения в походах и на экскурсиях; порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода; основы топографии и ориентирования; опасные и ядовитые растения местности, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи; основные исторические и географические сведения о родном крае.

уметь: передвигаться по дорогам и тропам в составе группы; преодолевать вместе естественные препятствия на пути; ориентироваться в походе по компасу и карте, а также местным признакам; организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь; оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение.

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

Развитие туризма в нашей стране. История развития туризма в нашей стране. Современная организация туризма в стране. Понятие о плановом и самодеятельном туризме, транспортном и спортивном туризме. Что такое краеведение. Значение туризма в организации отдыха людей, образовательное значение туризма. Что читать о туризме и путешествиях, о знаменитых ученых-путешественниках.

Пешеходный туризм. Ходьба – основной способ передвижения в пешеходном походе. Начальные формы самоконтроля. Меры предупреждения плоскостопия. Техника правильной ходьбы в походе. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам, по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Природоохранные навыки. Влияние природных факторов на человека. Формирование культуры отношения к природе. Изучение традиций взаимоотношения человека и природы

2. Организация и подготовка похода.

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

3. Туристическое снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, перчатки, свитер, сменная обувь, белье, носки). Предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, пол, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): котелок, крючки, цепочки, перчатки, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

4. Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусах насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных

заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

5. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах.

6. План и карта.

Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование».

Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка). Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов членов кружка).

7. Определение расстояний простейшими способами.

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на площадке с компасом и картой. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

8. Краеведение.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности Крыма, города Симферополя и его окрестностей. Краеведческая работа в походе. Места боевой славы Крымских партизан. Краеведческие наблюдения, сбор и оформление краеведческого материала. Географическое положение, рельеф и климат Республики Крым. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Сохранение природного единства в

зонах отдыха и туризма. Охрана природы.

9. Физическая подготовка.

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно-туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Приёмы обращения с верёвкой. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка.

10. Подготовка и оформление документации похода.

Сбор справок о состоянии здоровья участников похода. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода. Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

3. ПРИМЕРНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час
1	Организация и комплектование группы. Анкетирование.	2
2	Введение в образовательную программу. История развития стране туризма.	2
3	Пешеходный туризм. Природоохранные навыки.	2
4	Организация и подготовка похода.	2
5	Пеший поход.	2
6	Пеший поход.	2
7	Пеший поход.	2
8	Пеший поход.	2
9	Пеший поход.	2
10	Оформление документации похода.	2
11	Питание в походе. Составление рациона.	2
12	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.	2
13	Снаряжение. Личное снаряжение. Групповое снаряжение.	2
14	Пеший поход.	2
15	Пеший поход.	2
16	Пеший поход.	2
17	Пеший поход.	2
18	Пеший поход.	2
19	Оформление документации похода.	2
20	Личная гигиена туриста.	2
21	Первая медицинская помощь.	2
22	Пеший поход.	2
23	Пеший поход.	2
24	Пеший поход.	2
25	Пеший поход.	2
26	Оформление документации похода.	2
27	Заболевания. Ожоги и обморожения. Укусы. Транспортировка пострадавшего.	2
28	Питьевой режим. Обеззараживание воды. Индивидуальный медицинский пакет.	2
29	Устройство бивака. Работа с палаткой.	2
30	Работа с палаткой. Свёртывание лагеря.	2
31	Пеший поход.	2
32	Пеший поход.	2
33	Пеший поход.	2
34	Пеший поход.	2
35	Пеший поход.	2

36	Работа с палаткой. Свёртывание лагеря.	2
37	Оформление документации похода.	2
38	Костёр, его виды. Разведение и поддержание костра. Костровое хозяйство. Меры предосторожности.	2
39	Топографические карты. Спортивные карты.	2
40	Пеший поход. Игры и учебные соревнования на местности.	2
41	Пеший поход. Игры и учебные соревнования на местности.	2
42	Пеший поход. Игры и учебные соревнования на местности.	2
43	Пеший поход. Игры и учебные соревнования на местности.	2
44	Пеший поход. Игры и учебные соревнования на местности.	2
45	Оформление документации похода.	2
46	Компас. Строение и работа с ним.	2
47	Приёмы ориентирования карты по компасу. Ориентирование. Первый способ ориентирования.	2
48	Определение расстояний и работа с компасом. Азимут истинный и азимут магнитный.	2
49	Пеший поход. Игры и учебные соревнования на местности.	2
50	Пеший поход. Игры и учебные соревнования на местности.	2
51	Пеший поход. Игры и учебные соревнования на местности.	2
52	Пеший поход. Игры и учебные соревнования на местности.	2
53	Пеший поход. Игры и учебные соревнования на местности.	2
54	Оформление документации похода.	2
55	Ориентирование. Второй способ ориентирования.	2
56	Сопоставление двух способов ориентирования.	2
57	Условные знаки. Условные знаки спортивных карт.	2
58	Пеший поход.	2
59	Пеший поход.	2
60	Пеший поход.	2
61	Пеший поход.	2
62	Пеший поход.	2
63	Оформление документации похода.	2
64	Изготовление условных знаков. Сигналы бедствия. Закрепление навыка чтения условных знаков.	2
65	Изображение рельефа местности на спортивных картах. Закрепление практического навыка чтения рельефа.	2
66	Чтение карты. Выработка навыка беглого чтения карты. Комплексное чтение карты.	2
67	Пеший поход.	2
68	Пеший поход.	2
69	Пеший поход.	2
70	Пеший поход.	2
71	Пеший поход.	2
72	Оформление документации похода.	2
73	Приёмы ориентирования карты. Способы определения точки стояния. Способы определения расстояний на местности.	2

74	Движение по азимуту. Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.	2
75	Краеведение. Краеведческая работа в походе. Географическое положение, рельеф и климат Республики Крым.	2
76	Поход по местам боевой славы крымских партизан.	2
77	Поход по местам боевой славы крымских партизан.	2
78	Поход по местам боевой славы крымских партизан.	2
79	Поход по местам боевой славы крымских партизан.	2
80	Поход по местам боевой славы крымских партизан.	2
81	Оформление документации похода.	2
82	Места боевой славы Крымских партизан.	2
83	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	2
84	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии.	2
85	Пеший поход.	2
86	Пеший поход.	2
87	Пеший поход.	2
88	Пеший поход.	2
89	Оформление документации похода.	2
90	Заключительное занятие. Подведение итогов работы кружка.	2

4. ЛИТЕРАТУРА

нормативная:

1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.
2. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М: Просвещение, 1990.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М: Просвещение, 1973.

туризм:

1. Долженко Г.И. История туризма в дореволюционной России и СССР. – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988.
2. Туризм в школе. – М: Физкультура и спорт, 1983.
3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. – Омск: УНООО, 1989.
4. Константинов Ю.С. Туристская игротка. – М: Владос, 2000.
5. Минделевич С. Пора в поход! – М: Молодая гвардия, 1985.

топография и ориентирование, туристская техника:

1. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. – М: Физкультура и спорт, 1983.
3. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. – М: ДОСААФ, 1968.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. – М: Просвещение, 1980.
5. Андреев Н.В. Основы топографии и картографии. – М: Просвещение, 1972.

подготовка и проведение похода:

1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М: Турист, 1986.
2. Остапец А. На маршруте туристы-следопыты. – М: Просвещение, 1987
3. Евтушенко А. Организация, подготовка и проведение походов выходного дня. Методическая разработка, - Ставрополь, 2004.

краеведение:

1. Юньев И.А. Краеведение и туризм. – М: Знание, 1974.
2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации. – М: Турист, 1989.

медицина и здоровье:

1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991.
2. Шальков Ю. Здоровье туриста. – М: Физкультура и спорт, 1987.