

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МО «КЯХТИНСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КЯХТИНСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
г. Кяхта, ул. Крупской, 32, тел: 8(30142)-91-4-27
сайт: cdo-kyachta.buryatschool.ru
e-mail: cdo-kyachta@mail.ru

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 1
от « 8 » 09 20 20 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»

Возраст детей: 11-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Авторы программы:
Богданов Александр Игоревич,
Леснеев Вячеслав Владимирович,
педагоги дополнительного образования.

г. Кяхта
2020 год

Пояснительная записка.

Туризм – трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся, он обладает огромным воспитательным потенциалом:

- приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело;
- учит бережному отношению к родной природе, рациональному использованию своего времени, сил, имущества;
- формирует навыки труда по самообслуживанию;
- способствует развитию самостоятельности учащихся.

Туристская деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником подросткового возраста, так и педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. На занятиях по спортивному туризму, обучающийся получает необходимые теоретические знания от педагога и старается эти знания применить на практике в различных нестандартных ситуациях. После прохождения дистанции учащийся обсуждает успехи и ошибки с товарищами, делится впечатлениями. Ученик тренирует память, так как нужно запомнить все возможные правила техники безопасности похода, страховки, узлов, знание и чтения топографических знаков и чтения простейших карт.

Занятия туризмом способствуют:

- укреплению нервно-психического здоровья;
- закаливанию организма подростков;
- укреплению опорно-двигательного аппарата;
- формирования чувства коллективизма;
- воспитанию патриотических чувств;
- повышению двигательной активности и предупреждению угрозы развития гиподинамии.

Туристические навыки – жизненно необходимы для человека любого возраста. Однажды приобретённые навыки туризма сохраняются у человека на всю жизнь. Содержание курса направлено на развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения – летний зачетный и осенний поход. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по тем или иным вопросам. Т.е. все планирование в течение года привязано к конечной цели – дать то, что понадобится в зачетном походе.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Новизна данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-

значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

Актуальность.

В современных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды.

Программа дополнительного образования по курсу «Спортивный туризм» нацелена на главный ориентир современной школы - воспитание полноценной личности: активной, здоровой нравственно и физически, высокоинтеллектуальной, адаптированной к жизни, способной к творческой деятельности. Программа позволяет решать задачи приобщения подростков к здоровому образу жизни, выработки у них правильного поведения в нестандартных и экстремальных ситуациях. Предлагаемый курс нацелен на развитие у школьников воли, силы, выносливости, умения преодолевать трудности, использование возможностей туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений, таких как формирование умения жить в коллективе и овладение секретами общения в нем, создание мотивации разумной организации досуга, приобретение специальных знаний и умений по туризму, который является одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, средством патриотического, экологического и эстетического воспитания школьников.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что

Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся. В национальной доктрине образования в Российской Федерации, утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 года № 751, в качестве одной из основных целей определены формирование здорового образа жизни и развития детского и юношеского спорта.

Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм и краеведение. Дополняя друг друга, они осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной.

Обучение по программе основывается на следующих принципах: природосообразности, культуросообразности, учёта возрастных особенностей детей, коллективности, патриотической направленности, диалогичности, саморазвития и самоопределения личности.

Цель – сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

Задачи:

Обучающие:

- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- приобретение расширенных знаний об окружающем мире, овладение основами знаний по пешеходному туризму;

Развивающие:

- развитие у воспитанников высоких морально-волевых качеств: выносливости, взаимовыручки, самостоятельности, честности, ответственности за порученное дело, требовательности к себе и к товарищам;

Воспитательные:

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
- социальная адаптация подростков в обществе;
- пропаганда туризма, как эффективного средства воспитания, обучения и оздоровления детей и подростков;

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в том, что программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка.

Содержательная деятельность программы дополнительного образования учит подростка не какому-то узкому ремеслу, а требует от его участника широких знаний и умений на высоком уровне: вопросов морали и этики, самостоятельного решения бытовых проблем, соблюдения личной гигиены, общения с близкими (товарищами по группе) и незнакомыми людьми.

Активные виды туризма (в том числе и очень популярный последнее время экстремальный туризм) в нашей республике становятся основной отраслью экономики и активного отдыха, что очень актуально в том числе и для Кяхтинского района. Для успешного развития этой отрасли требуются специалисты разных уровней. Такие специалисты могут вырасти, освоив объем знаний и навыков программы «Спортивный туризм» еще в средней школе. Программа предполагает обязательное участие спортсменов в соревнованиях районного, республиканского и всероссийского уровня, что

дает возможность повысить свое мастерство и познакомиться с различными школами этого вида спорта.

Адресат программы.

Возраст детей. Программа «Спортивный туризм» рассчитана на учащихся в возрасте 11-15 лет, но возможны изменения возрастного ограничения с учётом способностей обучающихся и при условии заинтересованности детей младшего или старшего возраста.

Категория детей. В досуговую деятельность рекомендуется вовлекать детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе состоящих на разных видах учета, детей с ОВЗ (при наличии медицинских показаний) с целью оздоровления, помощи в воспитании в таких учащих силы воли, настойчивости, выносливости и других качеств, необходимых для самоутверждения в жизни, подготовке к выбору профессии.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на один год обучения. 1 год обучения – 144 часа.

Организация учебной деятельности.

Режим занятий: 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (2 по 45 мин. с 10 минутным перерывом).

Наполняемость групп: в среднем 15 человек.

Прогнозируемые результаты.

1 год обучения.

Предметные

– Освоение знаний об истории туризма, о туристских возможностях.

– Формирование у обучающихся основ ЗОЖ.

– Приобретение обучающимися специфического двигательного опыта в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно-климатическими особенностями Кяхтинского района.

– Приобретение навыков общения и творческого сотрудничества обучающихся в ходе интегрированной спортивно – познавательной туристской деятельности.

– Элементарные основы гигиены. Личная гигиена. Правила асептики и антисептики.

– Питьевой режим. Рациональное питание.

Метапредметные

– Правила по ТБ во время путешествий.

– Приёмы самоконтроля и умение контролировать и оценивать своё состояние в процессе туристской деятельности.

– Подготовка к путешествию

– Организация туристического быта.

– Преодоление естественных препятствий в путешествии.

– Оказание первой доврачебной помощи различного характера во время путешествий.

- Ориентирование на местности.
- Обеспечение собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно-климатических условиях.

Личностные

- Умение жить в коллективе и овладение секретами общения в нем.
- Создание мотивации разумной организации досуга.
- Коллективизм.
- Взаимовыручка.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение (в течении всего образовательного процесса);
- педагогический анализ результатов
- мониторинг (проводится раз в полугодие. Приложение №1).

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель - Сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

Задачи:

Обучающие:

- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- приобретение расширенных знаний об окружающем мире, овладение основами знаний по пешеходному туризму;

Развивающие:

- развитие у воспитанников высоких морально-волевых качеств: выносливости, взаимовыручки, самостоятельности, честности, ответственности за порученное дело, требовательности к себе и к товарищам;

Воспитательные:

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
- социальная адаптация подростков в обществе;
- пропаганда туризма, как эффективного средства воспитания, обучения и оздоровления детей и подростков;

Обучающиеся должны знать:

- Что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма.
- Оздоровительная и познавательная роль туризма.
- Правила поведения юных туристов.
- Требования техники безопасности в походе.

- Общие подходы к организации и проведению походов.
- Основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи. Способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи.
- Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.
- Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.
- Виды узлов и их назначение.
- Виды биваков, правила его обустройства.
- Условные знаки.
- Виды туристского ориентирования.
- Природные особенности родного края.

Обучающиеся должны уметь:

- Применять полученные знания на практике.
- Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.
- Выполнять общие обязанности участника похода.
- Собрать рюкзак с личным снаряжением в поход.
- Разбить лагерь в походе.
- Иметь понятие о топографической и спортивной карте
- Уметь делать обработку ран, наложение простейших повязок
- Ориентироваться по горизонту и местным предметам.
- Собрать аптечку в поход.

Виды и формы контроля.

- Входящий контроль – беседа, опрос.
- Текущий контроль – педагогическое наблюдение (на каждом занятии), обсуждение, выполнение нормативов.
- Промежуточный контроль – просмотр, зачет.
- Итоговый контроль – проводится в конце учебного года в форме анализа работы (оценивается сумма показателей: усвоение программы, достижения и участие в конкурсах, мероприятиях за год).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

№	Название разделов, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
Раздел 1	Вводный	8	4	4	
1.1	Оздоровительная и познавательная роль туризма	4	2	2	Устный опрос
1.2	Правила поведения юных туристов	4	2	2	Устный опрос
Раздел 2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	48	19	29	
2.1	Основы безопасности в природной среде	4	2	2	Письменный опрос
2.2	Основы безопасности дома и в школе	4	2	2	Письменный опрос
2.3	Личное снаряжение и групповое снаряжение, и уход за ним.	4	1	3	тестирование
2.4	Личная гигиена туриста	4	2	2	тестирование
2.5	Питьевой режим на туристской прогулке	4	2	2	Фронтальный опрос
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	4	2	2	Письменный опрос
2.7	Организация биваков	4	1	3	Устный опрос
2.8	Охрана природы	2	1	1	тестирование
2.9	Установка палаток	4	1	3	доклад
2.10	Установка палаток	4	1	3	доклад
2.11	Туристская группа на туристской прогулке, туристская песня	4	2	2	Устный опрос
2.12	Туристские соревнования	6	2	4	тестирование
Раздел 3	Основы топографии	16	7	9	
3.1	Школьный двор, микрорайон	4	2	2	Письменный опрос
3.2	План местности, понятие о топографической и спортивной карте	4	1	3	Устный опрос
3.3	Условные знаки	4	2	2	Устный опрос
3.4	Ориентирование по сторонам горизонта и по местным предметам	4	2	2	Письменный опрос
Раздел 4	Туристское и экскурсионное ориентирование	20	9	11	
4.1	Ориентирование на местности	4	1	3	Устный опрос
4.2	Ориентирование на местности	4	1	3	Устный опрос
4.3	Виды туристского ориентирования	4	3	1	доклад
4.4	Способы отметки на КП	4	2	2	Письменный опрос
4.5	Экскурсионное ориентирование	4	2	2	Устный опрос
Раздел 5	Основы первой доврачебной	18	8	10	

	помощи				
5.1	Оказание первой доврачебной помощи	4	2	2	доклад
5.2	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	4	1	3	доклад
5.3	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	4	2	2	Письменный опрос
5.4	Способы транспортировки пострадавшего	6	3	3	доклад
Раздел 6	Основы краеведения	4	4		
6.1	Основы краеведения	2	2		Устный опрос
6.2	Природное наследие	2	2		доклад
Раздел 7	Спортивно-оздоровительный туризм	22	8	14	
7.1	Пешеходный туризм	4	1	3	тестирование
7.2	Пешеходный туризм	4	1	3	тестирование
7.3	Полоса препятствий пешеходного туризма	6	2	4	Устный опрос
7.4	Туристские узлы и их применение	4	2	2	Письменный опрос
7.5	Туристские узлы и их применение	4	2	2	Письменный опрос
Раздел 8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	8	2	6	
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	4		4	тесты
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.	4	2	2	Врачебный контроль
Раздел 9	Зачётный летний однодневный поход 1 ст. сложности (вне сетки часов)				
Итого		144	61	83	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ТО «_____»

Группа 1, год обучения 1

Расписание: _____

№	Название разделов, тем	Сроки провед. занятия	Провед. занятия по факту	Место провед. занятия	Примечание
Раздел 1	Вводный				
1.1	Оздоровительная и познавательная роль туризма				
	Оздоровительная и познавательная роль туризма				
1.2	Правила поведения юных туристов				
	Правила поведения юных туристов				
Раздел 2	Туристско-бытовые навыки юного туриста				
2.1	Основы безопасности в природной среде				
	Основы безопасности в природной среде				
2.2	Основы безопасности дома и в школе				
	Основы безопасности дома и в школе				
2.3	Личное снаряжение и групповое снаряжение, и уход за ним.				
	Личное снаряжение и групповое снаряжение, и уход за ним.				
2.4	Личная гигиена туриста				
	Личная гигиена туриста				
2.5	Питьевой режим на туристской прогулке				
	Питьевой режим на туристской прогулке				
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор				
	Индивидуальный и групповой ремонтный набор				
2.7	Организация биваков				
	Организация биваков				
2.8	Охрана природы				
2.9	Установка палаток				
	Установка палаток				
2.10	Установка палаток				
	Установка палаток				
2.11	Туристская группа на туристской прогулке,				

	туристская песня				
	Туристская группа на туристской прогулке, туристская песня				
2.12	Туристские соревнования				
	Туристские соревнования				
	Туристские соревнования				
Раздел 3	Основы топографии				
3.1	Школьный двор, микрорайон				
	Школьный двор, микрорайон				
3.2	План местности, понятие о топографической и спортивной карте				
	План местности, понятие о топографической и спортивной карте				
3.3	Условные знаки				
	Условные знаки				
3.4	Ориентирование по сторонам горизонта и по местным предметам				
	Ориентирование по сторонам горизонта и по местным предметам				
Раздел 4	Туристское и экскурсионное ориентирование				
4.1	Ориентирование на местности				
	Ориентирование на местности				
4.2	Ориентирование на местности				
	Ориентирование на местности				
4.3	Виды туристского ориентирования				
	Виды туристского ориентирования				
4.4	Способы отметки на КП				
	Способы отметки на КП				
4.5	Экскурсионное ориентирование				
	Экскурсионное ориентирование				
Раздел 5	Основы первой доврачебной помощи				
5.1	Оказание первой доврачебной помощи				
	Оказание первой доврачебной помощи				
5.2	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок				
	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок				
5.3	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки				
	Индивидуальная и групповая				

	медицинские аптечки				
5.4	Способы транспортировки пострадавшего				
	Способы транспортировки пострадавшего				
	Способы транспортировки пострадавшего				
Раздел 6	Основы краеведения				
6.1	Основы краеведения				
6.2	Природное наследие				
Раздел 7	Спортивно-оздоровительный туризм				
7.1	Пешеходный туризм				
	Пешеходный туризм				
7.2	Пешеходный туризм				
	Пешеходный туризм				
7.3	Полоса препятствий пешеходного туризма				
	Полоса препятствий пешеходного туризма				
	Полоса препятствий пешеходного туризма				
7.4	Туристские узлы и их применение				
	Туристские узлы и их применение				
7.5	Туристские узлы и их применение				
	Туристские узлы и их применение				
Раздел 8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма				
	Общая физическая подготовка и оздоровление организма				
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.				
	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.				
Раздел 9	Зачётный летний однодневный поход 1 ст. сложности (вне сетки часов)				

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Раздел 1. Введение.

Теория: Знакомство с программой, целями и задачами курса «Спортивный туризм». Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни. Польза и значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и себя самого.

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Охрана природной среды. Знакомство с кодексом чести юных туристов: «Туристы – хорошие товарищи и коллективисты», «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Практика: Знакомство детей с помещениями и сооружениями (туристской спортивной площадкой). Составление правил туриста.

Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста.

Теория: Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в лес, взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира (в том числе с домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии. Требования к обуви и одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.). Личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Групповое снаряжение: котелки, таганок, сапёрная лопатка, рукавицы, кухонная клеёнка и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Требования к уходу за снаряжением.

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации привалов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях

туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Состав ремонтного набора. Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Организация ремонта личного и группового снаряжения. Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам. Устройство и оборудование бивака. Палатки для туризма и отдыха и их устройство. Выбор площадок для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Песенный репертуар туристов.

Практика: Игры на темы: «Что делать в случае: задымления, обнаружения очагов возгорания и пр. Игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки. Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального её расходования во время туристской прогулки.

Игра-соревнование «Качественный ремонт личного снаряжения».

Планирование места организации бивака по плану местности. Планировка и организация бивака на местности. Снятие и упаковка палаток. Занятия на местности. Установка и снятие палаток на местности, защита палаток от дождя. Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Выбор и разучивание тур. песни. Соревнования по турмногоборью 1 класса сложности.

Раздел 3. Основы топографии.

Теория: Назначение и расположение различных кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Рисунок и простейший план местности. История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Усвоить понятия о топографической и спортивной картах. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практика: Занятия на местности. Экскурсии на школьный двор и пришкольный участок. Измерение расстояний на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Рисовка условных знаков. Легенды туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время

туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса.

Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование.

Теория: Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры. Ориентирование по звёздному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности. Виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требование к его креплению. Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП. Занятия на местности – экскурсионное ориентирование по легенде.

Практика: Занятия на местности. Ориентирование с использованием легенды. Умение правильно и надёжно крепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечивать её сохранность. Движение по плану (схеме). Занятия на местности – прохождение маркированного маршрута. Занятия на местности – прохождение обозначенного маршрута. Занятия на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП.

Раздел 5. Основы первой доврачебной помощи.

Теория: Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря (медика) группы. Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практика: Профилактика: при попадании в глаза посторонних предметов; при ожогах и обморожениях; тошноте, рвоте (отравлении); солнечном, тепловом ударе.

Игра «Айболит».

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Способы транспортировки пострадавшего на руках.

Раздел 6. Основы краеведения.

Теория: Растения и животные родного края, леса. Сезонные изменения жизни флоры и фауны. Необычные (причудливые) формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных ближайшего леса, следы их жизнедеятельности в природе. Правила поведения на природе и наблюдение за ней во время экскурсии. Приметы. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы.

Практика: Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Занятия на местности. Экскурсия в лес. Выполнение краеведческих заданий.

Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм.

Теория: Способы преодоления простейших препятствий; организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград; преодоление крутых склонов; движение по дорогам; преодоление спусков. Естественное и искусственное препятствие. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках.

Практика: Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъёмы, движение по слабопересечённой и равнинной местности. Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; Туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъёмы, в том числе по песчаным склонам. Вязка узлов по названию и по их назначению.

Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

Теория: Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями по пересечённой местности. Входное тестирование и диагностика проводятся осенью. Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Констатирующее тестирование и диагностика проводятся весной.

Практика: Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Занятия на местности. Проведение в игровой (сопоставительной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Занятия на местности. Проведение в игровой (сопоставительной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год.

Раздел 9. Зачётный летний однодневный поход 1 класса сложности (вне сетки часов).

Движение группы по маршруту протяжённостью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды). Организация лагеря туристской группы, бивака.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебная деятельность.

Уровни освоения программы.

Содержание реализуется по трем этапам. Первый этап (этап общефизической и специальной подготовки) охватывает вопросы по начальной туристской подготовке, происходит формирование ячейки туристического актива. На данном этапе учащиеся приобретают комплекс знаний для организации и проведения массовых туристских мероприятий. Содержание второго уровня (этап начальной подготовки) направлено на непосредственную профессиональную туристскую подготовку учащихся. На третьем уровне (этап спортивного совершенствования и спортивного мастерства) идет углубленное изучение темы, что позволит расширить знания учащихся по спортивному туризму в целом.

Принцип формирования учебных групп.

Программа «Спортивный туризм» рассчитана на учащихся в возрасте 11-15 лет, но возможны изменения возрастного ограничения с учётом способностей обучающихся и при условии заинтересованности детей младшего или старшего возраста. Прием желающих проводится на добровольной основе в начале учебного года и также возможен внеплановый набор в середине года. Учащиеся должны пройти медицинский осмотр. Повторное медицинское обследование проводится не реже двух раз в год.

Формы организации занятия.

– Наблюдения за явлениями природы и социальной средой в ближайшем окружении обучающегося (родной край: школа, село, окружающая природа). В процессе овладения этой практико-ориентированной деятельностью обеспечиваются целостное и системное видение мира в его важнейших взаимосвязях, осознание места и роли в нём человека.

– Двигательная деятельность общеразвивающей направленности в процессе занятий туризмом. В процессе этой деятельности укрепляется здоровье, совершенствуются физические и морально-волевые качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Обеспечивается ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;

– Способы организации безопасной жизнедеятельности человека в природной и социальной среде, представленные в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих физическое и психоэмоциональное здоровье школьника, а также сохранение окружающего мира;

– Изучение природного и культурно-исторического наследия родного края, обеспечивающее духовно-нравственное развитие обучающихся, формирование гражданственности, воспитание нравственных чувств и трудолюбия, развитие творческих способностей и формирование основ социально ответственного поведения в обществе и в семье.

Преподавание теоретического материала по тематическим блокам проводится в процессе практических занятий в целях закрепления нового материала, приобретения воспитанниками собственных навыков и умений.

Такие занятия проводятся в учебном классе, спортивном зале, на уличной спортплощадке или непосредственно на природе. Занятия по общей физической (ОФП) и специальной подготовке (СФП) проходят в специально оборудованных помещениях – тренажерном зале, спортивном зале. При проведении такого рода занятий используется комбинированный подход: подбор комплексов упражнений, физической нагрузки с учетом возрастных особенностей для группы в целом и их индивидуальная корректировка в зависимости от индивидуальных физических возможностей, показаний врача.

Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия - семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные, практические работы на местности.

Методы организации учебно-воспитательного процесса

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям.

Словесные методы занимают ведущее место в системе методов обучения. Источником знания является устное или печатное слово, теория преподносится в форме беседы, сопровождающейся показом приемов работы и ответов на вопросы учащихся. Словесные методы позволяют в кратчайших срок передать большую по объему информацию, поставить перед обучаемыми проблемы и указать пути их решения. С помощью слова можно вызвать в сознании детей яркие картины прошлого, настоящего и будущего человечества.

Наглядные методы используются во всех видах деятельности на занятиях. Это методы, при которых усвоение учебного материала находится в существенной зависимости от применяемых в процессе обучения наглядного пособия и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения и предназначаются для наглядно-чувственного ознакомления учащихся с явлениями, процессами, объекта в их натуральном виде или в символическом изображении с помощью всевозможных рисунков, репродукций, схем и т.д.

Практические методы обучения основаны на практической деятельности учащихся. Этими методами формируют практические умения и навыки. К практическим методам относятся упражнения и практические работы.

Технологии и методики.

Игровые технологии: игра-знакомство, познавательные во время которой каждый из присутствующих (включая педагога) расскажет всем немного о себе.

Технология обучения в сотрудничестве – совместное расследование, в результате которого учащиеся работают вместе, коллективно конструируя новые знания в процессе общения друг с другом. Данная технология личностно-ориентированного обучения мотивирует на действие, создает желание учиться, дает умение работать в команде и быть лично ответственным за определенное задание, потому что от этого зависит работа всей группы. В результате совместной работы отдельных групп и всех групп в целом достигается усвоение всего материала.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

К программе туристско-краеведческой деятельности разработаны и подобраны методические рекомендации по организации туристско-краеведческой деятельности:

- нормативно-правовые документы по организации туристско-краеведческой деятельности;
- сборник рекомендаций по Руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма; учебно-методические комплексы по отдельным разделам программы; рекомендации по организации, подготовке и проведению походов.

Дидактический материал:

Картотека, беседы, игры, загадки, кроссворды.

Воспитывающая деятельность

В качестве форм воспитательной работы применяются беседы, тематические мероприятия. Организация и проведение внеклассных, массовых мероприятий воспитательного характера.

Результатом усвоения обучающимися программы по развивающему и воспитательному аспектам являются: устойчивый интерес к занятиям; положительная динамика показателей развития познавательных способностей обучающихся (внимания, памяти, изобретательности, логического и пространственного мышления и т.д.); активное участие в соревновательной деятельности; достижения в массовых мероприятиях различного уровня; способность продуктивно общаться в коллективе, работать в команде.

Развивающая деятельность

Развивающие игры, викторины, шарады, индивидуальные карты, загадки.

Техническое обеспечение программы.

Для реализации программы необходимо следующее минимальное снаряжение:

№	Материалы, оборудование	Количество
1.	Учебный кабинет с наличием компьютера, сканера, принтера	1
2.	Спортивный зал с тренажерами	1
3.	Палатка 3-4-местная	4 шт.
4.	Палатка 6-местная	4 шт.
5.	Веревка основная (50 м)	8 шт.
6.	Веревка основная (40 м)	12 шт.
7.	Веревка основная (25 м)	8 шт.
8.	Веревка вспомогательная (60 м)	4 шт.
9.	Веревка размером 6 мм для вязки узлов (длина 1 м)	30 м.
10.	Петли прусика (веревка 6 мм)	30 шт.
11.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	30 шт.
12.	Рукавицы для страховки и сопровождения	30 шт.
13.	Карабины с закручивающейся муфтой	20 шт.
14.	Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	24 шт.
15.	Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	60 шт.
16.	Альпеншток	16 шт
17.	Блоки и полиспаг	8 шт.
18.	Ус само страховки	6 шт.
19.	Жумар (только для 2-3-го года обучения)	4 шт.
20.	Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»	16 шт.
21.	Аптечка медицинская в упаковке	2 шт.
22.	Накидка от дождя	30 шт.
23.	Компас жидкостный для ориентирования	30 шт.
24.	Курвиметр	4 шт.
25.	Лыжи	30 пар.
26.	Лыжные палки	30 пар.
27.	Лыжные ботинки	30 пар.
28.	Мази лыжные	30 шт.
29.	Планшеты для зимнего ориентирования	30 шт.
30.	Фотокамера	1 шт.
31.	Секундомер электронный или навигатор туристический	4компл.
32.	Электромегафон	4 шт.
33.	Радиостанции портативные	6 шт.
34.	Костровое оборудование	2 шт.
35.	Каны (котлы) туристские (1,4,6,8 л)	2 компл.
36.	Спальники	30 шт.
37.	Коврики	30 шт.
38.	Рюкзаки	30 шт
39.	Топор походный	4 шт.
40.	Тент	4шт
41.	Ремнабор	30шт
42.	Спортивный инвентарь для занятий в зале (мячи, скакалки, эспандеры)	По 15 шт.
43.	Принтер со сканером	1
44.	Компьютер или моноблок	1
45.	Проектор	1

Основополагающая литература педагога для реализации программы.

1. Бекирова, М.Г. Спортивный туризм / М.Г. Бекирова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. — 2013. — №2(6). — С. 85-89.
2. Долгополов, Л.П. Выносливость спортсменов туристов как основа их конкурентоспособности / Л.П. Долгополов // Курорты. Сервис. Туризм. — 2015. — № 3-4 (28-29). — С. 31-34.
3. Комплект плакатов по топографии.
4. Мельникова, О.Ф. Спортивный туризм в системе физической культуры и спорта / О.Ф. Мельникова, Е.А. Шуняева, Н.А. Ломакина // ScienceTime. — 2016. — №6(30). — С. 217-220.
5. Николаева, О.К. Пеший туризм как уникальный общедоступный вид спортивного туризма / О.К. Николаева, А.Е. Тарасов // Инновационная наука. — 2015. — № 11-2. — С. 251-253.
6. Основы туризма: учебник / коллектив авторов; под ред. Е.Л. Писаревского. — М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. - 384 с.
7. Павлов, Е.А. Сравнительная характеристика показателей развития детско-юношеского туризма в системе дополнительного образования и спортивного туризма / Е.А. Павлов, И.В. Белякова // Сервис в России и за рубежом. — 2016. — Т. 10 № 3 (64). — С. 53-59.
8. Пелевин, Н.К. Педагогика молодежного спортивного туризма / Н.Е. Пелевина // GaudeamusIgitur. — 2016. — № 3. — С. 46-48.
9. Сморгачев, В.Ю. Теоретико-эмпирический анализ структурных компонентов психофизической подготовки в спортивном туризме / В.Ю. Сморгачев, Г.Н. Голубева // Современные проблемы науки и образования. — 2015. — № 2-2. — С. 375.
10. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие / Н.В. Иванова. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2015. — 256 с.
11. Таймазов, В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник / В.А. Таймазов. — М.: Советский спорт, 2014. — 424 с.
12. Туманцев, В.М. Развитие физических качеств у школьников / В.М. Туманцев // Культура физическая и здоровье. — 2016. — № 1 (56). — С.63- 65.
13. Федотов, Ю.Н. Организация спортивного туризма: учеб. пособие / Ю.Н. Федотов. — М.: Советский спорт, 2010. — 560 с.

Рекомендуемая литература для воспитанников, родителей.

1. Балабанов И. «Узлы». – М.: Издатель И.В. Балабанов, 2014. 80 с., ил. Ф-т 110 x 145 мм. 14-е издание, без изменений.
2. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб.пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
3. Ильин А. А. «Книга, которая спасет вам жизнь». – М.: «Эксмо», 2014. 480 с., ил.Ф-т 205 x 265 мм.
4. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
5. Петровский В.И. Первая медицинская помощь. Популярная энциклопедия. М., «Большая Российская энциклопедия» 1994.
6. Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995.
7. Правила соревнований по спортивному туризму. 2008 год
8. Расторгуев М. «Альпинистские узлы». – М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2007. 32 с.
9. Скалолазание. Правила соревнований. Федерация скалолазания, 2006 год
10. Топография и ориентирование в туристском путешествии. /В.М.Куликов, Ю.С.Константинов, учебное пособие. М: 2002 г.
11. Угаров А. «Снаряжение и экипировка охотника». *– М.: Вече, 2007. 256 с.
12. Штюмер Ю. «Опасности в туризме, мнимые и действительные». – М.: Издатель И.В.Балабанов, 2008. 124 с., ил.
13. Шуберт П., Штюкль П. «Безопасность в горах. Снаряжение. Страховка». Пер. с нем. – М.: «ТВТ Дивизион», 2008. 168 с.

Интернет-ресурсы:

- Министерство образования и науки РФ. - <http://old.mon.gov.ru>
Министерство спорта Российской Федерации. - <http://minstm.gov.ru/>
Научная электронная библиотека. - <http://elibrary.ru/>
Туристско-спортивный союз России. - <http://www.tssr.ru/>
Федерация спортивного ориентирования России. - <http://www.orienteing.org.ruэ>
Электронная библиотечная система . - <http://www.knigafund.ru/>

Критерии оценки уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения ученика

Показатели		1. Предметные результаты			2. Метапредметные результаты			3. Личностные результаты		
		1.1 Приобретенные знания в предметной области (спортивного туризма)	1.2 Владение туристической терминологией (туристическое снаряжение)	1.3 Реализация знаний в практической деятельности, самостоятельная работа	2.1 Развитие логического мышления, умение находить логические несоответствие	2.2 Умение самостоятельно анализировать, оценивать ситуацию, находить ошибки	2.3 Умение принимать самостоятельно решения	3.1 Мотивационный настрой	3.2 Выраженность морально-волевых качеств	3.3 Развитие творческого воображения, изобретательности
Критерии оценивания	недостаточный 3	Объем усвоенных знаний, умений и навыков в составляет, менее 50%	Усваивает работу с туристическим снаряжением)	На практике слабо проявляется уровень усвоения материала, решение задач, игра с помощью педагога	Неуверенно применяет знания топографических карт, компаса	Нуждается в анализе тур.похода, нахождении ошибок в более, чем ½ случаях	Слабо выражено умение принимать самостоятельно решения	Слабая мотивация к изучению	Слабо выражены морально-волевые качества, стремление к победе	Слабо проявляется творческое воображение, изобретательность
	оптимальный 4	Объем усвоенных знаний, умений и навыков в составляет 50%-75%	Усваивает работу с туристическим снаряжением, КП, топографическим и картами, первой медицинской помощью	Практика на репродуктивном уровне, решение задач на среднем уровне	Уверенно применяет знания и навыки в туристическом походе	Нуждается в анализе проведенных занятий, нахождении ошибок в менее, чем в ½ случаях	В некоторых случаях требуется помощь педагога для принятия решений	Достаточная мотивация, основанная на временных интересах	Достаточно выражены морально-волевые качества, стремление к победе	Достаточно проявляется творческое воображение, изобретательность
	высокий 5	Объем усвоенных знаний, умений и навыков	Усваивает работу с компасом, туристическим	Хорошо, отлично закрепляет материал, работает	Уверенно применяет навыки в выполнении	Нуждается в анализе проведенных занятий, нахожде	Самостоятельно принимает решения	Сильная мотивация к изучению, серьезный	Сильно выражены морально-волевые качества,	Сильно выражено творческое воображ

			в составл яет, свыше 75%, практи чески полнос тью	снаряже нием	над решение м задач	простых и сложны задач	нии ошибок в менее, чем в 1/3 случаях		настрой	стремле ние к победе	ение, изобрета тельность
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------	-----------------	---------------------------	---------------------------------	---------------------------------------------------	--	---------	----------------------------	--------------------------------

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Критерии оценки эффективности работы по программе:

Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.

Сохранение контингента учащихся в течение работы по программе.

Повышение уровня физического развития учащихся, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию, к здоровому образу жизни.

Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся.

Сформированность у учащихся стремления к победе в соревнованиях только честными способами, приобретение чувства собственного достоинства.

Спортивные достижения.

Формы диагностики и оценки результативности учащихся, работающих по программе:

Наблюдение.

Собеседование.

Спортивные достижения учащихся.

Мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам.

Тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов (3 раза в год).

Игры на местности.

Участие в районных туристских соревнованиях, повышение спортивного уровня выступления.

Промежуточное и итоговое тестирование обучающихся.

Участие в степенном походе и районных туристских соревнованиях.

Психолого-педагогические диагностики

Сущность психолого-педагогической диагностики, применяемой в образовательном процессе, заключается в том, чтобы:

- обнаружить изменения состояния существенных характеристик, признаков личности, индивидуальности участников педагогического взаимодействия;
- увидеть нормы или отклонения в изменении их состояния;
- определить уровень или степень психического и физического развития;
- установить причины, закономерности, вызывающие эти изменения;
- выработать обоснованный и конкретный план дальнейшего педагогического взаимодействия в целях дальнейшего развития воспитанников.

Виды применяемых диагностик:

- изучение отчетов по углубленному медосмотру школьников (группа здоровья, виды заболеваний);
- диагностика уровня общефизической подготовки воспитанников;
- Нагоричый А.Г. Экспериментальное исследование ходьбы с грузом и норм нагрузок в туристских походах старших школьников;
- Степанова Е.Н. Методика определения общественной активности;
- Рожков М.И. Методика для изучения социализированности личности учащегося;
- Рожков М.И. Методика определения уровня развития самоуправления в ученическом коллективе;
- Лишина О.В. Методика «Выявление мотивов участия учащихся в делах классного и общешкольного коллектива».

Этапы диагностики:

- констатирующий, информационный;
- прогностический (потенциальные возможности);
- ценностно-ориентированный, оценочный;
- самоизучение, саморазвитие;
- развивающий, воспитательный;
- конструктивный.

Способы диагностики:

- педагогическое наблюдение;
- собеседование;
- результаты участия в соревнованиях;
- самооценка;
- тестирование.

Учет, фиксирование результатов диагностики:

- составление графиков, диаграмм;
- составление психолого-педагогических характеристик.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575901

Владелец Доржиева Чимита Цыденовна

Действителен с 21.04.2021 по 21.04.2022