




Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Станция юных туристов г. Челябинска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2021 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«СЮТур г. Челябинска»


Ю.В. Кондратенков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

туристско-краеведческой направленности

«ЭкоТур»

Возраст обучающихся: 12 - 18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Ермакова Елена Анатольевна,
педагог дополнительного образования



Челябинск 2021 год

2. Информационная карта программы

Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станции юных туристов г. Челябинска»
Полное название программы	«ЭкоТур»
Ф.И.О. , должность, категория	Ермакова Елена Анатольевна, педагог дополнительного образования, высшей категории
Сведения о программе	
Нормативная база	- ФЗ «Об образовании в РФ» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (с изменениями 2019 года); - Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей; - Устав МБУДО «СЮТур г. Челябинска»
Область применения	Дополнительное образование
Вид программы	Общеразвивающая
Тип программы	Модифицированная
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Форма обучения	Очная
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная
Уровень реализации программы	Базовый уровень
Уровень освоения содержания программы	Общекультурный
Возраст обучающихся	11-17 лет
Продолжительность реализации программы	3 года
Рассмотрена на педагогическом совете	Протокол заседания педагогического совета МБУДО «СЮТур г. Челябинска» № 1 от 31.08. 2021 г.

Содержание

№	Название раздела	№ страниц
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка	
1.2	Цель и задачи программы	
1.3	Содержание программы	
1.4	Планируемые результаты.	
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Календарный учебный график	
2.2	Учебный план	
2.3	Условия реализации программы	
2.4	Формы аттестации и оценочные материалы	
2.5	Методические материалы	
2.6	Список литературы <i>для педагогов, для учащихся и родителей</i>	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Программа «ЭкоТур» разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (Стандарты второго поколения. Планируемые результаты основного общего образования. – М.: Просвещение, 2010), на основе программы «Юные туристы-экологи» Самарина И.А., к.п.н. (материалы по дополнительному экологическому образованию учащихся. Вып. I. / Под ред. В.В. Королева и Э.А. Поляковой. – Калуга: Изд-во КГПУ им. К.Э. Циолковского. 2004. с.90-117), анализа концепций естественно-научного образования наряду с общими идеями: формирования у воспитанников целостной картины мира, умение найти свое место в жизни.

Общеобразовательная программа «Экотур» основывается на следующих нормативных документах:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года с изменениями 2019 года.

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей;

4. Устав МБУДО «Станция юных туристов г. Челябинска».

Направленность программы «ЭкоТур» - туристическо-краеведческая. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, формирование морально-нравственных качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, а

так же на развитие познавательных навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, развитие у ребят исследовательской активности, нацеленной на изучение природы.

Любовь к природе – великое чувство. Оно помогает человеку стать великодушнее, справедливее, ответственнее. Любить и беречь природу может тот, кто ее знает, изучает, понимает.

Детям свойственна доброта и любознательность, но не хватает опыта и знаний. Одной из активных форм взаимодействия человека с природой, способствующая приобретению и развитию знаний, формирования интегративно-целостного мышления, является экологический туризм. Экологический туризм - это те варианты, виды и способы познавательных путешествий различной сложности, для которых главным ресурсом, а также мотивацией является естественная природная среда или её отдельные элементы: пейзажи, памятники природы, определённые виды растений или животных. Занятия экологическим туризмом и краеведением помогают разглядеть и изучить мир с разных сторон, понять красоту и бесценность времени, открыть для себя новые горизонты, сформировать навыки здорового образа жизни, приобрести моральные и нравственные жизненные ценности и ориентиры.

Новизна программы заключается в её интегративном характере. С одной стороны, это возможность варьировать виды туризма (пеший, водный, экспедиционный), степень и категорию сложности в зависимости от возраста и опыта участников, с другой стороны - это использование образовательного потенциала туризма.

Туристско-краеведческая и экологическая деятельность **актуальна** в настоящее время, так как способствует всестороннему развитию личности ребенка; направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития; приобретению навыков самостоятельной деятельности; переосмыслению взаимоотношений и человека и природы. **Актуальность программы** обусловлена не только потребностями и интересами обучающихся,

их родителей, но и государственной политикой РФ («Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года», «Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года», «Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры и туризма» на 2013–2020 годы»).

Педагогическая целесообразность и практическая значимость программы объясняется её социальной значимостью и практической направленностью. Изучение природного, культурного и исторического наследия и Челябинской области и других территорий Российской Федерации идет средствами туризма и краеведения. Туризм и краеведение, дополняя друг друга, являются комплексным средством в деле воспитания и образования обучающихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности.

При реализации программы создаются условия для отработки практических жизненных ситуаций, по применению знаний, полученных на занятиях. Обучающиеся приобретают навыки выживания в естественных природных условиях, у ребят повышается уровень психологической защищенности от внешней агрессивной социальной среды, развивается коммуникабельность, формируются ценные духовные качества.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование у обучающихся системы ценностных отношений к природе и окружающему миру средствами экологического туризма.

Основные задачи программы:

1. Формирование целостного представления о взаимодействии природы, человека и общества.
2. Овладение основами техники пешеходного и водного туризма, приемам организации безопасного быта в походах, экспедициях.
3. Воспитание экологической и физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Общее количество часов			Форма организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<i>1. Основы туристской подготовки</i>		<i>47</i>	<i>17</i>	<i>30</i>		
1.1.	Основы туристской подготовки	6.30	3	3.30	Беседа, экскурсия	Беседа
1.2.	Туристское снаряжение	9	4	5	Беседа, практическ ие занятия	Практическая работа
1.3.	Организация туристского быта	9	2	7		Ситуационные игры
1.4.	Питание в походе	7	2	5		Тест
1.5.	Физическая подготовка туриста	6.30	2	4.30		Подвижные игры, эстафета
1.6.	Организация и подготовка похода путешествия	9	4	5		Защита презентаций «Маршрут моей мечты»
<i>2. Топография и ориентирование</i>		<i>25</i>	<i>10</i>	<i>15</i>		
2.1.	Топографическая и географическая карты	4.30	2	2.30	Комбиниро ванные занятия (лекции, беседы, практическ ие занятия)	Топографичес кий диктант
2.2.	Условные знаки топографической карты	4.30	2	2.30		
2.3.	Рельеф	4.30	2	2.30		
2.4.	Ориентирование по местным предметам	4.30	2	2.30		Тестирование
2.5.	Компас. Работа с компасом	7	2	5		
<i>3. Обеспечение безопасности</i>		<i>27</i>	<i>8</i>	<i>19</i>		
3.1.	Техника безопасности при проведении занятий, походов,	13.30	4	9.30	Комбиниро ванные	Зачетный контроль

	экскурсий, экспедиций				занятия (лекции, беседы, практические занятия)	результатов приемов страховки при преодолении препятствий
3.2.	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний	4.30	2	2.30		Ситуационные игры, опрос
3.3	Доврачебная помощь пострадавшим	9	2	7		Выполнение практических упражнений, тестовые задания
<i>4. Краеведение</i>		<i>25</i>	<i>8.30</i>	<i>16.30</i>		
4.1.	Краеведение. Наш край	7	4.30	2.30	Комбинированные занятия (лекции, беседы, экскурсии, викторины, практические занятия)	Викторина «Юный краевед»
4.2.	История Челябинской области	9	2	7		Презентация «Виртуальная экскурсия о...»
4.3.	Туристские возможности родного края	9	2	7		
<i>5. Основы экологии. Биоразнообразие и охрана природы</i>		<i>38</i>	<i>8</i>	<i>30</i>		
5.1.	Основы экологии	6.30	2	4.30	Комбинированные занятия (лекции, беседы, экскурсии, викторины, практические занятия, конкурсы)	Тестирование
5.2.	Закономерности в природе	4.30	2	2.30		Решение экологических задач
5.3.	Природа родного края	9	2	7		Практические задания
5.4	Тропой следопыта	9	2	7		Практические задания
5.5.	Наблюдения в природе	4.30	-	4.30		Практические задания
5.6.	Туризм и охрана природы	4.30	-	4.30		Практические задания
	ИТОГО	162	51.30	110.30		Степенной поход

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Общее количество часов			Форма организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<i>1. Основы туристской подготовки</i>		<i>51.30</i>	<i>16</i>	<i>35.30</i>		
1.1.	Основы туристской подготовки	11	4	7	Комбинированные занятия (лекции, беседы, экскурсии, практические занятия)	Беседа
1.2.	Туристское снаряжение	11.30	4	7.30		Практические занятия
1.3.	Организация туристского быта	6.30	2	4.30		Ситуационные игры
1.4.	Питание в походе	7	2	5		Составление меню
1.5.	Физическая подготовка туриста	9	2	7		Эстафета
1.6.	Организация и подготовка похода путешествия	6.30	2	4.30		Деловая игра
<i>2. Топография и ориентирование</i>		<i>11</i>	<i>5</i>	<i>6</i>		
2.1.	Топографическая и спортивная карты	4.30	2	2.30	Комбинированные занятия (лекции, беседы, практические занятия)	Промежуточный контроль. Письменный контроль, контрольные задания на местности
2.2.	Компас. Способы ориентирования	6.30	3	3.30		
<i>3. Обеспечение безопасности</i>		<i>29.30</i>	<i>8</i>	<i>21.30</i>		
3.1.	Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий, экспедиций	16	4	12	Комбинированные занятия (лекции, беседы, экскурсии, практические занятия)	Деловая игра
3.2.	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний	4.30	2	2.30		
3.3.	Доврачебная помощь пострадавшим	9	2	7		
<i>4. Краеведение</i>		<i>32</i>	<i>6</i>	<i>26</i>		
4.1.	Краеведение. Наш край	4.30	2	2.30	Комбинированные занятия	Тестирование Реферат «Мой край родной»
4.2.	История Челябинской области	4.30	2	2.30		

4.3.	Туристские возможности родного края	23	2	21	(лекции, беседы, экскурсии, тематическ ая игра, викторины, практическ ие занятия)	
<i>5. Основы экологии. Биоразнообразии и охрана природы</i>		38	10	28		
5.1.	Основы экологии	4.30	2	2.30	Комбиниро ванные занятия (лекции, беседы, экскурсии, викторины, практическ ие занятия, конкурсы)	Тестирование
5.2.	Закономерности в природе	4.30	2	2.30		Викторина
5.3.	Природа родного края	9	2	7		
5.4.	Тропой следопыта	15.30	4	11.30		Практические задания
5.5.	Туризм и охрана природы	4.30	-	4.30		
ИТОГО		162	45	117	Поход 1 категории сложности	

Зачетные походы – вне сетки часов

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Общее количество часов			Форма организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<i>1. Основы туристской подготовки</i>		<i>103.30</i>	<i>41</i>	<i>62.30</i>		
1.1.	Туристские возможности родного края для водных путешествий	11	5	6	Комбинированные занятия (лекции, беседы, экскурсии, практические занятия)	Входной контроль. Отчет о совершенном походе
1.2.	Особенности водного туризма	13.30	4	9.30		Устная беседа
1.3.	Снаряжение для водного путешествия	11.30	7.30	4		Диагностическая игра «Завтрак туриста»
1.4.	Питание в водном путешествии	13.30	6	7.30		Деловая игра
1.5.	Привалы и ночлеги	13.30	5	8.30		Тестирование
1.6.	Топография и ориентирование	11	4	7		Практические упражнения
1.7.	Техника движения	11.30	5.30	6		
1.8.	Тактика водного похода	9	3	6		
1.9.	Физическая подготовка туриста	9	1	9		
<i>2. Обеспечение безопасности</i>		<i>27</i>	<i>9</i>	<i>18</i>		
2.1.	Техника безопасности в водном походе	13.30	4	9.30	Комбинированные занятия (лекции, беседы, экскурсии, практические занятия)	Зачет
2.2.	Доврачебная помощь в походе	13.30	5	8.30		Практические упражнения
<i>3. Краеведение</i>		<i>31.30</i>	<i>7</i>	<i>24.30</i>		
3.1.	Краеведение. Наш край	6.30	3	3.30	Ком. занятия (лекции, беседы, экскурсии, практические занятия)	Викторина
3.2.	Туристские возможности родного края. Охрана природы	25	4	21		Практические задания
ИТОГО		162	57	105	Поход 1-2 категории сложности	

1.4. Содержание учебно-тематического плана.

Содержание программы 1 года обучения.

1. Основы туристской подготовки – 47 часов.

1.1 Основы туристской подготовки (6.30 часов)

- Теоретические занятия (3 часа). Инструктаж по ТБ. Введение. Беседа о туризме и работе кружка. Познавательные и развивающие возможности путешествий (воспитание патриотизма; углубление и расширение знаний, полученных в школе; физическая закалка; приобретение трудовых умений и навыков; развитие самостоятельности и инициативы, чувства коллективизма; выполнение общественно-полезной работы и др.). Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Виды туризма: пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный и др.
Разрядные нормы и категории.

- Практические занятия (3.30 часов). Экскурсия в МБУДО «СЮТур г. Челябинска». Подготовка презентаций: виды туризма, русские путешественники.

- Формы контроля – устный опрос.

1.2. Туристское снаряжение – 9 часов

- Теоретические занятия (4 часа). Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно – трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Ремонтный набор, аптечка.

- *Практические занятия (5 часов)*. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги – 9 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Привалы и ночлеги в походе. Бивак дневной и ночной, для дневков. Основные требования к месту привала и бивака (лес, вода, сухая поляна, безопасность, близость к трассе, населенному пункту, наличие топлива).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий.

Организация костра. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра. Костровое оборудование. Выбор и заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Охрана природы. Общественно-полезная работа на дневках.

Свертывание бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры.

Организация ночлега и нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

- *Практические занятия (7 часов)*. Зарисовка схем правильной разбивки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Установка палаток. Конструирование типов костров.

Игры в пути и на привале. Разучивание и исполнение туристских песен.

1.4. Питание в походе – 7 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Значение правильного питания в походе. Калорийность пищи. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов.

Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Использование растений, ягод, грибов. Питьевой режим на маршруте. Выбор и обеззараживание воды. Получение воды при ее недостатке. Возможность пополнения пищевых запасов в пути.

- *Практические занятия (5 часов)*. Составление меню и расчет продуктов питания для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5. Физическая подготовка туриста – 6.30 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Краткие сведения о строении, функции организма и влиянии физических упражнений на организм. Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание. Утренняя зарядка. Нормативы разрядов и категории путешествий.

- *Практические занятия (4.30 часа)*. Комплекс упражнений, направленных на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

1.6. Организация и подготовка похода, путешествия – 9 часов.

- *Теоретические занятия (4 часа)*. Права и обязанности участников похода. Кодекс туриста. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

- *Практические занятия (5 часов)*. Работа с краеведческой литературой. Контрольный сбор: проверка личный и групповой готовности к выходу в поход. Работа с собранным материалом, его определение, систематика, оформление.

2. Топография и ориентирование – 25 часов.

2.1. Топографическая и географическая карты - 4.30 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Виды топографических карт. Значение топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства. Топографические карты в туризме.

Масштаб. Виды масштабов. Рамки географических карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

- *Практические занятия (2.30 часа)*. Определение масштаба карты. Измерение расстояний на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки топографической карты - (4.30 час.).

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков.

- *Практические занятия (2.30 часа)*. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, мини-соревнования.

2.3. Рельеф – (4.30 часов).

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Способы изображения рельефа на картах. Горизонталы, бергштрих, отметки высот, урезы воды. Характеристика местности по рельефу.

- *Практические занятия (2.30 часа)*. Знакомство на местности с различными формами рельефа. Построение топографического профиля.

2.4. Ориентирование по местным предметам – (4.30 час.)

- *Теоретические часы (2 часа)*. Суточное движение солнца по небосводу. Полярная звезда и ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия в случае потери ориентировки.

- *Практические занятия (2.30 часа)*. Определение сторон горизонта по живым объектам.

2.5. Компас. Работа с компасом (7 часов).

- *Теоретические часы (2 часа)*. Компас, его устройство, правила обращения с ним. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту.

- *Практические занятия (5 часов)*. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Движение по азимуту.

3. Обеспечение безопасности – 27 часов.

3.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий, экспедиций – 13.30 часов.

- *Теоретические часы (4 часа)*. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий.

Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха. Обязанности ведущего и замыкающего.

Движение по равнине, по сильно пересеченной местности, по лесу, через кустарник и завалы. Сложность движения в густом лесу.

Движение на склонах. Виды склонов: лесистые, травянистые, песчаные, каменистые, снежные.

Движение по заболоченной местности. Водные преграды. Броды и переправы. Техника преодоления естественных препятствий. Меры предосторожности. Страховка и самостраховка. Альпеншток.

Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий. Основные причины возникновения опасности, связанные с дисциплиной туристов, плохой подготовкой похода, климатическими условиями. Меры предупреждения опасности. Правила поведения туристов в лесу, на воде, при преодолении естественных препятствий, во время грозы. Правила поведения при потере участников группы, отставание. Сигнализация в пути. Сигналы бедствия.

Движение по дорогам (автомобильным и железным) и при их пересечении, по улицам. Характер и качество покрытия дорог. Скорость движения.

- *Практические занятия (9.30 часов)*. Узлы в туризме. Страхочные системы. Отработка навыков преодоления естественных препятствий: подъемы, спуски по различным видам склонов, траверс, преодоление водных препятствий с помощью бревна, параллельных перил, маятником, навесной переправой. Преодоление сухого оврага различными способами. Страховка и самостраховка.

3.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний – (4.30 часов).

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Требования к одежде и обуви. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Требования к жилищу. Предупреждения переохлаждения и обморожений.

- *Практические занятия (2.30 часа)*. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировок. Подбор одежды и обуви для походов, уход за одеждой и обувью.

3.3. Доврачебная помощь пострадавшим – 9 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Медицинская аптечка, ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Профилактика заболеваний и травматизма в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Желудочные заболевания.

Дикорастущие лекарственные растения, правила их сбора и применение. Ядовитые растения и грибы.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при различных травмах.

- *Практические занятия (7 часов)*. Сбор лекарственных растений, сушка и хранение, применение. Изучение ядовитых растений и грибов.

Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4. Краеведение – 25 часов.

4.1. Краеведение. Наш край – 7 часов.

- *Теоретические занятия (4.30 часов)*. Географическое положение. Рельеф, геология и полезные ископаемые, климат, воды, почвы.

Административное деление области. Население края.

- *Практические занятия (2.30 часа)*. Изучение карты Челябинской области. «Путешествия» по карте.

4.2. История Челябинской области - 9 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Сведения о прошлом нашей области, о событиях и героях. Имена выдающихся людей на карте области.

- *Практические занятия (7 часов)*. Экскурсии: в Краеведческий музей, Памятники истории и культуры города Челябинска (виртуальная экскурсия и по городу).

4.3. Туристские возможности родного края – 9 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории, культуры, природы. Заповедники и национальные парки.

- *Практические занятия (7 часов)*. Изучение экскурсионных объектов Челябинской области. Виртуальное путешествие по заповедникам и национальным паркам Челябинской области. Сбор краеведческого материала о районе путешествия (летнего похода).

5. Основы экологии. Биоразнообразие и охрана природы – 38 часов.

1. Основы экологии – 6.30 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Основные представления об экологии. Среда и экологические факторы.

Периодичность температурного фактора; температурные адаптации у растений и животных. Солнечный свет. Свойства и классификация организмов в зависимости от потребностей в воде.

Экологические свойства атмосферного воздуха и их значение для организмов. Биоиндикация. Почва как среда обитания.

Пути приспособления живых организмов к условиям среды: активный, пассивный, избегание неблагоприятных условий.

- *Практические занятия (4.30 часов)*. Изучение влияния длины светового дня на живые организмы (комнатные растения, обитатели живого уголка).

Зависимость поведения живых организмов от температурных условий (на примере комнатных рыб, земноводных, пресмыкающихся, комнатных растений).

5.2. Закономерности в природе – 4.30 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Температурные закономерности. Закономерности движения воздушных масс. Изменение влажности. Живые барометры. Синоптические способности живых организмов.

- *Практические занятия (2.30 часа)*. Наблюдение за состоянием погоды. Изучение синоптических способностей живых организмов. Определение прогноза погоды по народным приметам.

5.3. Природа родного края – 9 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Понятие о природном сообществе. Природные сообщества Челябинской области (луг, степь, лес, водоем). Типичные обитатели природных сообществ Южного Урала. Видовое разнообразие обитателей леса, степи, луга, водоема. Лекарственные и ядовитые растения. Экологические связи и взаимодействие организмов со средой обитания.

Человек и природа: история взаимоотношений. Экологические основы охраны природы.

- *Практические занятия (7 часов)*. Изучение видов растений и животных по фотографиям, слайдам, влажным препаратам, гербарным материалам. Моделирование пищевых связей. *Экскурсия в Краеведческий музей.*

5.4. Тропой следопыта – 9 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Следы пребывания и жизнедеятельности животных: погрызы и повреждения, следы, гнезда и логовища, черепа и контуры.

Наблюдение за птицами. Гнёзда птиц на разных этажах леса. Устройства гнёзд: леток и лоток. Следы. Голоса. Манера передвижения. Полет.

Спячка в жизни зверей. Звуковая информация.

Способы ориентации в пространстве (определение сторон горизонта по живым объектам).

Использование «лесных даров» для приготовления обеда. По следам Робинзона.

- *Практические занятия (7 часов)*. Определение по экспонатам, фотографиям и рисункам, изображающим следы жизнедеятельности и контуры насекомых, птиц, млекопитающих. Наблюдение за птицами. Подкормка птиц.

Экскурсия. Экологическая тропа в Шершневском городском бору.

5.5. Наблюдения в природе – 4.30 часов

Метеонаблюдения, наблюдения в лесу, на открытом месте. Признаки изменения погоды. Предсказание погоды по растениям и поведению животных. Гидрологические наблюдения (определение скорости течения реки, ее ширины и глубины). Гербаризация растений.

Дневник наблюдений. Зарисовка, фото- и киносъемка. Сбор материала, его оформление.

- *Практические занятия (4.30 часов)*. Наблюдение за погодой в природе. Сбор, засушивание и оформление гербария. Сбор коллекции насекомых. Ведение дневника наблюдений.

5.6. Туризм и охрана природы (4.30 часов)

Закон об охране природы. Виды природоохранной деятельности.

- *Практические занятия (4.30 часов)*. Участие туристов в охране и преобразовании природы.

Содержание программы 2 года обучения.

1. Основы туристской подготовки – 51.30 ч

1.1. Основы туристской подготовки – 11 часов.

- *Теоретические занятия (4 часа).* Инструктаж по ТБ. Подведение итогов летнего похода. Оформление отчетной документации. Туристские путешествия. История развития туризма. Роль туристских походов, путешествий и экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги о путешествиях и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. Туристские традиции коллектива.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

- *Практические занятия (7 часов).* Оформление отчетной документации по итогам туристического похода для участия в городском конкурсе туристических походов и экспедиций. Уход за снаряжением, его ремонт.

Виртуальная экскурсия «Наследие Земли Уральской»

1.2. Туристское снаряжение – 11.30 часов.

- *Теоретические занятия (4 часа).* Личное и групповое снаряжение, основные требования к нему: легкость, прочность, безопасность эксплуатации, удобство использования, гигиеничность, эстетичность. Правила упаковки снаряжения в рюкзак и размещения в палатке. Обувь и уход за ней. Сушка обуви и одежды в походе.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины.

Кухонное оборудование для летних и зимних походов. Хранение и переноска режущие - колющих инструментов.

Оборудование для исследовательской работы.

- *Практические занятия (7.30 часов)*. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона года и условий похода.

Подготовка специального снаряжения и оборудования для исследовательских работ.

Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта (6.30 часов)

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Привалы и ночлеги, требования к местам привалов и ночлегов:

- жизнеобеспечение (наличие воды и дров);
- безопасность (удаленность от населенных пунктов, отсутствие сухих и гнилых деревьев, расположение на высоких берегах рек);
- комфортность (освещенность, продуваемость, эстетичность поляны).

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.

- *Практические занятия (4.30 часов)*. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов; развертывание и свертывание лагеря (бивака).

Работа группы на привале. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров. Разведение костра при неблагоприятных условиях (сырая погода, сильный ветер, туман). Заготовка растопки.

1.4. Питание в походе - 7 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Особенности питания в многодневном походе. Режим питания. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Составление типовых меню, раскладок продуктов на день, на несколько дней похода. Закупка, фасовка, укладка продуктов.

Способы уменьшения веса продуктов (использование сублимированных продуктов, возможности заброски и пополнения продуктов на маршруте).

Использование рыбы, грибов, дикорастущих растений, ягод в походном питании. Ядовитые грибы и ягоды.

- *Практические занятия (5 часов)*. Составление меню по норме закладки продуктов и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5. Физическая подготовка – 9 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки.

- *Практические занятия (7 часов)*. Комплекс упражнений на развитие выносливости; развитие быстроты, силы; гибкости, на растягивание и расслабления мышц.

Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

1.6. Организация и подготовка похода путешествия – 6.30. часов.

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Формирование туристской группы. Распределение обязанностей в группе. Походная документация. Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы. Требования к отчету. Обработка собранных материалов.

- *Практические занятия (4.30 часов)*. Комплектование личного и группового снаряжения. Составление плана подготовки похода. Составление сметы расходов.

Самостоятельная работа по развешиванию лагеря. Установка палаток. Заготовка дров. Сушка и ремонт походного снаряжения и инвентаря. Подготовка отчета о походе. Работа с собранным материалом.

2. Топография и ориентирование -11 часов.

2.1. Топографическая и спортивная карты – 4.30 часа

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Топографическая и спортивная карты. Их отличия. Условные знаки топографической и спортивной карты. Изображение рельефа на топографической и спортивной карте. Влияние рельефа на выбор пути движения.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Глазомерный

способ определения расстояний. Необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение расстояния шагами. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Способы определения расстояния до недоступного предмета, определения высоты предмета.

- *Практические занятия (2.30 часов)*. Комплекс упражнений на запоминание условных знаков.

Измерение расстояний на карте с помощью линейки, курвиметра, нитки.

Измерение длины шага, перевод числа шагов в метры.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Определение высоты предмета.

2.2. Компас. Способы ориентирования – 6.30 часов.

- *Теоретические занятия (3 часа)*. Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Ориентирование компаса и карты. Снятие азимута с карты. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

- *Практические занятия (3.30 часов)*. Определение азимута по карте. Движение по азимуту по пересеченной местности. Движение по легенде. Прохождение мини - маршрута.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

3. Обеспечение безопасности – 29.30 часов.

3.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий, экспедиций – 16 часов.

- *Теоретические занятия (4 часа)*. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Техника и тактика в туристском походе. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Естественные препятствия в туризме: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, пороги на реке. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д.

Узлы в туризме, их применение.

- *Практические занятия (12 часов)*. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Преодоление препятствий (бревно, параллельные перила, склон) с применением страховочных систем.

Освоение техники вязания узлов.

3.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний – 4.30 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Личная гигиена туриста. Одежда и обувь для тренировок, походов и экспедиций. Средства личной гигиены на тренировках, в походах, экспедициях. Помощь при переутомлениях, ожогах, обморожении.

- *Практические занятия (2.30 часов)*. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Применение средств личной гигиены на занятиях и в походах.

3.3. Доврачебная помощь пострадавшим - 9 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа)*. Походная аптечка. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка и пополнение походной аптечки. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

- *Практические занятия (7 часов)*. Комплектование походной аптечки.

Изучение лекарственных растений по гербариям и справочникам.

Оказание первой доврачебной помощи при кровотечениях, переломах, утоплении, ожогах. Применение повязок. Обучение приемам транспортировки пострадавшего.

Сбор и изучение лекарственных растений.

4. Краеведение - 32 часа.

4.1. Краеведение. Наш край – 4.30 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа).* Географическое положение, природные условия и ресурсы края. Геологическое строение и полезные ископаемые края. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии края, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Климатические факторы и их влияние на распространение растений и животных, хозяйственную деятельность человека. Характеристика климата края. Фенологические наблюдения.

- *Практические занятия (2.30 часов).* «Путешествие» по карте.

Организация фенологических наблюдений и наблюдений за погодой.

4.2. История Челябинской области – 4.30 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа).* История и культура. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи.

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

- *Практические занятия (2.30 часов).* Посещение экскурсионных объектов (Краеведческий музей). Сбор сведений о наиболее значимых событиях и известных людях области. Оформление собранного материала.

4.3. Туристские возможности родного края – 23 часа.

- *Теоретические занятия (2 часа).*

Туристские возможности края. Обзор экскурсионных объектов, музеев. Особо охраняемые территории родного края.

- *Практические занятия (21 час).* Работа с картами, атласами, путеводителями, литературой, справочниками. Экскурсии на наиболее интересные экскурсионные объекты. Виртуальные экскурсии по заповедным уголкам Южного Урала.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Сбор краеведческого материала о районе похода.

5. Основы экологии. Биоразнообразие и охрана природы – 38 часов.

5.1. Основы экологии – 4.30 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа).* Проблемы охраны атмосферы. Охрана и использование водных объектов.

Биоиндикационные способы определения чистоты воды в водоеме.

- *Практические занятия (2.30 часов).* Анализ проб воды простейшими методами. Использование простейших приборов.

5.2. Закономерности в природе – 4.30 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа).* Использование фенологических наблюдений при изучении родного края и в народном хозяйстве. Значение фенологических наблюдений для человека. Народный календарь природы. Природные ориентиры. Организация наблюдений.

- *Практические занятия (2.30 часов).* Решение экологических задач. Изучение сезонных явлений природы.

5.3. Природа родного края – 9 часов.

- *Теоретические занятия (2 часа).* Общие свойства природных комплексов. Основные компоненты и их роль в формировании комплексов. Общая характеристика природных комплексов родного края.

Основные царства живой природы, их краткая характеристика. Значение растений в природе и жизни человека. Растительный мир родного края. Редкие и исчезающие растения и их охрана. «Красная книга» растений. Лекарственные растения края и их использование.

Обзор животного мира края. Редкие и исчезающие животные края. «Красная книга» животных.

- *Практические занятия (7 часов).* Изучение видового разнообразия растений и животных Челябинской области: по фотографиям, гербариям, влажным препаратам, живым объектам. Экскурсии: Экологическая тропа в Шершневском бору, Краеведческий музей.

5.4. Тропой следопыта – 15.30 часов.

- *Теоретические занятия (4 часа).* Следы пребывания и жизнедеятельности животных: погрызы и повреждения, следы, гнезда и логовища, черепа и контуры.

Наблюдение за птицами. Гнёзда птиц на разных этажах леса. Устройства гнёзд: леток и лоток. Следы. Голоса. Манера передвижения. Полет.

Спячка в жизни зверей. Звуковая информация.

Способы ориентации в пространстве (определение сторон горизонта по живым объектам).

Использование «лесных даров» для приготовления обеда. По следам Робинзона.

- *Практические занятия (11.30 часов).* Определение видов живых организмов по экспонатам, фотографиям и рисункам, следам жизнедеятельности. Наблюдение за птицами. Подкормка птиц.

Определение сторон горизонта по живым объектам.

Описание природных, культурных и исторических объектов на маршруте.

5.5. Туризм и охрана природы – 4.30 часов.

Закон об охране природы. Участие туристов в охране и преобразовании природы. Виды природоохранной деятельности.

- *Практические занятия (4.30).* Участие в экологических акциях.

Содержание программы 3 года обучения.

1. Основы туристской подготовки – 103.30 часов.

1.1 Туристские возможности родного края для водных путешествий – 11 часов.

- *Теоретические занятия (5 часов).* Инструктаж по ТБ. Подведение итогов летнего похода. Чем интересны и полезны водные путешествия. Цели и задачи юношеского туризма в России: воспитание российского патриотизма, расширение и углубление знаний, полученных в школе, физическая закалка, приобретение трудовых умений и навыков, развитие самостоятельности и инициативы, чувства коллективизма, выполнение общественно полезной работы, приобретение навыков исследовательской работы.

Виды туризма: пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный и др. Их особенности, преимущества и недостатки. Традиции российского туризма. Нормативы на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования по туризму.

Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю. Литература о родном крае.

- *Практические занятия (6 часов).* Оформление отчетной документации по итогам туристического похода. Участие в городском и областном конкурсе на лучший туристско-краеведческий поход.

1.2. Особенности водного туризма – 13.30 часов.

- *Теоретические занятия (4 часа).* Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия.

Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

- *Практические занятия (9.30 часов)*. Составление плана подготовки путешествия сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Проверка умения плавать, контрольные выходы, составление отчетов о путешествии.

Разработка рекомендуемых маршрутов водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю на основе путешествий, совершенных в первый и второй год обучения.

1.3.Снаряжение для водного путешествия – 11.30 часов.

- *Теоретические занятия (7.30 часов)*. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство катамаранов. Подготовка и походное оборудование катамаранов. Нормы загрузки. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей на катамаране. Спасательные средства и их хранение.

- *Практические занятия (4 часа)*. Сборка и разборка катамаранов. Профилактический ремонт катамаранов. Изготовление герметичной тары.

1.4.Питание в водном путешествии – 13.30 часов.

- *Теоретические занятия (6 часов)*. Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе, рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Примерные дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.

- *Практические занятия (7.30 часов)*. Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.

1.5.Привалы и ночлеги – 13.30 часов.

- *Теоретические занятия (5 часов)*. Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Установка байдарок на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря. Организация ночлега в населенном пункте.

- *Практические занятия (8.30 часов)*. Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра. Установка катамаранов на ночь (на суше, на воде). Ремонт катамаранов и другого снаряжения в походных условиях.

1.6.Топография и ориентирование на местности – 11 часов.

- *Теоретические занятия (4 часа)*. Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути. Составление схем. Вычерчивание маршрутных лент. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности: по карте, компасу и местным предметам, по небесным светилам. Ориентирование в условиях рек, озер. Способы определения расстояний на местности, на воде. Глазомерная съемка препятствий и составление схемы их прохождения. Составление схем особо интересных мест. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

- *Практические занятия (7 часов)*. Работа с картой - ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка,

составление схем. Ориентирование по местным объектам, в условиях водного путешествия. Составление схем маршрута по карте.

1.7. Техника движения – 11.30 часов.

- *Теоретические занятия (5.30 часов).* Элементы гребли. Техника гребли на катамаранах: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление катамараном. Выполнение команд. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение, подход к берегу, высадка. Речная лоция. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка.

Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер).

Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волок, ход на бечевке. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

- *Практические занятия (6 часов).* Комплекс упражнений на отработку элементов гребли, управление судном, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

1.8. Тактика водного похода – 9 часов.

- *Теоретические занятия (3 часа).* Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки.

- *Практические занятия (6 часов).* Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

1.9. Физическая подготовка туриста – 9 часов.

- *Теоретические занятия (1 час).* Значение и особенности физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Индивидуальные и групповые тренировки. Утренняя гимнастика. Рекомендуемые комплексы упражнений для подготовки к водному походу. Сопутствующие виды спорта. Организация и проведение подготовительных тренировок. Закаливание организма. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль и самоконтроль. Тесты для оценки уровня физического развития и тренированности.

- *Практические занятия (8 часов).* Тренировочные занятия по плаванию. Совершенствование плавательных навыков. Развитие плавательной выносливости.

2.Обеспечение безопасности - 27 часов.

2.1.Техника безопасности в водном походе – 13.30 часов.

- *Теоретические занятия (4 часа).* Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения на катамаране. Предпоходная проверка снаряжения катамаранов и профилактический осмотр их в походе. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

- *Практические занятия (9.30 часов).* Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствии.

2.2.Доврачебная помощь в походе – 13.30 часов.

- *Теоретические занятия (5 часов).* Личная гигиена туриста-водника.

Значение систематического медосмотра. Самоконтроль в походе. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе. Состав медицинской аптечки для водного похода. Лекарственные растения.

- *Практические занятия (8.30 часов)*. Наложение повязок. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего. Экскурсия в «Центр медицины катастроф»

3.Краеведение – 31.30 часов.

3.1.Краеведение. Наш край – 6.30 часов.

- *Теоретические занятия (3 часа)*. Краеведческие наблюдения в походе. Изучение родного края. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Гидрологические наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала. Работа туристов среди местного населения. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов.

- *Практические занятия (3.30 часов)*. Краеведческие и гидрологические наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала.

3.2. Туристские возможности родного края. Охрана природы – 25 часов.

- *Теоретические занятия (4 часа)*. Туристские возможности края. Обзор экскурсионных объектов, музеев. Особо охраняемые территории родного края.

Закон об охране природы. Участие туристов в охране и преобразовании природы. Виды природоохранной деятельности.

- *Практические занятия (21 час)*. Участие в экологических акциях.

Изучение района путешествия. Сбор картографического и краеведческого материала. Разработка маршрута.

Экскурсия на Шершневецкое водохранилище.

1.4. Планируемые результаты.

На первом году обучения большое внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного и водного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, исследовательскую экспедицию, провести занятия, тренировки. Все занятия строятся так, чтобы обучающиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы.

Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, обустройством бивака, с выполнением краеведческих заданий. Занятия по топографии проводятся в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Занятия по ориентированию проводятся на местности, используя компас, карты. При изучении тем, связанных с краеведением и экологией, большое внимание уделяется посещению краеведческих музеев г.Челябинска и Челябинской области. Теоретические занятия сопровождаются иллюстративным и пояснительным материалом, активно используются игровые методики.

Экологическая работа позволит ознакомить учащихся с реальными объектами и явлениями природы - рельефом, почвами, водными объектами, растениями и животными.

Самостоятельная исследовательская деятельность предполагает проведение детьми определенного набора географических, биологических и комплексных экологических исследований, с использованием заранее отобранных, адаптированных и апробированных методик.

По окончании 1-го года обучения должны сформироваться *знания:*

- об истории развития туризма;

- о мерах безопасности и правилах поведения в походах, на привалах, биваках;
- об исторических и культурных памятниках области;
- о топографических знаках;
- об основных экологических понятиях;
- об основах исследовательской работы по изучению природных комплексов.

умения:

- самостоятельно и правильно уложить рюкзак;
- определять стороны горизонта по компасу и природным объектам;
- определять виды растений и животных;
- преодолевать естественные препятствия с использованием туристического снаряжения;
- пользоваться картами и компасом при движении на маршруте;
- применять полученные знания для обоснования охраны природы;

навыки:

- организация туристского быта, установка и сборка палатки, приготовления пищи на костре;
- использование простейших узлов и техники их вязания;
- работы с научно-популярной литературой, справочниками, определителями;
- исследовательской работы в полевых условиях;
- ориентирования по карте и компасу;
- оказания первой доврачебной помощи.

Итогом первого года обучения является подготовка и проведение похода или экспедиции, участие ребят объединения в простейших экологических исследованиях.

Программа второго года обучения предусматривает углубление и расширение экологических знаний, формирование у обучающихся навыков исследовательской работы и практическое участие их в природоохранных мероприятиях, отработку навыков пешеходного и водного туризма, ориентирования. Большое место в программе также отводится обеспечению безопасности при проведении учебных занятий, походов, экспедиций.

Организуются и проводятся доступные для обучающихся самостоятельные исследования в природе. Большое внимание уделяется проведению наблюдений, ведению записей, участию в конкретных природоохранных мероприятиях. Самостоятельная исследовательская работа ребят включает: постановку целей и задач исследования, выбор методики, планирование исследования, сбор материала, его первичную обработку, анализ и осмысление полученных данных, написание отчета (статьи, проекта), его защиту на учебно-исследовательской конференции.

У обучающихся продолжают формироваться туристско-краеведческие и экологические знания, умения, навыки.

К концу второго года обучения у обучающихся вырабатываются *знания*:

- основных видов туризма, истории туристического движения в России;
- обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода;
- способов измерения расстояний на карте и на местности;
- основных приемов оказания первой доврачебной помощи;
- краеведческих объектов области;
- геологического строения и полезных ископаемых области;
- биоиндикационных способов определения чистоты воды водоема;
- геоботанических методов описания растительности;
- редких и исчезающих растений и животных края, лекарственных растений и их использования.

умения:

- пользоваться личным и групповым снаряжением;

- составить меню, плана похода, разработать маршрут и график движения группы;
- составить отчет о проделанной работе;
- пользоваться картой и компасом, изображать местность на карте;
- проводить анализ проб воды простейшими методами, использовать простейшие приборы и оборудование;
- определять виды растений и животных.

навыки:

- оформления гербария, составления коллекций;
- приемов транспортировки пострадавшего;
- самостоятельной работы по разворачиванию лагеря, установке палаток, заготовке дров, устройстве костровища;
- использования страховки и само страховки на сложных участках маршрута;
- фенологических наблюдений.

Программа третьего года обучения предусматривает приобретение знаний и отработку технических и тактических навыков, необходимых при проведении водного путешествия. Программа составлена с учетом использования катамаранов как основного и наиболее доступного вида судов, рекомендуемых для водных походов со школьниками. У ребят продолжают формироваться туристско-краеведческие и экологические знания, умения, навыки.

К концу третьего года обучения у обучающихся вырабатываются *знания:*

- об особенностях водного туризма;
- о снаряжении для водного туризма;
- о технике движения, о естественных и искусственных препятствиях;
- обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов водного похода;
- способов измерения расстояний на карте и на местности;
- основных приемов оказания первой доврачебной помощи;

- лекарственных растений и их использования.

умения:

- пользоваться личным и групповым снаряжением;
- разрабатывать маршрут и план похода (сплава);
- составлять меню, раскладку продуктов для многодневных походов;
- организовывать походный быт;
- «читать» речную лоцию;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- пользоваться картой и компасом, изображать местность на карте;
- определять виды растений и животных;
- составлять отчет о проделанной работе;
- самостоятельно выбирать тему, изучать, подбирать, систематизировать

материал для исследовательских работ.

навыки:

- управления водным судном;
- приемов транспортировки пострадавшего;
- самостоятельной работы по развешиванию лагеря, установке палаток, заготовке дров, устройстве костровища;
- преодоления естественных и искусственных природных препятствий на маршруте;
- использования страховки и само страховки на сложных участках маршрута;
- фенологических наблюдений.

Учебно-тренировочные путешествия являются обязательным элементом подготовки туристов-водников. Основная задача путешествия - отработка технических навыков, приобретение опыта краеведческой работы, повышение физической подготовленности и выполнение спортивных нормативов по туризму.

Ожидаемые результаты освоения программного материала по общеобразовательной программе «ЭкоТур»:

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий

и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Группы по годам обучения		1 год	2 год	3 год
1	Продолжительность освоения программы	3 года		
2	Начало освоения программы	02.09.2019	01.09.2020	01.09.2021
3	Окончание освоения программы	31.05.2022	31.05.2023	30.05.2024
4	Входной (вводный) мониторинг	02.09.19- 01.10.19	02.09.20- 01.10.20	02.09.21- 01.10.21
	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	Приложение 1		
5	Выходные и праздничные дни	Выходной день: воскресенье, понедельник. Праздничные дни, установленные Правительством РФ на 2021-2021 учебный год: 4 ноября – День народного единства; 1,2,3,4,5,6,8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1,4,5 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы; 12 июня- День России.		
6	Каникулы (сроки, продолжительность)	Каникулы зимние: 01-12.01.2022 г. Каникулы летние: 01.06.2022 – 31.08.2022 г.		
	Сроки текущего контроля	В течение учебного года		
8	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала обучающимися	20 -30.11.2021 10-21.03.2022		
9	Дата итоговой аттестации освоения программы	19 – 31.05. 30.05.2022		

Расписание занятий в 2019/2020 учебном году

Объединения ЭкоТуристы

Педагог Ермакова Е.А.

Место проведения занятия (ОО, адрес): МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска», филиал № 2

Номер группы

**Год обучения понедельник вторник среда четверг пятница суббота воскресенье 1
группа 00:00-00:00 2 группа 3 группа ... и т.д. Итого часов: за
неделю за день за день за день за день за день за день за день**

2.2. Учебный план.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела (курса, модуля, раздела, блока)	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. «Основы туристской подготовки»	47	17	30	Диагностика уровня подготовленности. Практическое занятие (укладка рюкзака, организация бивака)
2	Раздел 2. «Топография и ориентирование»	25	10	15	Письменный контроль, контрольные задания на местности
3	Раздел 3. «Основы безопасности»	27	6	21	Тест по теме «Обеспечение безопасности»
4	Раздел 4. «Краеведение»	25	8.30	16.30	Защита проектов (презентаций) «Маршрут моей мечты»
5	Раздел 5. «Основы экологии. Биоразнообразии и охрана природы»	38	8	30	Викторина «Удивительное рядом»

6	Итоговое мероприятие (занятие)				Тестирование
7	Итого часов	162	49.30	110.30	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела (курса, модуля, раздела, блока)	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. «Основы туристской подготовки»	51.30	16	35.30	Творческий отчет. Поход выходного дня
2	Раздел 2. «Топография и ориентирование»	11	5	6	Практическое занятие «Ориентирование на местности»
3	Раздел 3. «Обеспечение безопасности»	29.30	8	21.30	Контрольное занятие по теме «Обеспечение безопасности»
4	Раздел 4. «Краеведение»	32	6	26	Защита виртуальных экскурсий
5	Раздел 5. «Основы экологии. Биоразнообразие и охрана природы»	38	10	28	Викторина «Удивительное рядом»
6	Итоговое мероприятие (занятие)				Тестирование
7	Итого часов	162	45	117	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела (курса, модуля, раздела, блока)	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	1. Основы туристской подготовки	103.30	41	62.30	Контрольное занятие по теме «Основы туристской подготовки».
2	2. Обеспечение безопасности	27	9	18	Деловая игра
	3. Краеведение	31.30	7	24.30	Викторина «Юный краевед»
3	Итоговое мероприятие (занятие)				Итоговый контроль по программе «ЭкоТур». Зачет
4	Итого часов	162	57	105	Поход 1-2 категории сложности

2.3. Условия реализации программы.

Образовательная программа «ЭкоТУР» рассчитана на детей среднего, старшего школьного возраста 11 - 17 лет (5 – 11 классы), проявляющих интерес к биологии, экологии, туризму и краеведению. Продолжительность реализации программы - 3 года. Продолжительность занятий - 2 -2,30 часа, два раза в неделю. Всего – 486 часов по 162 в год.

В детское объединение «ЭкоТуристы» принимаются все желающие на основании медицинской справки о допуске к занятиям. Наполняемость в группах составляет от 8 до 15 обучающихся, в соответствии с нормативными требованиями организации образования.

Общеобразовательная программа «ЭкоТур» комплексная, соответствует современным образовательным технологиям и специфике направленности программы.

Тематические разделы, тесно взаимосвязаны между собой, но самостоятельны по своему внутреннему строению. Программа предусматривает преподавание по «восходящей спирали», то есть периодическое возвращение к определенным темам на более высоком и сложном уровне. При неоднократном повторении материала ребенок получает возможность углубить, дополнить, закрепить свои краеведческие знания, туристские умения и навыки, таким образом при освоении программного материала школьник проходит индивидуальный образовательный путь по трём уровням.

На начальном этапе - уровень усвоения предполагает расширение кругозора школьника и информированности в области туристско-краеведческой деятельности, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе;

Средний - предполагает развитие компетентности в данном виде деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива;

Углубленный – предусматривает наличие хорошей спортивной и

туристской подготовки, умение видеть проблемы, принимать участие в организации и проведении мероприятий для своего образовательного учреждения, работать с младшими членами коллектива, быть помощником педагога.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Предусматривается возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения.

В зависимости от темы, целей и задач конкретного занятия предлагаемые задания могут быть выполнены индивидуально, группой или коллективно. Занятия интегрированные, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия – это позволяет сделать работу динамичной и менее утомительной. Изучение каждой темы завершается итоговым занятием. После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного туристского похода, экологической экспедиции, соревнований, сборов.

Формы проведения занятий и методы обучения

Основным методическим подходом в рамках данной программы является «натуралистический» подход, т.е. обучение и воспитание детей в природной обстановке, на примере живых, «реальных» объектов, существующих в естественных условиях.

Основные формы организации занятий:

- организация экскурсий, походов, эколого-краеведческих экспедиций, экспедиционных выездов;
- изучение на местности и описание природных объектов, с целью их рационального использования и сохранения;
- лекционные занятия;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, документов по истории Челябинской области;

- участие в различных научно-практических мероприятиях (конференциях, конкурсах, олимпиадах, семинарах и т.д.);
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, ориентированию и пешеходному и водному туризму;
- познавательные игры, конкурсы и другие массовые мероприятия.

При этом используются следующие методы обучения:

- словесные (устное изложение, беседа, анализ картографического материала, данных исследований, анализ литературных источников);
- наглядные (наблюдение, показ иллюстраций, карт);
- практические (проектная деятельность, общая физическая подготовка).

Материально-техническое обеспечение программы

1. Учебный кабинет с комплексом учебной мебели
2. Туристическое снаряжение (палатки, спальники, тур.коврики, рюкзаки, компасы, хозяйственный набор, аптечка и т.д.)
3. Компьютер
4. Интерактивные презентации и слайды
5. Учебные пособия (таблицы, фотографии, географические карты, таблицы условных знаков
6. Тематические коллекции: минералов, различных видов коры деревьев, семян, шишек, грибов, овощей, ракушек, гербарный материал, комплект муляжей птиц и т.д.
7. Лабораторное оборудование (микроскоп, лупы, пробирки)
8. Методические пособия по темам
9. Дидактические, настольно-печатные игры
10. Аптечка

2.4. Форма аттестации и оценочные материалы:

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный - проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам (собеседование, тестирование, практические занятия ит.д.);

- текущий - проводится в ходе учебного занятия и закрепляет знания по данной теме; (диагностика, практические занятия, участие в соревнованиях и т.д.);

- рубежный - проводится после завершения изучения каждого раздела и необходим для закрепления знаний и умений (викторина, практические занятия, однодневный поход, экскурсии, участие в соревнованиях, конкурсах и т.д.);

- итоговый - проводится после завершения всей учебной программы (практические занятия, участие в соревнованиях, конкурсах, многодневный поход т.д.).

Мониторинг отслеживания результатов

Текущие результаты обучения отслеживаются по следующим направлениям:

- усвоение теоретической части программы;
- наработка практических навыков и умений;
- эколого-просветительская деятельность;
- практические и исследовательские работы.

Отслеживание ведется формами: собеседование, анкетирование, тестирование, наблюдение, индивидуальная и групповая работа.

Воспитательные и развивающие результаты отслеживаются по параметрам:

- приобретение практических навыков поведения в природе;
- экологическая грамотность, ответственность за свои действия;
- разумное отношение к своему здоровью;

-сформированность потребности заниматься природоохранными мероприятиями;

- способность к адекватной самооценки, саморазвитию и самопознанию;

- сформированность коммуникативной культуры в детском коллективе;

- выбор личных, жизненных приоритетов.

Формы отслеживания результатов: эксперименты и наблюдения в природе, практические и исследовательские дела, экологические конференции, анкетирование, тестирование.

Литература:

Для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М. Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
3. Антимонов Н.А. Походы школьников по изучению рек, озер и болот родного края. - М., 1979
4. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М., 1990
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: Физкультура и спорт, 1989
6. Банников А.Г. Мир животных и его охрана. - М., 1987
7. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
8. Берман А.Е. Путешествие на лыжах. - М.: Просвещение, 1968
9. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977
10. Буковская Г.В. Формирование экологической культуры младших школьников средствами краеведо-туристской деятельности. - М.: Просвещение, 2000
11. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. - М.: Физкультура и спорт, 1979
12. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1973
13. Васильев М.В. Растения и человек. - М., 1988
14. Веретенников Е.И., Дрогов И.А. Общественный туристский актив. - М., 1990
15. Верзилин Н.М. По следам Робинзона. - М.: Просвещение, 1994
16. Вестник детско-юношеского туризма в России. - М.: ЦДТЮиК, 1991
17. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.: Знание, 1974
18. Волович В.Г. Академия выживания. - М., 1996

19. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М., 1980
20. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов. - М., 1990
21. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивных туристских походов. - М.: Физкультура и спорт, 1986
22. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987
23. Ганьшина В.Н. Простейшие измерения на местности. - М., 1983
24. Голубев И.В., Новиков Ю.В. Окружающая среда и ее охрана. - М., 1985
25. Государственные символы Удмуртской Республики. - Ижевск: Удмуртия, 1994
26. Зорин И.В., Штюмер Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды. - М., 1986
27. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М., 1990
28. Кодыш Э.Н. Турслеты и соревнования. - М., 1984
29. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
30. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
31. Край родниковый. Сост. Кулешов П.Ф. - М., 1984
32. Кропф Ф.С. Спасательные работы в горах. - М., 1992
33. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма. - М., 1986
34. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999
35. Куликов В.М., Ронштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
36. Лещинский Л.А. О режиме здоровой жизни. – Ижевск: «Удмуртия», 1987
37. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М., 1981
38. Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. - М., 1980
39. Новиков Ю.В. Охрана окружающей среды. - М., 1993

40. Памятники Отечества. Полное описание России. Удмуртия. Сост. Князева Т.Г. - М.: Редакция альманаха «Памятники России», 1995
41. Панкратов И.Ф., Сыроедов Н.А. Законодательство об охране природы. - М., 1996
42. Пасечный П.С. Туристская работа в трудовом коллективе. - М., 1983
43. Петров А.Д. Люди идут по свету. - Тула, 1986
44. Питание в туристском путешествии. Сост. Толстой Н.А.- М., 1986
45. Русский турист. - М., 1998, 2001
46. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму на 2001-2004 г.г. - М., 2001
47. Рюкзак туриста. Сост. Козаков А.А. - М., 1993
48. Самодельное туристское снаряжение. Сост. Лукоянов П.И. - М., 1987
49. Снаряжение для горного туризма. Сост. Директор Л.Б. - М., 1987
50. Снаряжение туриста-водника. Сост. Григорьев В.Н. - М., 1986
51. Стрижев А.Н. Туристу о природе, фенологические наблюдения в походе. - М., 1986
52. Туристские спортивные маршруты. Сост. Попчиков В.Ю. - М.: Профиздат, 1989
53. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. - М., 1990
54. Уманский Л.И. Психология организаторской деятельности школьников. - М., 1980
55. Уховский Р.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
56. Хохлов А.А. Развитие познавательного интереса старшеклассников при изучении памятников истории и культуры в учреждениях дополнительного образования. - Киров, 1998
57. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997
58. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: Знание, 1987
59. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М., 1986
60. Шиянов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня. - М., 1985

61. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М., 1985
62. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М., 1983
63. Штюмер Ю.А. Четвертая грань туризма: Общественно-полезная работа туристов, М., 1984
64. Шумилов Е.Ф. Город на Иже. - Ижевск: Удмуртия, 1998
65. Эхольм Э.Ф. Окружающая среда и здоровье человека. - М., 1980
66. Энциклопедия туриста. - М., 1993

Для обучающихся:

1. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., 1995.
2. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
3. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
4. Алешин В.М., Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985.
5. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1983
6. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999
7. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 г.г. - М., 2001
8. 12. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997
9. 13. Энциклопедия туриста. - М., 1993