**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ "МЕТЕОР"**

(ГАУ "Метеор")

юр. адрес: пер. Школьный, 1, п. Тургояк, Миасский городской округ, Челябинская область, 456390 почтовый адрес: а/я321, г. Златоуст, 456228 ОГРН 1137447016882 ИНН 7451364363 КПП 745101001 E-mail: meteor\_chel@mail.ru

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮРуководитель СП ГАУ «Метеор»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А.М.Пермякова/«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. |

 |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«**Моя малая родина**»,

реализуемая в ГАУ «Метеор»

Направленность программы: туристско-краеведческая

Вид программы: базовая

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Форма обучения: очная

Миасс, 2024г

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование учреждения, где реализуется программа | Государственное автономное учреждение по организации отдыха и оздоровления «Метеор» |
| Наименование программы | «Моя малая Родина» |
| Направленность программы | Туристско-краеведческая |
| Тип программы | Модифицированная  |
| Образовательная область | Туризм и краеведение |
| Уровень освоения | Базовый  |
| Продолжительность освоения | 1 год  |
| Возраст обучающихся | 8-17 лет на момент начала освоения программы  |
| Форма организации образовательного процесса | Занятия проходят в форме группового и индивидуально-группового обучения с постоянным составом обучающихся. В процессе реализации программы используются следующие формы учебных занятий: беседа; практическое занятие; занятие – викторина; просмотр и обсуждение видеоматериала; тренировки; занятия-соревнования; тренировочные походы и другие. При реализации программы могут применяться дистанционные образовательные технологи и электронное обучение. |
| Цель программы | Приобщение детей к занятиям краеведением и туризмом через целостное представление об окружающем мире, развитию интеллектуальной деятельности, воспитанию у них любви к родному краю, а также приобретению полезного жизненного и социального опыта. |
| Краткое содержание программы | 1. Модуль *«Историческое краеведение» -* страницы истории Челябинской области; культурное наследие региона; знаменитые земляки Южного Урала; города Челябинской области; основы исследовательской и проектной деятельности. 2. Модуль *«Туристские возможности родного края*» - природа Челябинской области; рекреационные возможности области; проектная деятельность; основы экскурсоведения, познавательного и рекреационного туризма.3. Модуль *«Пешеходный туризм»* - основы туристской подготовки; топография и ориентирование; основы гигиены и первая помощь; физическая культура и общая физическая подготовка. |
| Основные ожидаемые результаты | В результате освоения программы у обучающихся будет:* сформировано более широкое представление об особенностях природы, культуры и традициях Южного Урала;
* сформирован интерес к самостоятельному изучению истории и культуры родного края;
* обеспечено расширение кругозора обучающихся, развитие их познавательных интересов;
* сформированы основные навыки пешеходного туризма, организации похода;
* развиты физические качества, укреплено физическое и психическое здоровье;
* развиты коммуникативные навыки и навыки сотрудничества между детьми разного возраста.
 |

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

# Нормативно- правовая база разработки и реализации программы:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ 04.09.2014 №1729-р);
* Стратегия развития воспитания до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р);
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
* Устав государственного автономного учреждения по организации отдыха и оздоровления по организации отдыха и оздоровления «Метеор» (далее- ГАУ «Метеор»);
* Положение об образовательной деятельности в ГАУ «Метеор»;
* Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, порядке её разработке и утверждения в ГАУ «Метеор»;
* Положение о формах, периодичности порядке текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся государственного автономного учреждения по организации отдыха и оздоровления «Метеор».

# 1.2. Назначение программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Моя малая Родина» туристско-краеведческой направленности предназначена для обучающихся 8-17 лет и призвана способствовать формированию интереса к истории родного края, уважения к традициям, обычаям, культурному наследию; стремления к улучшению окружающей среды родного края; мотивации личности к познавательной деятельности, творчеству, здоровой физической активности средствами туристско-краеведческой деятельности.

# 1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность и перспективность программы.

***Актуальность программы.*** Приобщение детей к занятиям краеведением и туризмом способствует целостному представлению об окружающем мире, развитию интеллектуальной деятельности, воспитанию у них любви к родному краю, а также приобретению полезного жизненного и социального опыта. Изучение родного края является важнейшим и обязательным компонентом в целостном образовании личности. Это обусловлено общими целевыми установками современного образования, заключающимися в понимании взаимодействия между человеком и процессами, явлениями, происходящими вокруг него. Краеведческий материал обладает мощным воспитательным потенциалом. Данная программа включает в себя модуль по историческому краеведению. Историческое краеведение является одним из важнейших источников расширения знаний детей и подростков о родном крае, воспитания любви к нему, уважения к его прошлому и настоящему.

***Педагогическая целесообразность*** данной программы обуславливается приближением к конкретным условиям: окружающей природной и социальной среде, возрасту и опыту детей, постепенному усложнению содержания, форм и методов от одного возраста к другому. Занятия по программе «Моя малая Родина» создают условия для формирования гражданственности у обучающихся, основанной на жизненно близких ребенку понятиях: любовь к родителям, родным местам, родному укладу жизни.

***Особенностью данной программы*** является то, что она выстраивается по модульному принципу. Посредством сочетания модулей можно обеспечивать необходимую степень гибкости и свободы в отборе содержания учебного материала для обучения разных категорий обучающихся и реализации специальных дидактических целей. Модульный принцип построения программы соответствует принципам дополнительного образования, поскольку придает обучению более свободный характер. Вариативность модульного обучения позволяет создавать наиболее благоприятные условия как для наиболее полного творческого самовыражения педагога, так и для развития обучающихся.

Модули программы «Моя малая Родина» выстроены таким образом, что, изучая вначале историю родного края, участвуя в исследовательской и проектной деятельности, изучая природные достопримечательности Челябинской области, у ребёнка постепенно формируется желание узнать свой родной край больше, принимать участие в экскурсиях, походах, в мероприятиях по охране окружающей среды, волонтёрской деятельности, формируется активная гражданская позиция, чувство любви и гордости за место, в котором он родился и живет.

# 1.4. Цель программы:

***Цель программы –*** Приобщение детей к занятиям краеведением и туризмом через целостное представление об окружающем мире, развитию интеллектуальной деятельности, воспитанию у них любви к родному краю, а также приобретению полезного жизненного и социального опыта.

***Задачи программы:***

***Обучающие:***

* обеспечить освоение знаний об истории Челябинской области, ее природных особенностях, культурном наследии, традициях народов, населяющих территорию;
* сформировать знания об основах туристской деятельности;
* сформировать умения и навыки, необходимые для участия в пеших походах по Челябинской области;

***Развивающие:***

* содействовать развитию потребности в самостоятельных занятиях физической культурой, спортом, различными видами туризма;
* обеспечить развитие навыков сохранения высокого уровня мыслительной деятельности, в том числе и в экстремальных ситуациях;
* содействовать развитию потребности в самостоятельном развитии воли, решительности, выдержки, самообладания;

***Воспитательные:***

* содействовать воспитанию патриотизма, созидательной, активной жизненной позиции;
* сформировать потребность внимательного и ценностного отношения к собственному здоровью (физическому и психологическому), потребность в соблюдение норм безопасности в социуме и природных условиях;
* обеспечить воспитание позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом;
* обеспечить формирование личностных качеств -  сочувствия, помощи, поддержки слабых, сострадания, сопереживания, дружбы;
* сформировать ценностное отношение к природе и окружающему миру.

# 1.5. Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия

Программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 8 до 16 лет на момент начала освоения программы.

Программа построена с учетом следующих возрастных особенностей учащихся.

**Младшие школьники (8-10 лет).** Для младших школьников учебная деятельность является ведущей. Она включает в себя овладение новыми знаниями, умениями решать разнообразные задачи, принятие авторитета педагога, освоение учебного сотрудничества. Кроме того, младший школьник как субъект учебной деятельности сам развивается и формируется в ней, осваивая новые способы анализа (синтеза), обобщения, классификации, а также собственно учебные действия контроля, оценки, осознания условий задачи.

К основным психологическим новообразованиям младшего школьного возраста относятся появление произвольности и осознанности психических процессов и их интеллектуализацию, внутреннее опосредование, которое происходит благодаря усвоению системы научных понятий. Также ученики начинают осознавать свои собственные изменения в результате развития навыков учебной деятельности.

**Младшие подростки (11-14 лет).** Ведущей деятельностью для младших подростков является интимно-личностное общение со сверстниками. Наиболее значимыми потребностями учащихся данного возраста являются потребность в достойном положении в коллективе сверстников; стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе; повышенный интерес к вопросу о "соотношении сил" в классе; стремление обзавестись верным другом. В связи с ведущей ролью общения со сверстниками учебная деятельность, хотя она и занимает большую часть времени подростков, отходит по значимости на второй план. Для подростков она становится важной, прежде всего, как средство самоутверждения в коллективе сверстников. Наиболее типичными для этого возраста нарушениями являются: негативизм, как стремление поступать вопреки чужой воле, например, указаниям учителя; упрямство, драчливость, мелкие дисциплинарные нарушения как средство привлечения внимания.

**Ранняя юность или старший школьный возраст (14 (15) – 17 лет).**У старшеклассников существенно расширяется диапазон социальных ролей, что связанно с изменением их правового статуса и завершением полового созревания. Учеба начинает оцениваться, прежде всего, с точки зрения полезности в ближайшем и отдаленном будущем. У старшеклассников проявляется интерес к теоретизированию, к логике рассуждений, возникает желание слушать, спорить, размышлять. Учащиеся чаще начинают замечать ошибки и противоречия в действиях и словах взрослых. Они начинают рассуждать о нравственных проблемах, морали, идеалах, смысле жизни. Основные *новообразования* ранней юности лежат в сфере развития самосознания. Старшеклассники начинают считать себя равными взрослым, думают о будущем и строят "жизненные планы", ставят своей целью преобразование общества взрослых, создают собственные теории и системы. Одними из наиболее эффективных форм, которые отвечают потребности в самоутверждении, являются проведение дискуссий и проблемные обсуждения. Именно эти формы позволяют учащимся выработать и высказать собственное суждение по обсуждаемым вопросам, проявить самостоятельность суждений, быть услышанным.

# 1.6. Объем часов.

Программа рассчитана на \_144\_ часов, реализуется в течение 1 учебного года.

Учебные группы, формируются по возрасту: 8-17лет.

Наполняемость групп определяется в соответствии с локальными актами учреждения и санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности и составляет не более 15 человек.

Режим занятий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Периодичность**  | **1 год обучения** |
| Количество раз в неделю | 3 |
| Количество часов в неделю | 9 |
| Количество часов в год | 324 |

Продолжительность одного занятия - 40-45 мин.

# 1.7. Формы и методы работы.

Занятия проходят в форме группового и индивидуально-группового обучения с постоянным составом обучающихся. В процессе реализации программы используются следующие формы учебных занятий: беседа; практическое занятие; занятие – викторина; просмотр и обсуждение видеоматериала; тренировки; занятия-соревнования; тренировочные походы и другие. При реализации программы могут применяться дистанционные образовательные технологи и электронное обучение.

В ходе реализации программы используются следующие методы учебных занятий: словесный (объяснение темы, терминологии); наглядные (просмотр видео – роликов; просмотр фильмов; демонстрация карточек, плакатов для занятия – викторины); практический (отработка полученных знаний); поисковый (эвристический); частично-поисковый.

# 1.8. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной образовательной программы.

В результате освоения программы у обучающихся будет:

* сформировано более широкое представление об особенностях природы, культуры и традициях Южного Урала;
* сформирован интерес к истории, культуре, традициям и обычаям родного края;
* обеспечено расширение кругозора обучающихся, развитие их познавательных интересов;
* укреплено физическое и психическое здоровье детей и подростков;
* обеспечено создание необходимых условий для самореализации учащихся в различных сферах деятельности;
* развиты коммуникативные навыки и навыки сотрудничества между детьми разного возраста.

В процессе реализации программы «Моя малая Родина» формируются следующие ***компетенции:***

1. Ценностно-смысловая (формирование мировоззрения, определение ценностей, познание окружающего мира). Воспитание основ гражданской идентичности личности в форме создания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю, формирование уважительного отношения к истории и культурным ценностям своего края;

2. Общекультурная (определение духовно - нравственных основ жизни человека и отдельных народов, культурологические основы традиций и явлений, роль науки и религии в жизни человека). Развитие нравственных норм, положительных качеств на основе знакомства с личностями выдающихся людей; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; воспитание этических чувств - стыда, вины, совести, как регуляторов морального поведения.

3. Учебно-познавательная (самообразование, осуществление информационного поиска, умение извлекать информацию для проведения исследования).

Овладение самостоятельными способами получения, обработки, анализа информации, осуществление синтеза, сравнения, обобщения, установления причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений, владения навыками техники пешеходного туристского похода.

4. Коммуникативная (умение работать в группах, взаимодействие с окружающими событиями и людьми для получения информации).

Развитие умений работать в коллективе, воспринимать и воспроизводить информацию, выражать собственное мнение, задавать вопросы.

5. Информационная (умение работать с историческими источниками информации, фотографиями, архивными данными)

 Овладение способами получения, обработки, анализа информации, построения сообщений в устной и письменной форме, навыками публичного выступления.

6. Компетенции личностного самосовершенствования (освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, развитие необходимых современному человеку личностных качеств, формирование психологической грамотности, культуры мышления и поведения).

По окончании освоения программы учащийся должен:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Знать*** | ***Уметь, иметь опыт практики*** |
|  ***Модуль «Историческое краеведение»*** |
| Краеведение как научная дисциплина. Объекты исследования. Формы организации краеведческой работы. Источники исследования. Их виды. Соотношение территории и границ Южного Урала и Челябинской области. Географическое положение Челябинской области. Официальные символы Челябинской области: герб, гимн, флаг. Символы района (города, села). Историко-археологические заповедники Южного Урала.Народные ремесла и художественные промыслы Южного Урала. Знать города Челябинской области. Знать основные этапы написания исследовательской работы. Требования к оформлению исследовательской работы. Правила оформления приложений. | Уметь работать с географической, контурной картой. Уметь работать с историческими (письменными) документами. Уметь собирать, отбирать краеведческий материал. Работать с путеводителями, справочниками, картотекой. Уметь правильно оформить исследовательскую работу.  |
|  ***Модуль «Туристские возможности края»*** |
| Климат. Растительный и животный мир. Рельеф. Комплексное географическое районирование Челябинского Южного Урала. Полезные ископаемые. Реки, озера, водохранилища края. Природу и климат области. Туристско-краеведческие возможности Челябинской области и Миасского городского округа. Знать народные промыслы, этапы и особенности подготовки команды к участию в краеведческих мероприятиях разного уровня. Основные этапы подготовки массового мероприятия: планирование, распределение обязанностей в группе, Знать технику безопасности: правила поведения на улице, в транспорте, при переходе через дорогу, при движении по дорогам, в общественных местах. |  Уметь работать с физической и климатической картой Челябинской области. Уметь составлять сценарии мероприятий, готовить декорации и костюмы, подготавливать художественные номера, уметь проводить мероприятие, делать его анализ.Уметь оказывать первую помощь при ушибах, ранениях, переломах, при укусах насекомых и змей. Уметь наложить повязку, транспортировать травмированного, подготовить походную аптечку. Уметь уложить рюкзак, установить палатку. Уметь ориентироваться на местности. |
|  ***Модуль «Пешеходный туризм»*** |
| Виды туристских соревнований и особенности их проведения Правила движения в походе, технику преодоления препятствийВременные должности в походе. Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Особенности движения в густом лесу, на спусках и подъемах. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Правила безопасности при прохождении препятствий. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Отличительные свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Знать какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Рельеф. Способы изображения рельефа Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.  | Уметь разработать маршрут, составить план подготовки похода, составить меню на 2 дня, приготовить пищу на костре.Уметь подготовить личное и общественное снаряжение для пешего походаОрганизация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Возможности радиальных выходов.Уметь оказать помощь терпящим бедствие на холодеРабота с картами различного масштаба. Выполнение упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Уметь определять координаты точек на карте.Уметь изучать на местности изображения местных предметов, выполнять топографические диктанты, определять азимут. Выполнять практические занятия по построению на бумаге заданных азимутов, упражнения на глазомерную оценку азимутов, упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Выполнять практические упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня, по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде, определять точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения. Уметь вести дневник самоконтроля. |

# 1.9. Система оценки достижения планируемых результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы.

Контроль образовательных результатов, обучающихся по программе «Моя малая Родина» проводится в различных видах и формах и включает:

– наблюдение (на занятиях, в походах, на соревнованиях);

– письменные тесты и задания по изучаемым темам;

– участие в соревнованиях, спортивные достижения учащихся;

– мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам, прохождению этапов на время;

– тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов;

– защита краеведческих исследовательских работ и проектов;

– психологические тесты для проверки развивающих функций: развитие мышления, наблюдательности, распределения и переключения внимания; кратковременной, объемной, механической, зрительной памяти, логики;

– игры на местности;

– аттестация в конце учебного года.

Итоговая аттестация проводится в форме учебного (аттестационного) похода.

Формы промежуточной и итоговой аттестации.

|  |  |
| --- | --- |
| Начальный (входной) контроль | Оценка уровня физической подготовленности, собеседование |
| Промежуточная аттестация (по завершении каждого учебного года) | Тестовые задания по изученному материалу,Исследовательские работы, защита проектов;Сдача контрольных нормативов по ОФП |
| Итоговая аттестация | Тест по программе; сдача нормативов по ОФП, по туристской технике, учебный аттестационный поход |

Способы определения результативности освоения программы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид результата** | **Способы оценивания** |
| Результаты обучения | * тестовые вопросы
* презентация индивидуальных и групповых работ
* участие в исследовательском проекте
* участие в тренировочном и итоговом походе
* участие в соревнованиях по туризму
 |
| Результаты развития | * презентация индивидуальных и групповых работ
* педагогическое наблюдение
 |
| Результаты воспитания | * беседа
* педагогическое наблюдение
* анализ творческих результатов деятельности
 |

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

# Учебный план реализации дополнительной общеобразовательной программы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Модули и разделы** | **Кол-во часов всего** | **Теория** | **Практика** | **Экскурсия** | **Форма контроля** |
| **1** | **Модуль «Историческое краеведение»** |  |  |
| 1.1. | Вводное занятие | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.2. | Раздел 1. Введение в краеведение Челябинской области. Научные аспекты исторического краеведения  | 3 | 1 | 1 | 1 |  |
| 1.3. | Раздел 2. Страницы истории Челябинской области | 7 | 3 | 2 | 2 | Творческая работа |
| 1.4. | Раздел 3. Культурное наследие  | 12 | 6 | 4 | 2 |  |
| 1.5. | Раздел 4. Знаменитые земляки  | 3 | 1 | 2 |  | Презентация  |
| 1.6. | Раздел 5. Город Челябинск | 14 | 2 | 2 | 10 |  |
| 1.7. | Раздел 6. Основы проектно-исследовательской деятельности (краеведение)  | 4 | 2 | 2 |  | Исследовательский проект города |
| **Всего часов Модуль «Историческое краеведение»:** | **44** | **16** | **13** | **15** |  |
| **2** | **Модуль «Туристические возможности родного края»** |  |  |
| 2.1. | Вводное занятие | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.2. | Раздел 1. Природа Челябинской области  | 24 | 2 | 2 | 20 | Творческая работа |
| 2.3. | Раздел 2. Сезонные рекреационные особенности края  | 22 | 2 |  | 20 |  |
| **Всего часов Модуль «Туристические возможности родного края»:** | **47** | **5** | **2** | **40** |  |
| **3.** | **Модуль «Пешеходный туризм»** |  |  |
| 3.1. | Вводное занятие | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2. | Раздел 1. Основы туристской подготовки  | 32 | 12 | 20 |  | Тренировочный поход |
| 3.3. | Раздел 2. Ориентирование | 10 | 4 | 6 |  | Составление плана местности |
| 3.5. | Раздел 3. Основы гигиены и первая помощь | 4 | 2 | 2 |  |  |
| 3.6. | Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка | 4 | 2 | 2 |  |  |
| 3.7 | Аттестация | 2 | 2 |  |  | квест |
| **Всего часов Модуль «Пешеходный туризм»:** | **53** | **23** | **30** |  |  |
| **Всего часов:** | **144** | **44** | **45** | **55** |  |
| **Событийный модуль** |  |  |  |  |  |
| **Однодневный поход, сборы и соревнования** | **180** |  |  | 180 |  |
| **Весь курс** | **324** | **44** | **45** | **235** |  |
|  |  |  |  |  |  |

# 2.2. Содержание программы

**1. Модуль «Историческое краеведение»**

**1.1. Вводное занятие:** входной мониторинг обучающихся. Инструктаж по ТБ. Знакомство с дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Моя малая Родина».

**1.2. РАЗДЕЛ** «**Введение в краеведение Челябинской области. Научные аспекты исторического краеведения»**

**Теория**: историческое краеведение как наука. Объекты исследования. Формы организации краеведческой работы. Источники. Их виды. Знакомство с работой историка-краеведа. Объекты исследования. Что изучает краеведение. Источники краеведческих знаний. Знаменитые люди района (города, села), местные краеведы. Наш край в искусстве, художественной литературе и публицистике. Край как часть региона и страны. Соотношение территории и границ Южного Урала и Челябинской области. Географическое положение Челябинской области на границе России, стыке двух частей света, природных областей. В.Н. Татищев о границе между Европой и Азией. Обелиск «Европа - Азия». Географическое положение района (города, села). Происхождение названий местных населенных пунктов, улиц. Официальные символы Челябинской области: герб, гимн, флаг. Символы района (города, села).

**Практика:** работа с историческими (письменными) источниками, подбор литературы. Знакомство с краеведческими объектами: фотографирование. Обработка материалов экспедиций. Встречи с интересными людьми, интервью. **Практические работы**: 1. Обозначение на контурной карте природных и административных границ Южного Урала и Челябинской области, своего района (города, села). Определение протяженности Челябинской области с севера на юг и с запада на восток.

**Экскурсии**: знаменитые географические пункты Челябинской области: обелиск «Европа - Азия» (г. Златоуст). Комплексная экскурсия по изучению территории своей местности, своего населенного пункта. Съемка плана местности.

**1.3. РАЗДЕЛ «Страницы истории Челябинской области»**

**Теория:** Древняя и средневековая история. Историко-археологический заповедник [«Аркаим»](http://dl.chelreglib.ru/2016/puteshestvia/16/mobile/index.html#p=2), мавзолей Кесене, народы древности Южного Урала. Челябинская область в XVIII – XIX вв. Челябинский край -крупнейший транспортный центр. Южный Урал в годы Гражданской войны и в преддверии Великой Отечественной войны. Южноуральцы на фронте и в тылу. Наш край в годы Великой Отечественной войны. Земляки – участники Великой Отечественной войны. Памятники в Челябинской области и своем населенном пункте, посвященные героизму русского народа. Восстановление региона в послевоенные годы. Челябинская область в постсоветские годы. Начало века. Современное культурное и промышленное развитие и значение городов области. Наш город (село поселок) в истории и судьбах великих людей.

**Практика:** работа в библиотеке с краеведческой литературой и военными мемуарами. Сбор и систематизация материала по теме «Наши земляки- защитники Отечества». Встреча с ветеранами войны и труда.

**Экскурсии** по городам Челябинской области, по г. Миасс. Работа с литературой. Экскурсия в музеи г.Миасс, г.Челябинск, г.Златоуст

Работа с путеводителями, справочниками. Фотофиксация памятников. Оформление и защита исследовательских проектов по темам: «Челябинская область в годы войны», «История моего города (села, поселка) в истории страны.

**1.4. РАЗДЕЛ «Культурное наследие»**

**Теория:** объекты культурного наследия России в Челябинской области: [Аркаим](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%BA%D0%B0%D0%B8%D0%BC), [Мавзолей Кесене](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%B2%D0%B7%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9_%D0%9A%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%B5), [Металлург (памятник, Магнитогорск)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D1%83%D1%80%D0%B3_%28%D0%BF%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%2C_%D0%9C%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%29), [Площадь Павших Революционеров](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%BE%D1%89%D0%B0%D0%B4%D1%8C_%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D1%88%D0%B8%D1%85_%D0%A0%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8E%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2), [Пассаж Яушевых (Троицк)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0%D0%B6_%D0%AF%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D1%85_%28%D0%A2%D1%80%D0%BE%D0%B8%D1%86%D0%BA%29), [Первая палатка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B0), [Первым комсомольцам — строителям Магнитки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B2%D1%8B%D0%BC_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%86%D0%B0%D0%BC_%E2%80%94_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC_%D0%9C%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%BA%D0%B8), [Синташта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%88%D1%82%D0%B0), [Страна городов (Южный Урал)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B0_%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B2_%28%D0%AE%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%A3%D1%80%D0%B0%D0%BB%29), [Тыл — фронту (монумент)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%8B%D0%BB_%E2%80%94_%D1%84%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%83_%28%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%29), [Уйский собор](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80), [Центральная (гостиница, Троицк)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%28%D0%B3%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B0%2C_%D0%A2%D1%80%D0%BE%D0%B8%D1%86%D0%BA%29). Охрана культурного наследия Челябинской области. Национальные культуры в крае, их особенности, история и современное состояние. Многонациональность как специфика населения Южного Урала. Заселение района (города, села) и историческая память местных жителей. Взаимодействие народов. Традиционный календарь и народные праздники. Семейные обряды и традиции воспитания. Народные ремесла и художественные промыслы Южного Урала.

 **Практика:** встречи с интересными людьми, экскурсии, изготовление ремесленных изделий, рисунки по мотивам народных ремесел и художественных промыслов, работа с контурной картой, проектная деятельность, защита проектов «История объекта культурного наследия России в Челябинской области», «Мои семейные традиции»

**1.5. РАЗДЕЛ «Знаменитые земляки»**

**Теория:** знакомство с жизнью и деятельностью наиболее известных исторических личностей, знаменитых людей, внесших особый вклад в развитие и становление Челябинской области, города, села. Исторические деятели, ученые, представители культуры, политики, герои войн и т.д. Знаменитые земляки. Наш край в высказываниях знаменитостей.

**Практика:** встреча со знаменитыми земляками (героями труда, ветеранами боевых действий, представителями администрации) и их родственниками. Подготовка сообщений и проектов об известных земляках. Встреча с краеведами, известными земляками, их родственниками.

**1.6. РАЗДЕЛ «Города Челябинской области»**

**Теория:** 25 главных городов Челябинской области. История и достопримечательности городов Челябинской области. Географическое положение городов, его площадь. Происхождение названия городов. Основатели городов. Этапы становления городов. Символика городов.

**Практика:** экскурсии в города Челябинской области. Проектные работы по истории городов.

**1.7. РАЗДЕЛ**  **«Исследовательская краеведческая деятельность»**

**Теория:** исследовательская работа предусматривает выполнение отдельных исследовательских работ по истории родного края. Работа организуется под девизом «То, что не ясно, следует выяснить». Темы для краеведческих исследований могут быть связаны с историей своего населенного пункта или муниципального образования, архитектурными достопримечательностями, жизнь и деятельность известных земляков, выпускников школы, учителей, купеческих семейств, история школы, с участием в Великой Отечественной Войне, детскими движениями и др. Основные этапы написания исследовательской работы. Целеполагание. Требования к оформлению исследовательской работы. Правила оформления приложений. Работа с исторической литературой, другими источниками. Правила работы с картотекой. Поисково-исследовательская работа с историческими, краеведческими и литературными источниками о деятельности конкретных исторических личностей и земляков.

**Практика:** встречи со старожилами. Походы и экспедиции по историческим местам малой родины. Анкетирование и социальный опрос. Переписка с интересными людьми, выходцами нашего края, выпускниками школы. Работа с научной и справочной литературой с использованием памятки. Консультации специалистов. Отработка навыков оформления научной работы. Правила публичного выступления.

Оформление запросов в архивы. Индивидуальная консультационная работа с обучающимися по подготовке текстов исследовательских работ. Работа в библиотеке. Изучение письменных источников. Работа с интернет - ресурсами. Написание текстов исследовательских работ. Участие в краеведческих чтениях, конкурсах, конференциях разного уровня

**2. Модуль «Туристские возможности края»**

**2.1. Вводное занятие:**

**2.2. РАЗДЕЛ «Природа Челябинской области»**

**Теория:** территория и границы (физическая и административная карты). Климат. Растительный и животный мир. Рельеф. Комплексное географическое районирование Челябинского Южного Урала. Полезные ископаемые. Реки, озера, водохранилища края. Природа и климат области. Растительный и животный мир.

**Практика:** работа с физической, административной, климатической, животного и растительного мира картами области, обзорная экскурсия по населенному пункту. Работа с физической и климатической картой Челябинской области. Экскурсия в «Отдел природы». Описание водоемов своего населенного пункта. Походы к природным памятникам.

**2.3. РАЗДЕЛ «Рекреационные особенности края»**

**Теория:** Административное деление области. Туристско-краеведческие возможности Челябинской области и Миасского городского округа. Понятие и сущность рекреационных ресурсов. Оценка рекреационных ресурсов Челябинской области. Основные направления туризма в Челябинской области.  Природные и культурно-исторические рекреационные ресурсы Челябинской области. Особо охраняемые территории Челябинской области. Пещеры и карстовые формы. Горнолыжные комплексы Челябинской области. «Ильменский заповедник», национальные парки «Таганай» и «Зюраткуль».

**Практика:** экскурсии в музеи, заповедники, национальныепарки

**3. Модуль «Пешеходный туризм»**

**3.1. Вводное занятие:**

**3.2. РАЗДЕЛ «Основы туристской подготовки»**

**3.2.1. Туристские путешествия, история развития туризма**

**Теория:** Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

**Практика:** Беседа, устный опрос по теме.

**3.2.2. Воспитательная роль туризма**

**Теория:** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и

самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

**Практика:** Беседа, устный опрос по теме.

**3.2.3. Личное и групповое туристское снаряжение**

**Теория:** Понятие о личном и групповом снаряжении. 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, типы лыж. Особые требования к одежде и обуви туриста- лыжника. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

**Практика:** Освоение навыков по укладке рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

**3.2.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

**Теория**: Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, время года, физическое состояние участников и т.д.) Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров.

Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.

**Практика**: Проведение практических занятий: выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра. Натяжение тента.

**3.2.5. Подготовка к походу, путешествию**

**Теория**: Определение цели и района похода. Специфика пешеходных походов, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе пешего путешествия: характер и режим района похода, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, понятие о межсезонье, подъезды, пункты связи. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Возможности радиальных выходов. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе.

**Практика:** Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Защита презентации «Маршрут моей мечты»

**3.2.6. Питание в туристском походе**

**Теория:** Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Два варианта организации питания в однодневном поход. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Рекомендуемый набор транспортировка продуктов. Хранение продуктов в пешем путешествии. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля). Особенности получения воды изо льда и снега. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре

**Практика:** Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Оформление книги меню «Туристический кулинар»

**3.2.7. Туристские должности в группе**

**Теория:** Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

**Практика:** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения туристического похода по окрестностям «Оленьи ручьи» в ходе которого проверяются полученные знания, умения и навыки, подведение итогов.

**3.2.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

**Теория**: Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Особенности движения в густом лесу, на спусках и подъемах. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

**Практика:** Отработка навыков движения группы по маршруту.

**3.2.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

**Теория:** Значение схоженности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Характерные аварийные случаи в пешем и лыжном путешествии. Оказание помощи терпящим бедствие на холоде. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в водоемах.

**Практика:** Организация переправы по бревну с самостраховкой. Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка и зачетный контроль результатов приемов страховки при преодолении различных препятствий: болота, реки по льду, реки вброд.

**3.2.10. Туристские слеты и соревнования**

**Теория:** Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, обеспечение безопасности, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

**Практика:** Участие в туристских соревнованиях.

**3.2.11. Подведение итогов похода**

**Теория:** Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Оформление значков и спортивных

разрядов участникам.

**Практика:** Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

**3.3. РАЗДЕЛ Топография и ориентирование**

**3.3.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

**Теория:** Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

**Практика:** Работа с картами различного масштаба. Выполнение упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

**3.3.2 Условные знаки**

**Теория:** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Рельеф. Способы изображения рельефа

**Практика:** Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

**3.3.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

**Теория:** Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.

Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практика**: Выполнение практических занятий по построению на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

**3.3.4. Компас, работа с компасом**

**Теория:** Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

**Практика:** Освоение навыков ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

**3.3.5. Измерение расстояний**

**Теория:** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Особенности определения расстояний на различном рельефе. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практика:** Выполнение практических упражнений - измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

**3.3.6. Способы ориентирования**

**Теория:** Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения.

**Практика**: Выполнение упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

**3.3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки Теория:** Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

**Практика:** Выполнение практических упражнений по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня, по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

**3.4. РАЗДЕЛ «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»**

**3.4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

**Теория:** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**Практика:** Выполнение и разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью. Устный опрос по пройденной теме.

**3.4.2. Походная медицинская аптечка**

**Теория:** Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Личная аптечка туриста.

**Практика**: Формирование походной медицинской аптечки.

**3.4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

**Теория:** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Характерные для пеших и лыжных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях путешествия. Мозоли на ногах и ладонях. Потертости. Опасность солнечных ожогов. Тепловой и солнечный удар, термические и химические ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**Практика:** Овладение способами обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи). Показ ролевых игр на заданную ситуацию.

**3.4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

**Теория:** Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практика:** Выполнение практических работ по изготовлению носилок, волокуш, выполнение различных способов транспортировки пострадавшего. Игровые тестовые задания по теме.

**3.5. РАЗДЕЛ «Общая и специальная физическая подготовка»**

**3.5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

**Теория**: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

**Практика:** Письменный опрос по пройденной теме.

**3.5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

**Теория:** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении,

перетренировке. Дневник самоконтроля.

**Практика:** Ведение дневника самоконтроля.

**3.5.3. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

**Практика:** Выполнение практических упражнений для рук и плечевого пояса, упражнений для мышц шеи, упражнений для туловища, для ног, упражнений с сопротивлением, упражнений со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

**3.5.4. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практика**: Выполнение и оценка качества выполненных упражнений на развитие выносливости, упражнений на развитие быстроты, упражнений на развитие силы, упражнений на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

**3.6. Аттестация:** тестовые задания, сдача нормативов по ОФП, туристской технике.

# Примерное календарно-тематическое планирование реализации дополнительной общеобразовательной программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Дата занятия** |
| **1.** | **Модуль «Историческое краеведение»**  |  |  |
| **1.1.** | **Вводное занятие:** входной мониторинг обучающихся. Инструктаж по ТБ.  | 2 |  |
| **1.2.** | **РАЗДЕЛ** «**Введение в краеведение Челябинской области. Научные аспекты исторического краеведения»**  |  |  |
|  | **Теория** |  |  |
|  | Историческое краеведение как наука. Объекты исследования. | 2 |  |
|  | Знаменитые люди района (города, села), местные краеведы. Край как часть региона и страны. | 2 |  |
|  | Географическое положение Челябинской области на границе России. Географическое положение района города | 2 |  |
|  | Происхождение названий местных улиц. Официальные символы Челябинской области: герб, гимн, флаг. Символы города. | 2 |  |
|  | **Практика** |  |  |
|  | Знакомство с краеведческими объектами: фотографирование. | 2 |  |
|  | Обработка материалов. Прогулка. | 2 |  |
|  | **Экскурсии** |  |  |
|  | Комплексная экскурсия по изучению территории своей местности, своего населенного пункта. | 2 |  |
| **1.3.** | **РАЗДЕЛ «Страницы истории Челябинской области»**  |  |  |
|  | **Теория** |  |  |
|  | Древняя и средневековая история. Наш город (село поселок) в истории и судьбах великих людей. | 2 |  |
|  | Памятники в Челябинской области и своем населенном пункте, посвященные героизму русского народа. | 2 |  |
|  | **Практика** |  |  |
|  | Работа в библиотеке с краеведческой литературой и военными мемуарами. Встреча с ветеранами войны и труда. | 2 |  |
|  | **Экскурсии** |  |  |
|  | По городам Челябинской области, по г. Миасс.  | 2 |  |
|  | Экскурсия в музеи г.Миасс, г.Челябинск, г.Златоуст. Фотофиксация памятников. | 2 |  |
| **1.4.** | **РАЗДЕЛ «Культурное наследие»**  |  |  |
|  | **Теория** |  |  |
|  | Охрана культурного наследия Челябинской области. Национальные культуры в крае, их особенности, история и современное состояние. | 2 |  |
|  | Многонациональность как специфика населения Южного Урала. Заселение района (города, села) и историческая память местных жителей. | 2 |  |
|  | Традиционный календарь и народные праздники. Народные ремесла и художественные промыслы Южного Урала. | 2 |  |
|  | **Практика** |  |  |
|  | Изготовление ремесленных изделий, | 2 |  |
|  | Встречи с интересными людьми | 2 |  |
|  | «Мои семейные традиции» | 2 |  |
|  | Проектная деятельность, защита проектов | 2 |  |
| **1.5.** | **РАЗДЕЛ «Знаменитые земляки»**  |  |  |
|  | **Теория** |  |  |
|  | Знаменитые земляки. Наш край в высказываниях знаменитостей. | 2 |  |
|  | **Практика** |  |  |
|  | Встреча с краеведами, известными земляками, их родственниками.  | 2 |  |
| **1.6.** | **РАЗДЕЛ «Города Челябинской области»**  |  |  |
|  | История и достопримечательности городов Челябинской области.  | 2 |  |
|  | **Экскурсии** в города Челябинской области Миасс.  | 2 |  |
|  | **Экскурсии** в города Челябинской области Златоуст. | 2 |  |
| **1.7.** | **РАЗДЕЛ «Исследовательская краеведческая деятельность»**  |  |  |
|  | **Теория** |  |  |
|  | Основные этапы написания исследовательской работы. Целеполагание. Требования к оформлению исследовательской работы. Правила оформления приложений. Работа с исторической литературой, другими источниками. | 2 |  |
|  | **Практика** |  |  |
|  | Работа с интернет - ресурсами. | 2 |  |
|  | Походы и экспедиции по историческим местам малой родины. | 2 |  |
| **2** | **Модуль «Туристские возможности края»** |  |  |
| **2.1.** | **Вводное занятие** | 2 |  |
| **2.2.** | **РАЗДЕЛ «Природа Челябинской области»**  |  |  |
|  | **Теория** |  |  |
|  | Территория и границы (физическая и административная карты). Климат. Растительный и животный мир. Рельеф. | 2 |  |
|  | Комплексное географическое районирование Челябинского Южного Урала. Полезные ископаемые. | 2 |  |
|  | Реки, озера, водохранилища края. Природа и климат области. Растительный и животный мир. | 2 |  |
|  | **Практика** |  |  |
|  | Работа с физической картой Челябинской области. | 2 |  |
|  | **Экскурсии** |  |  |
|  | Экскурсия в «Ильменский заповедник». | 2 |  |
|  | Походы к природным памятникам.  | 2 |  |
| **2.3.** | **РАЗДЕЛ «Рекреационные особенности края»** |  |  |
|  | **Теория** |  |  |
|  | Туристско-краеведческие возможности Челябинской области и Миасского городского округа. Миасс. | 2 |  |
|  | Понятие и сущность рекреационных ресурсов. Основные направления туризма в Челябинской области. | 2 |  |
|  | Природные и культурно-исторические рекреационные ресурсы Челябинской области. Особо охраняемые территории Челябинской области. Миасс. | 2 |  |
|  | **Экскурсии** в музеи, заповедники, национальныепарки | 2 |  |
| **3.** | **Модуль «Пешеходный туризм»**  |  |  |
|  | **3.1. Вводное занятие** | 2 |  |
|  | **3.2. РАЗДЕЛ «Основы туристской подготовки»** |  |  |
|  | **Теория** |  |  |
|  | Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. | 2 |  |
|  | Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. | 2 |  |
|  | Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. | 2 |  |
|  | Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Общественно полезная работа. | 2 |  |
|  | Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки исамообладания. | 2 |  |
|  | Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Понятие о личном и групповом снаряжении. Подготовка личного снаряжения к походу. | 2 |  |
|  | **Практика** |  |  |
|  | Освоение навыков по укладке рюкзака, подгонка снаряжения. Привалы и ночлеги в походе. | 2 |  |
|  | Основные требования к месту привала и бивака. Размещение вещей в них. | 2 |  |
|  | Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). | 2 |  |
|  | Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Проведение практических занятий. | 2 |  |
|  |  | 2 |  |
|  | **Теория** |  |  |
|  | Определение цели и района похода. Специфика пешеходных походов, их преимущества и недостатки. | 2 |  |
|  | Специфика пешеходных походов, их преимущества и недостатки. Составление плана подготовки похода. | 2 |  |
|  | Сбор информации о районе пешего путешествия. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Распределение обязанностей в группе. | 2 |  |
|  | **Практика** |  |  |
|  | Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. | 2 |  |
|  | **Теория** |  |  |
|  | Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Хранение продуктов в пешем путешествии. Приготовление пищи на костре | 2 |  |
|  | **Практика** |  |  |
|  | Составление меню и списка продуктов для похода. | 2 |  |
|  | **Теория** |  |  |
|  | Должности постоянные и временные. | 2 |  |
|  | **Практика** |  |  |
|  | Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения туристического похода | 2 |  |
|  | **Теория** |  |  |
|  | Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Особенности движения в густом лесу, на спусках и подъемах. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. | 2 |  |
|  | **Практика** |  |  |
|  | Отработка навыков движения группы по маршруту. | 2 |  |
|  | **Теория** |  |  |
|  | Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Правила купания в водоемах. | 2 |  |
|  | **Практика** |  |  |
|  | Организация переправы по бревну с самостраховкой. | 2 |  |
| **3.3.** | **РАЗДЕЛ Ориентирование** |  |  |
|  | **Теория** |  |  |
|  | Понятие о местных предметах и топографических знаках. | 2 |  |
|  | **Практика** |  |  |
|  | мини-соревнования. | 2 |  |
|  | **Теория** |  |  |
|  | Основные направления на стороны горизонта | 2 |  |
|  | **Практика** |  |  |
|  | Выполнение практических занятий | 2 |  |
|  | **Теория** |  |  |
|  | Компас. Правила обращения с компасом. | 2 |  |
|  | **Практика** |  |  |
|  | Освоение навыков ориентирование карты по компасу. | 2 |  |
| **3.4.** | **РАЗДЕЛ «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»** |  |  |
|  | **Теория** |  |  |
|  | Личная гигиена занимающихся туризмом | 2 |  |
|  | **Практика** |  |  |
|  | Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью. | 2 |  |
| **3.5** | **Итоговая аттестация** | 2 |  |
|  | **Итого** | 144 |  |

#

# ****Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы****

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование оборудования (средств обучения и воспитания) | Количество единиц |
| Бинокль | 2 |
| Веревка 10 мм | 300 |
| Веревка 6 мм | 50 |
| Доска магнитно-маркерная | 1 |
| Жумар | 17 |
| Зажим грудной «Кроль» | 17 |
| Зарядное устройство на солнечных батареях | 2 |
| Индивидуальный медицинский пакет туриста | 17 |
| Канцелярские товары | 17 |
| Карабины туристские – 85 единиц (5 карабина на чел.) | 85 |
| Каска туристская | 17 |
| Коврик теплоизоляционный | 17 |
| Компас жидкостный | 17 |
| Комплект котелков для приготовления пищи (8,9,10 л.) | 1 |
| Комплект шин иммобилизационных вакуумных | 1 |
| Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.) | 2 |
| Курвиметр | 2 |
| Лопата складная | 2 |
| Лыжный комплект | 17 |
| Манекен «Максим»/ «Глаша» и т.п. | 1 |
| Мобильный душ | 2 |
| МФУ | 1 |
| Навигационное устройство походного типа GarmineTrex30 | 2 |
| Носилки спасательные | 2 |
| Ноутбук  | 1 |
| Оборудование для приготовления пищи (примуса, газовые плиты, горелки и т.д.) | 6 |
| Палатка туристская с тентом (каркасно-дуговая) 4-хместная | 5 |
| Палатка хозяйственная | 1 |
| Пантин | 17 |
| Перчатки туристские | 17 |
| Пила | 2 |
| Поддержка «Кроля» | 17 |
| Принтер цветной СНПЧ | 1 |
| Проектор | 1 |
| Радиостанции портативные | 5 |
| Расходные материалы | 1 |
| Ремонтный набор | 1 |
| Ролик | 17 |
| Рюкзак походный | 17 |
| Сидушка | 17 |
| Система страховочная | 17 |
| Спальный мешок | 17 |
| Спасжилет | 17 |
| Спутниковый телефон | 1 |
| Спусковое устройство | 17 |
| Спутниковый трек типа SPOT | 2 |
| Тент от дождя | 3 |
| Топор туристский | 3 |
| Трекинговые палки | 17 |
| Фонарь налобный | 17 |
| Фотоаппарат | 1 |
| Экран для проектора | 1 |
| Шкаф демонстрационный | 1 |
| Шкаф книжный | 2 |
| Столы ученические | 15 |
| Стулья ученические | 15 |

# Методическое обеспечение общеобразовательной дополнительной программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название модуля**  | **Формы занятий**  | **Формы подведения итогов**  | **Материальное оснащение**  |
| Историческое краеведение  | Беседа, лекция, работа с картой, экскурсии, доклады, работа с документами, сбор информации Просмотр видеофильмов, работа с интернет -ресурсами Посещение музеев, встречи с земляками  | Тестирование, участие в конкурсах, практические занятия, экскурсии, индивидуальные задания, написание сочинений, эссе, оформление проектов, защита исследовательских работ  | Фотографии и другие изображения исторических и культурных объектов Челябинской области, экспозиции государственных музеев, краеведческая литература, архивные материалы Видеоматериалы, справочники, словари, краеведческая литература, интернет-ресурсы .Аптечка, туристское групповое и личное снаряжение, спортивные карты местности, компас, схемы, перечень личного и группового снаряжения. |
| Туристско- краеведческие возможности Челябинской области  | Беседа, рассказ, практические занятия, работа с картой Просмотр видеофильмов, Беседа, рассказ. Встречи со старожилами, работа со СМИ, переписка с земляками. Тренировки на местности, практическая работа, учебно-тренировочные занятия, походы, экспедиции участие в проведении массовых мероприятий  | Тестирование, работа с картой Результаты экспедиций, индивидуальные задания практические упражнения соревнования, защита проектов, исследовательская работа | Карты Челябинской области. Краеведческая литература, справочники, Аптечка, туристское групповое и личное снаряжение, спортивные карты местности, компас, схемы, перечень личного и группового снаряжения.  |
| Пешеходный туризм | Лекции, беседы, консультации, презентации, мастер-класс, экскурсии, походы, самостоятельная работа.  | Тестирование, работа с картой Результаты походов, экскурсий, соревнований, индивидуальные задания практические упражнения. Нормативы по ОФПсоревнования, защита проектов, исследовательская работа | Аптечка, туристское групповое и личное снаряжение, спортивные карты местности, компас, схемы, перечень личного и группового снаряжения. |

# Учебно-методический комплекс дополнительной общеобразовательной программы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид методического продукта | Наименование методического продукта | Количество |
| Рабочая тетрадь | Рабочая тетрадь по основам туризма туризма для учащихся младших классов "Собираем рюкзачок" Рязанцева Людмила Александровна | Эл.вариант |
| Сборник материалов | Сборник обучающих тестов и практических заданий по виду спорта «Спортивный туризм» | 1 экз |
| Методическое пособие | Методическое пособие по организации деятельности туристско-краеведческого объединения «Клуб туристской песни» в образовательной организации | 1 экз |
| Методическое пособие | Азбука краеведения и туризма Тетрадь для учителя | 1 экз |
| Картографический материал | Географические карты Южного Урала | 3 экз |
| Методическое пособие | Методическое пособие «Олимпиада по краеведению. Что нужно знать, как готовиться, где искать нужную информацию?» | Эл.вариант |
| Сборник  | Сборник информационно-методических материалов «Туристский калейдоскоп» | 1 экз |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

## Литература для педагога

1. <http://www.tyrist.net/> - справочник туриста и путешественника.
2. <http://www.redbook.ru/> - Красная книга Челябинской области.
3. [www.ecosystema.ru](http://www.ecosystema.ru) – экология, природа России, игры, методические разработки, определители растений, животных, грибов.
4. <http://www.ch-lib.ru/general/biblio/projects/enc/index.html> – школа юного краеведа.
5. <http://skitalets.ru/> - сервер для туристов и путешественников.
6. <http://hibaratxt.narod.ru/karty/indexsusl.html> – условные знаки топографических карт.
7. <http://nkosterev.narod.ru/met/luska.html> – Приключения Люськи (учебные рассказы для юных туристов).
8. <http://omac.ru/> – методические разработки по туризмуавторской программы Д. Ю. Милехина «Спортивный туризм», 2002.
9. <http://www.southural.ru/> – краеведческ ие статьи и рассказы о Южном Урале, сайт туристов Башкирии и Магнитогорска.
10. [http://www.ch-lib.ru/](http://www.ch-lib.ru/general/biblio/projects/enc/index.html) – сайт публичной библиотеки г. Озерска Челябинской области, где одним из проектов по краеведческой работе со школьниками является «Школа юного краеведа» (<http://www.ch-lib.ru/general/biblio/projects/enc/index.html>). На сайте приведено очень много разнообразных вопросов для тестов по краеведению. Там же есть готовые разработки краеведческих занятий, материалы, полнотекстовые варианты книг по краеведению.
11. <http://www.kraeved74.ru> – краеведческий портал Челябинской области.
12. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. –М.: «ЦДЮТур МО» РФ, 1995.
13. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: «Просвещение», 1981.
14. Болотов А.Н. Юному путешественнику. – Мн.: «Белорусская наука», 2000.
15. Ганопольский В.И. Уроки туризма. – Мн.: «НМЦентр», 1998.
16. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник «Физкультура и спорт», 1987.
17. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М.: «ФЦДЮТиК», 2006.
18. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. – МфиС, 1983.

## Литература для обучающихся

1. SURVIVAL (Выживание). Составитель Коледа С.И., Драчев П.Н. – Мн.: «Лазурак», 1996.
2. Коструб А.А. Справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: «ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
5. Минделевич С.В. Пора в поход. – М.: Молодая гвардия, 1985.
6. Экциклопедия туриста /Рекол.:Е.И.Тамм, А.Х.Абухов и др.) – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

## Литература для родителей

1. Бочарова Н.И. Туристские прогулки – М. «АРКТИ» 2004.
2. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: Вече, 2001. - 461с.
3. Зиановский Ю. Ф. К здоровью без лекарств. Москва, Советский спорт, 1990.
4. Н.В. Гуреев Активный отдых (физкультурная библиотечка родителей) - М. – «Советский спорт», 1991.
5. Энциклопедия туриста /Рекол.:Е.И.Тамм, А.Х.Абухов и др.) – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.