|  |  |
| --- | --- |
| чиппкро  знак**Министерство образования и науки Челябинской области****Государственное бюджетное** **учреждение дополнительного профессионального образования****«Челябинский институт** **переподготовки и повышения квалификации работников образования»** **(ГБУ ДПО ЧИППКРО)** | лого**Приоритетный проект****«Доступное дополнительное** **образование для детей»****Педагогический франчайзинг развертывания сети дополнительных общеобразовательных программ на уровне муниципальных образований Челябинской области** |

Модельная дополнительная

общеразвивающая программа

«ЮНЫЙ ТУРИСТ»

(Программа разработана в соответствии с мероприятием «Субсидии (Грант) на реализацию пилотных проектов по обновлению содержания и технологий дополнительного образования по приоритетным направлениям» приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» направления (подпрограммы) «Развитие дополнительного образования детей и реализация мероприятий молодежной политики» государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»»)

Направленность программы: туристско-краеведческая

Вид программы: базовая

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации программы: 2 года

Авторы-составители:

Патрушина Лидия Ивановна,

Магазова Любовь Николаевна

# Пояснительная записка

### Актуальность программы

Туризм, краеведение и экскурсии являются действенным средством воспитания учащихся, служат целям всестороннего развития школьников, их подготовке к жизни, труду, защите Родины.

Программа «Юный турист» позволяет детям получить необходимые знания о таком привлекательном для них виде деятельности – организации и проведении самодеятельных путешествий. Любая экскурсия, организованная турбюро, не даст детям столько впечатлений, как организованное собственными силами путешествие, полное приключений и трудностей.

При педагогически целесообразной организации этой деятельности в учебной группе у ребят постоянно возникают ситуации успеха (хорошо справились с должностными обязанностями в походе, успешно прошли маршрут, не побоялись тяжелых погодных условий), что положительным образом влияет на их психику, отвлекает от бесцельного времяпровождения на улице, развивает навыки здорового образа жизни и активного познания окружающего мира.

### Отличительные особенности программы

Обучаясь по данной программе, юные туристы овладевают основами туристско-краеведческих знаний и умений, необходимых для выполнения определенных приемов и заданий, обязанностей в туристской группе, ориентирования, наблюдения и выполнения краеведческих работ, бивуачных работ, техники преодоления препятствий и т. д. Этот этап обучения можно назвать информационно-познавательным или базовым. После освоения этого 2-годичного базового уровня обучающиеся могут продолжить занятия туризмом по одной из выбранных ими специализированных или интегрированных программ, например, «Спортивный туризм», «Лыжный туризм», «Юные спелеологи», «Юные инструкторы туризма».

Кроме этого, «Юный турист» – это модельная программа, методически выверенная базовая основа для создания педагогами собственных дополнительных общеразвивающих программ. Она состоит из нескольких модулей, может быть легко изменена педагогом, исходя из поставленных перед ним целей и задач.

Модуль – это законченная единица образовательной программы, предполагающая освоение обучающимися комплекса результативных компонентов программы: когнитивного (знания, умения), мотивационно-ценностного (отношение), деятельностного (опыт), сопровождаемая контролем результатов обучающихся на выходе.

Модульный принцип обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения образовательных программ, позволяя педагогу обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

### Педагогическая целесообразность

Многолетняя педагогическая практика показывает, что в процессе занятий туризмом развивается познавательная активность обучающихся, совершенствуется их нравственное, трудовое, физическое и эстетическое воспитание, укрепляется здоровье, рационально используется свободное время, воспитываются волевые качества, коллективизм, инициатива и самостоятельность.

В походах и на экскурсиях учащиеся выполняют задания учреждения и других организаций по сбору краеведческого материала, исследованию объектов истории и культуры, проводят работу по охране природы и памятников культуры, другую общественно полезную деятельность.

### Цель и задачи программы

Цель программы:

Приобщение детей к туристско-краеведческой деятельности для личностного развития и творческой деятельности, привития навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья, адаптации подростков к жизни в согласии с живой природой, обществом и самим собой, формирования общей культуры и гражданской позиции.

Задачи программы:

Познавательная:расширить кругозор детей, посредством вовлечения в изучение мира с помощью личного знакомства с ним в туристских походах и путешествиях, привить исследовательские навыки, навыки наблюдения и описания, общения и взаимопомощи.

Развивающая:развить личную и социальную активность учащихся, научить взаимопомощи и ответственности за других, навыкам самообслуживания без присутствия родителей.

Обучающая:научить детей составлять план путешествия, участвовать в его организации, подводить итоги путешествия, ориентироваться на местности по карте и компасу, совершать пешие походы; получить начальные навыки преодоления препятствий и участия в соревнованиях, освоить бивуачные навыки и навыки самообслуживания в походных условиях.

Мотивационная:научить созданию комфортной обстановки в микроколлективе в условиях автономного существования группы, создать условия доброжелательности и взаимопомощи. Развить у детей мотивацию к продолжению деятельности в туризме.

Социально-педагогическая: сформировать у детей общественную активность и положительное восприятие социума и своего значения для его развития, воспитывать толерантность.

Эстетическая:развивать умение ценить красоту природы, ответственное отношение к ее сохранению, прививать навыки культуры поведения.

Оздоровительная: сформировать потребность в здоровом образе жизни, знании своих физических возможностей, гигиенические навыки вне цивилизации.

### Адресат обучающихся

Программа рекомендуется для учащихся, прошедших ознакомительный курс по программе «Туризм в школе – первые шаги» (сроком 2–3 недели), либо курс предварительной подготовки «Введение в туризм» подготовительного этапа обучения (сроком 1 год), либо учащиеся, не имеющие никакой предварительной подготовки.

Возраст обучающихся: 5–7 классы – первый год обучения, 6–8 классы – второй год обучения. Количественный состав группы: 12–15 человек. Изначально желательно набирать группы с некоторым превышением состава, чтобы к концу 1 года обучения осталось требуемое количество детей. В случае добора группы на втором году обучения, учащиеся должны самостоятельно пройти необходимые темы программы.

### Логика построения программы

Программа «Юный турист» рассчитана на 2 года обучения. Учебно-тематический план на каждый учебный год состоит из двух модулей – базового и событийного.

Базовый модуль строится на принципе последовательности и доступности изучаемого материала, включает 5 основных разделов, в ходе освоения которых юные туристы овладевают основами туристско-краеведческих знаний и умений.

Значимые туристские мероприятия: походы, соревнования, сборы или слет, – выделены в программе в отдельный событийный модуль, так как освоение тем учебной программы должно подкрепляться или завершаться социально важным и ярким эмоциональным событием, позволяющим обучающимся закрепить полученные знания и приобрести новый опыт.

Базовый модуль предлагает педагогу основной набор тем, необходимых для освоения программы. Возможно убавление или добавление дополнительных часов на уже приведенные в модуле темы, а также есть возможность добавить другие темы на усмотрение педагога. Можно увеличить или уменьшить количество часов. Педагогам предлагается изменять предлагаемую программу под нужды своего учреждения и поставленные перед ним задачи.

В сетку часов программы также входят занятия с группой по подготовке к походам и итоговые, после проведения похода или слета, где обсуждаются итоги этих мероприятий, ребята сдают снаряжение, просматривают фотографии, оформляют стенгазету, делают слайд-шоу. На ближайшем родительском собрании педагог вместе с ребятами может рассказать родителям о походе и показать фотографии. Тесное взаимодействие с родителями – залог успешной работы педагога.

Кроме этого, регулярно в течение всего курса обучения педагог обращает внимание обучающихся и формирует их серьезное отношение к обеспечению безопасности в туристском походе и при проведении занятий и тренировок.

### Сроки и объем

- общее кол-во часов в год – 216 часов;

- кол-во часов в неделю – 6 часов;

- периодичность занятий – 2–3 раза в неделю;

- срок реализации программы – 2 года.

# Планируемые результаты

В ходе обучения учащиеся осваивают комплекс результативных компонентов данной программы: когнитивное (знания, умения), мотивационно-ценностное (отношение), деятельностное (опыт).

*Таблица 1*

**Знания, умения и навыки,**

**формируемые по результатам реализации программы**

| Первый год обучения | Второй год обучения |
| --- | --- |
| **1. Туризм** |
| – основные сведения по истории туризма | – сведения по истории туризма в Челябинской области |
| – основные знания и навыки по организации походов выходного дня и походов 1–2 степеней сложности: соблюдение мер безопасности, получение представления о санитарии и гигиене, оказанию первой помощи при простейших травмах, освоение правил движения в походе, организации питания в однодневных путешествиях и путешествиях на несколько дней, освоение работы должностных лиц, знание правил организации бивуака и пр. | – умение применять полученные навыки по организации походов однодневных, многодневных и степенных, усвоение знаний по организации похода 3 степени – 1 категории сложности, самостоятельная работа должностных лиц по организации похода, применение знаний по мерам безопасности и преодолению простейших препятствий;– умение писать разделы отчета о походе |
| – освоить простейшие узлы и узнать о способах самостраховки и командной страховки | – уметь вязать узлы, выполняя нормативы, знать и применять основные способы самостраховки и первичные навыки командной страховки  |
| – получить представление о самых простых видах туристских соревнований и игр | – научиться проходить дистанции 1–2 класса сложности |
| **2. Краеведение** |
| – познакомиться с первичными представлениями о родном крае | – знать природные особенности родного края, его местоположение на карте России, уметь находить краеведческие сведения перед походом |
| – получить практические навыки работы с картой родного края в играх и викторинах | – знать туристские возможности родного края, маршруты путешествий на 2-3 дня |
| – познакомиться с экскурсионными объектами города Челябинска и его окрестностей  | – познакомиться с экскурсионными возможностями Миасского, Кыштымского или Златоустовского муниципальных районов |
| – освоить технику наблюдения за природой, ведения метеодневников, написания статей о местах посещений, выпуска литературного журнала | – научиться самостоятельно работать с литературой по сбору краеведческих сведений, уметь вести записи краеведческих наблюдений, выполнять раздел «Краеведческое задание» отчета о походе |
| 3. Топография и ориентирование |
| – получить первичные понятия о карте и компасе, топографических знаках | – уметь работать с картой и компасом в помещении и выполнять простейшие задания на местности |
| – усвоить способы ориентирования по местным предметам | – применять способы ориентирования без компаса |
| – получить навыки топографических игр | – хорошо знать знаки топографических и спортивных карт |
| **4. Общая физическая подготовка** |
| – получить навыки физических и специальных упражнений в туризме | – соответствовать нормативам по физической подготовке с превышением собственных нормативов к концу года на 10% |
| – узнать навыки самоконтроля при физических нагрузках | – применять методы самоконтроля при физических нагрузках |
| – научиться систематически снимать во время тренировок контрольные нормативы | – уметь правильно преодолевать естественные препятствия в походах, применяя способы специальной физической подготовки |
| **5. Коллективная и творческая деятельность** |
| – получить представление об оформительской деятельности в туризме | – уметь оформить газету туристской группы (написать статьи о своих впечатлениях, придумать способы оформления) |
| – изготовить газету группы с помощью педагога | – написать разделы отчета о походе, знать, как его оформить |
| – приобщиться к общественно полезной и культурно массовой деятельности в туризме: участвовать в субботниках по благоустройству учреждения и его территории, массовых культурно-досуговых мероприятиях  | – с интересом участвовать в общественной жизни своего учреждения (субботниках, оборудовании полигонов и т. д.)– уметь выступать со сцены на массовых мероприятиях группы, активно участвовать в их подготовке |

*Таблица 2*

**Результаты работы по программе**

| 1 год обучения | 2 год обучения |
| --- | --- |
| **Теоретические знания проверяются по** тестам на темы программы:– виды туризма,– безопасность при проведении путешествий,– техника безопасности в помещении,– масштаб карты,– топографические знаки,– способы ориентирования без компаса,– вопросы по организации похода,– оказание 1-й доврачебной помощи,– несколько географических понятий Южного Урала,– врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физкультурой | **Теоретические знания проверяются по** вопросникам по следующим разделам:– маршрутные документы и знание инструкции о проведении походов с учащимися,– работа с компасом и без него,– материальное обеспечение похода,– препятствия походов и способы их преодоления,– знание рельефа и задания по карте, связанные с ним,– вопросы, связанные с соревнованиями юных туристов,– техника безопасности и оказание первой помощи |
| **Коллективная, творческая деятельность и социальная активность** Участие в культмассовых мероприятиях группы, учреждения, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т. д.)  | **Коллективная, творческая деятельность и социальная активность** Участие в культмассовых мероприятиях группы, учреждения, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т. д.). Выпустить газету группы, слайдфильм, летопись |
| **Практическая работа группы в течение года** Отчет об однодневном (многодневном) походе группы (педагог с помощью учащихся) | **Практическая работа группы в течение года**Отчет о степенном (категорийном) итоговом походе выпускают учащиеся с помощью педагога |
| **Практика** **во время аттестационных испытаний** Смотри таблицу специальных навыков (раздел 4)  | **Практика** **во время аттестационных испытаний** Смотри таблицу специальных навыков (раздел 4) |
| **Физические нормативы**Смотри таблицу аттестационных нормативов по физической подготовке (раздел 4 базового модуля)  | **Физические нормативы** Смотри таблицу аттестационных нормативов по физической подготовке (раздел 4 базового модуля)  |
| **Поход** – совершение зачетного похода 1–2 степени сложности в течение года или летом. В течение года не менее 2-х однодневных походов выходного дня | **Поход –** совершение зачетного похода 3 степени или 1 категории сложности (летом, вне сетки часов), возможно в туристском лагере. В течение года не менее одного похода на 2–3 дня |
| **Соревнования**Участие в соревнованиях (туртехника, ориентирование)  | **Соревнования**Участие в соревнованиях муниципального уровня (районных или городских) 2-х видов: по спортивному туризму и ориентированию в течение года 1–2 раза |
| **Выполнение разрядов** **и званий**Выполнение нормативов на туристские значки | **Выполнение разрядов** **и званий**Звание Турист России, по спортивному туризму в дисциплине «маршрут», 1–2 юношеский разряд, возможно до 3 взрослого разряда. По спортивному туризму в дисциплине «дистанция» 1–3 юношеские разряды |

По окончании 1 года обучения участники программы имеют разрядные книжки с оформленными разрядами.

После окончания второго года обучения желательно выполнение норматива на значок Турист России.

Завершающим учебный год этапом программы является зачетный поход не входящий в сетку часов, туристский лагерь, экспедиция, учебные сборы и т. д.

# Виды и формы текущего контроля и аттестации

Оценка и контроль образовательных результатов учащихся по программе «Юный турист» носят вариативный характер и включают:

- начальный контроль (физические и специальные навыки, собеседование);

- текущий контроль (понимание тем программы, специальные навыки);

- промежуточный контроль (результаты освоения тем программы, физические и специальные навыки, результаты участия в соревнованиях и походах, социальная активность, посещение занятий);

- итоговый контроль (аттестация, результативность освоения программы каждым обучающимся).

Учащимся, успешно освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу и прошедшим итоговую аттестацию, могут выдаваться сертификаты, которые самостоятельно разрабатывает и утверждает образовательная организация, могут выдаваться почетные грамоты, призы или устанавливаться другие виды поощрений.

**Критерии успешности работы по программе**

1. Сохранение контингента учащихся.

2. Грамоты о достижениях учащихся в спорте и творческих конкурсах, конференциях.

3. Творческие работы, рефераты, дидактические материалы, выполненные с помощью детей.

4. Газеты и отчеты о походах, летописи группы.

5. Самодельное снаряжение личное и общественное, изготовленное силами детей.

6. Социальная активность учащихся и их родителей.

7. Положительная оценка деятельности учебного объединения со стороны педагогического коллектива.

8. Положительные результаты аттестации учащихся.

9. Участие объединения в массовых мероприятиях и летних программах.

10. Продолжение деятельности по другим дополнительным общеобразовательным программам.

#

# Учебный план программы «Юный турист»

### Учебно-тематический план 1 года обучения

|  |
| --- |
| **Базовый модуль** |
| № | Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **1** | **Туризм – 68 часов** |  |  |  |
| 1.1. | Туристские путешествия, виды туризма, история туризма | 2 | 2 | – |
| 1.2. | Подготовка к походу | 16 | 2 | 14 |
| 1.3. | Техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности | 4 | 2 | 2 |
| 1.4. | Должности в туристской группе | 4 | 2 | 2 |
| 1.5. | Питание в туристском походе | 4 | 2 | 2 |
| 1.6. | Личное и групповое туристское снаряжение | 4 | 2 | 2 |
| 1.7. | Санитария и гигиена. Первая помощь пострадавшему | 6 | 2 | 4 |
| 1.8. | Правила движения в походе. Преодоление препятствий | 4 | 2 | 2 |
| 1.9. | Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка | 8 | 2 | 6 |
| 1.10. | Туристские слеты и соревнования | 4 | 2 | 2 |
| 1.11. | Подведение итогов туристского похода | 8 | 2 | 6 |
| 1.12. | Организация туристского быта | 2 | 1 | 1 |
| 1.13. | Аттестация (теория, практика) | 2 | – | 2 |
|  | **Итого:** | **68** | **23** | **45** |
| **2** | **Краеведение – 16 часов** |  |  |  |
| 2.1. | Родной край, его природные особенности | 4 | 2 | 2 |
| 2.2. | Туристские возможности родного края | 4 | 2 | 2 |
| 2.3. | Экскурсионные объекты, памятники природы | 2 | 2 | – |
| 2.4. | Изучение района путешествия | 4 | 2 | 2 |
| 2.5. | Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры | 2 | 2 | – |
|  | **Итого:** | **16** | **10** | **6** |
| **3** | **Топография и ориентирование – 30 часов** |  |  |  |
| 3.1. | Понятие о топографической и спортивной карте | 4 | 2 | 2 |
| 3.2. | Условные знаки | 6 | 2 | 4 |
| 3.3. | Ориентирование без компаса | 4 | 2 | 2 |
| 3.4. | Компас. Работа с компасом | 4 | 2 | 2 |
| 3.5. | Работа с картой | 4 | 2 | 2 |
| 3.6. | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 4 | 2 | 2 |
| 3.7. | Понятие о рельефе. Рельеф на карте | 4 | 2 | 2 |
|  | **Итого:** | **30** | **14** | **16** |
| **4** | **Общая физическая подготовка (ОФП) – 36 часов** |  |  |  |
| 4.1. | Влияние на организм человека физических упражнений | 2 | 2 | – |
| 4.2. | Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм | 4 | 2 | 2 |
| 4.3. | Контрольные нормативы по ОФП | 6 | 2 | 4 |
| 4.4. | Общая физическая подготовка | 14 | 1 | 13 |
| 4.5. | Специальная физическая подготовка | 10 | 2 | 8 |
|  | **Итого:** | **36** | **9** | **27** |
| 5 | **Коллективные и творческие дела – 16 часов** |  |  |  |
| 5.1. | Оформительская деятельность в туристской группе | 6 | 2 | 4 |
| 5.2. | Общественно-полезная работа | 4 | – | 4 |
| 5.3. | Культмассовые мероприятия в туристской группе | 4 | 1 | 3 |
| 5.4. | Самодеятельная песня | 2 | 1 | 1 |
|  | **Итого:** | **16** | **4** | **12** |
|  | **В С Е Г О:** | **166** | **60** | **106** |
| **Событийный модуль** |
| **1** | **Однодневный поход выходного дня** (не менее 2 в течение учебного года) | 16 | – | 16 |
| **2** | **2-3-дневный поход с ночевкой** | 24 | – | 24 |
| **3** | **Туристские слеты, сборы и соревнования** | 10 | – | 10 |
| **4** | **Летний зачетный поход** | Вне сетки часов |
|  | **Итого:** | **50** | – | **50** |
|  | **В С Е Г О:** | **216** | **60** | **156** |

### Учебно-тематический план 2-го года обучения

|  |
| --- |
| **Базовый модуль** |
| № | Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **1** | **Туризм – 54 часа** |  |  |  |
| 1.1. | Спортивный туризм. История туризма | 2 | 2 | – |
| 1.2. | Личное и групповое туристское снаряжение | 4 | 2 | 2 |
| 1.3. | Организация туристского быта | 2 | 1 | 1 |
| 1.4. | Подготовка к путешествию | 8 | 2 | 6 |
| 1.5. | Туристские должности в группе | 2 | 1 | 1 |
| 1.6. | Питание в туристском походе | 2 | 1 | 1 |
| 1.7. | Техника и тактика туристского похода | 4 | 2 | 2 |
| 1.8. | Доврачебная помощь в туристском походе | 4 | 2 | 2 |
| 1.9. | Обеспечение безопасности в туристском походе, при проведении занятий и тренировок | 4 | 2 | 2 |
| 1.10. | Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе | 2 | 1 | 1 |
| 1.11. | Действия группы в аварийной ситуации | 4 | 2 | 2 |
| 1.12. | Итоги путешествия | 8 | 2 | 6 |
| 1.13. | Подготовка к туристским слетам и соревнованиям | 4 | 2 | 2 |
| 1.14. | Сдача нормативов. Аттестация | 4 | 2 | 2 |
|  | Итого: | 54 | 24 | 30 |
| **2** | **Краеведение – 14 часов** |  |  |  |
| 2.1. | Туристские возможности родного края | 4 | 2 | 2 |
| 2.2. | Методика сбора краеведческого материала. Обработка материалов | 4 | 2 | 2 |
| 2.3. | Изучение района путешествия | 4 | 2 | 2 |
| 2.4. | Общественно-полезная работа. Охрана природы | 2 | 2 | – |
|  | Итого: | 14 | 8 | 6 |
| **3** | **Топография и ориентирование – 22 часа** |  |  |  |
| 3.1. | Топографическая и спортивная карта | 4 | 2 | 2 |
| 3.2. | Компас, работа с компасом | 4 | 2 | 2 |
| 3.3. | Работа с картой | 4 | 2 | 2 |
| 3.4. | Способы ориентирования | 6 | 2 | 4 |
| 3.5. | Подготовка к соревнованиям ориентировщиков | 4 | 2 | 2 |
|  | Итого: | 22 | 10 | 12 |
| **4** | **Общая физическая подготовка (ОФП) – 34 часа** |  |  |  |
| 4.1. | Общая физическая подготовка | 12 | – | 12 |
| 4.2. | Специальная физическая подготовка | 14 | – | 14 |
| 4.3. | Контрольные нормативы | 8 | – | 8 |
|  | Итого: | 34 | – | 34 |
| **5** | **Коллективные и творческие дела – 18 часов** |  |  |  |
| 5.1. | Оформительская деятельность в туристской группе | 4 | – | 4 |
| 5.2. | Общественно-полезная работа | 4 | – | 4 |
| 5.3. | Культмассовые мероприятия | 4 | – | 4 |
| 5.4. | Самодеятельная песня | 4 | 2 | 2 |
| 5.5. | Участие в конференциях, творческих отчетах. | 2 | – | 2 |
|  | Итого: | 18 | 2 | 16 |
|  | **ВСЕГО:** | **142** | **44** | **98** |
| **Событийный модуль** |
| **1** | **Однодневный поход выходного дня** | 16 | – | 16 |
| **2** | **2-3-дневный поход с ночевкой** | 24 | – | 24 |
| **3** | **Туристские слеты, сборы и соревнования** | 28 | – | 28 |
| **4** | **Соревнования ориентировщиков** | 6 | – | 6 |
| **5** | **Летний зачетный поход** | Вне сетки часов |
|  | **Итого:** | **74** | – | **74** |
|  | **В С Е Г О:** | **216** | **44** | **172** |

# Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования на учебный год или период (месяц, четверть, полугодие и т.д.) для каждой учебной группы, обучающейся по данной программе, и оформляется в виде таблицы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Однако опыт реализации программы «Юные туристы» показывает, что составление календарного учебного графика нецелесообразно в связи со спецификой деятельности, связанной с переработкой часов в случае участия в походах, соревнованиях и проведении практических занятий на местности в зависимости от погодных условий. В большинстве учреждений, реализующих программы туристско-краеведческой направленности допускается суммированный учет выработки нормы часов в течение квартала, полугодия или всего учебного года. Участие в массовых и спортивных мероприятиях планируется педагогом исходя из календарных планов областных, городских, районных мероприятий.

#

# Содержание программы

### Содержание программы 1 года обучения

**Базовый модуль**

**1. Туризм**

1.1. Туристские путешествия, виды туризма, история туризма

Туризм, как средство познания родного края. Великие географические открытия. Знаменитые путешественники. История туризма, связь с альпинизмом, первые альпийские клубы. История туризма в России. Детско-юношеский туризм, роль органов образования в развитии ДЮТ. Виды туризма. Понятие о спортивном, плановом, экскурсионном и зарубежном туризме. Начальные сведения о туристских нормативах. Выполнение разрядов. Связь туризма и краеведения.

1.2. Подготовка к походу

Определение цели и района путешествия. Планирование похода и составление плана подготовки к походу. Инструкция по проведению походов. Распределение обязанностей. Изучение района путешествия, подбор карт, заполнение маршрутной документации, изучение отчетов путешествий. Составление графика путешествия, подготовка снаряжения. Составление сметы и т.д.

*Практика*: составление плана похода и плана подготовки, распределение обязанностей, получение и подгонка снаряжения, работа с картой района и т.д.

1.3. Техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности

Знакомство с инструкциями по технике безопасности при проведении походов, экскурсий, тренировок на местности, занятий в помещении. Дисциплина в туристской группе. Уважение местных традиций, правила поведения с местным населением. Меры безопасности при различных климатических условиях. Правила поведения на дороге и на транспорте. Опасности в походе: мнимые и действительные. Характеристика естественных препятствий.

*Практика*: отработка способов преодоления естественных препятствий: травянистых склонов, крутых участков, оврагов и ручьев, спусков и подъемов. Альпеншток на склоне.

1.4. Должности в туристской группе

Должности постоянные и временные. Должностные обязанности командира, начпрода, завснара, врача, казначея, реммастера, штурмана, краеведа, фотографа и т.д.

*Практика:* выполнение должностных обязанностей в период подготовки к походу, проведения похода и подведения его итогов.

1.5. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Нормативы закладки продуктов. Продукты для похода, их развеска и фасовка, способы хранения. Составление меню 2–3 дневного похода. Распределение продуктов между участниками похода. Переноска продуктов в рюкзаках. Безопасность при приготовлении пищи на костре. Питание на бутербродах в однодневном походе.

*Практика*: составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

1.6. Личное и групповое снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода в различных условиях, для 2–3 дневного поход, требования к нему. Одежда и обувь для летних и зимних условий. Снаряжение для летних и зимних походов. Типы лыж, рюкзаков, спальников, палаток и т.д. Походная посуда, топоры, пилы. Состав и назначение ремнабора.

*Практика*: укладка рюкзаков, подгонка и ремонт снаряжения. Распределение снаряжения между участниками, определение веса снаряжения. Установка палатки, подгонка тентов, установка печки и т.д.

1.7. Санитария и гигиена. Первая помощь пострадавшему

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела и ног. Меры для предупреждения потертостей и мозолей. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Травмы возможные в небольшом походе, воздействие климатических условий. Список аптечки.

*Практика:* приемы оказания первой помощи при различных травмах. Способы транспортировки пострадавшего. Комплектование походной аптечки.

1.8. Правила движения в походе. Преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня. Движение на лыжах. Преодоление препятствий в лыжном походе. Характеристика препятствий пешего и лыжного похода.

*Практика:* преодоление рек с помощью навесной переправы и по бревну. Подъем и спуск спортивным способом. Отработка техники движения в походе.

1.9. Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка

Понятие о командной страховке и самостраховке. Виды веревок, их прочность, надежность. Личная страховочная система, виды, надежность. Карабины. Основные узлы, нормативы по узлам, петля самостраховки.

*Практика*: освоение 6 основных узлов. Сдача нормативов по узлам. Надевание индивидуальной страховочной системы. Освоение приемов работы с веревкой: маркировка, наведение перил, петля самостраховки.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Виды туристских соревнований. Этапы соревнований. Личное и командное снаряжение участников. Дистанции соревнований. Разряды по спортивному туризму.

*Практика:* подготовка к соревнованиям по пешеходному и лыжному туризму, аттестационным соревнованиям по туризму на пешеходных дистанциях и ориентированию.

1.11. Подведение итогов туристского похода

Обсуждение итогов похода, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Подготовка разделов отчета о походе. Отчет перед родителями. Выполнение творческих заданий.

*Практика:*написание и оформление отчета об 1–3 дневном походе.

1.12. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места привала и ночлега. Основные требования к месту бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря, выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов и складирования мусора. Сушка и ремонт одежды в походе. Типы костров, разведение костра в различную погоду. Заготовка дров. Меры безопасности при заготовке дров и приготовлении пищи на костре. Установка палаток, размещение в них вещей и участников. Предохранение палаток от намокания. Правила поведения в палатке.

*Практика:* определение мест бивуака. Развертывание и свертывание лагеря. Работа с костром, способы заготовки растопки и разжигания костра. Работа с бивуачным снаряжением.

1.13. Аттестация

Сдача зачетов по теории и практике согласно установленным нормативам.

**2. Краеведение**

2.1. Родной край, его природные особенности

Географическое положение Урала на карте России. Климат, рельеф, растительность, животный мир Южного Урала. Древняя история Урала. Полезные ископаемые. История города Челябинска.

*Практика:* знакомство с картой Южного Урала (Челябинской области). Краеведческие викторины.

2.2. Туристские возможности родного края

Понятие о горнозаводской зоне. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Промышленная история Урала. Легенды и были родного края.

*Практика:* работа над краеведческим заданием. Знакомство с легендами о районе Миасса.

2.3. Экскурсионные объекты, памятники природы

Музеи, исторические памятники, памятники природы, музеи истории культуры и искусства. Описание памятников природы и истории.

2.4. Изучение района путешествия

Методика изучения района путешествия. Выбор цели путешествия. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка, посещение музеев. Подготовка докладов по району путешествия.

*Практика:* заслушивание докладов по району путешествия.

2.5. Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры

Смысл и назначение краеведческой работы, как одного из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий. Метеонаблюдения, гидрологические наблюдения, геологический поиск. Обязанности участника похода (согласно инструкции по проведению походов). Охрана памятников истории и культуры. Защита природы. Знакомство с краеведческой литературой и краеведческими объектами.

**3. Топография и ориентирование**

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение топографии и топографических карт. Различие топографических и спортивных карт. Масштаб, виды масштабов. Способы копирования карт. Работа с картой в походе. Понятие о плане.

*Практика:* работа с различными картами. Измерение расстояний на карте. Выполнение контрольных заданий по работе с картой. Определение сторон горизонта по карте. Копирование участка карты.

3.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изучение знаков спортивных карт.

*Практика:* нахождение на картах знаков. Работа с карточками. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, мини соревнования и игры.

3.3. Ориентирование без компаса

Определение сторон горизонта по местным приметам. Ориентирование при различных погодных условиях, в разное время года, дня и ночи. Градусное значение основных направлений.

*Практика:* выполнение заданий по определению сторон горизонта, работа с карточками.

3.4. Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов, их устройство. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Действие с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка, движение по азимуту.

*Практика*: ориентирование карты по компасу, определение азимута на предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков и других упражнений.

3.5. Работа с картой

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр и его использование при работе с картой. Нанесение нитки маршрута на карте. Виды ориентиров. Ориентиры линейные и точечные. Необходимость непрерывного чтения карты. Оценка скорости движения в зависимости от рельефа и других условий. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потери видимости и при отсутствии информации на карте. Разведка в походе.

*Практика:* упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Занятия по практическому прохождению мини маршрутов. Разработка маршрутов похода, составление графика движения.

3.6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Аварийные ситуации. Запасные варианты маршрута.

*Практика:* выполнение практических заданий на местности по определению азимута без компаса в разное время дня. Определение точки стояния при имитационной потере ориентировки, ориентиров для аварийного выхода из ситуации.

3.7. Понятие о рельефе. Рельеф на карте

Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Подписи горизонталей. Отметки высот, уреза воды. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Практика:* выполнение контрольных заданий по определению форм рельефа на карте, перенос заданных форм на бумагу.

**4. Общая физическая подготовка (ОФП)**

4.1. Влияние физических упражнений на организм человека

Плодотворное влияние физических упражнений на организм. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Развитие выносливости, физическое самосовершенствование. Виды физических упражнений для развития различных групп мышц.

4.2. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм

Врачебный контроль и самоконтроль – периодичность проведения. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении. Возможные травмы и способы их предупреждения. Дозированность нагрузок, постепенность, постоянство.

*Практика:* освоение способов самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.3. Контрольные нормативы по ОФП

Сдаются с целью отслеживания динамики прироста по следующим видам: отжимание от пола, подтягивание на перекладине, уголок (на тренажере), бег 100 м, бег 1000 м, прохождение «рукохода» на время, приседание на одной ноге («пистолетик»), задержание дыхания на выдохе (в сек.), прыжок Абалакова (в см) – тест на прыгучесть, количество приседаний до отказа, проба на равновесие (в сек.) – функции вестибулярной системы, пресс, скакалка за 30 сек. Возможны другие нормативы, установленные педагогом с опорой на возрастные и физиологические особенности детей.

4.4. Общая физическая подготовка

Основные задачи общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств юных туристов, как основы безаварийных и стабильных прохождений маршрутов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Необходимость самостоятельных занятий для поддержания спортивной формы.

*Практика:* упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением, со скакалкой, гантелями, маленькой штангой. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастика. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

4.5. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной подготовки для роста мастерства туриста. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, сил. Индивидуальный подход к общей и специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке, постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практика:* упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости: бег по равнинной и пересеченной местности, по заболоченной, с кочками и оврагами – короткие и длинные дистанции. Продвижение (марш-броски) в походах однодневных и многодневных, бег в гору и под гору, отработка техники катания на лыжах, бег со сменой направлений, прыжки в длину, с шестом, маятником, работа на тренажерах и т.д.

**5. Коллективные и творческие дела**

5.1. Оформительская деятельность в туристской группе

Виды оформительской деятельности в туристской группе, её значение. Изготовление газеты группы, литературного журнала, летописи. Распределение обязанностей между членами группы, компоновка материала, подбор цвета, улучшение восприятия, литературное творчество.

*Практика*:участие в конкурсе газет учебных групп. Изготовление газеты с впечатлениями о походе.

5.2. Общественно-полезная работа

Воспитание чувства патриотизма и сопричастности к жизни учреждения путем участия в его благоустройстве (оформление помещений к праздникам, оборудование спортивной площадки, уборка территории).

5.3. Культмассовые мероприятия в туристской группе, как одна из форм туристско-краеведческой деятельности. Виды культмассовых мероприятий. Подготовка и проведение вечеров, отчетов перед родителями, праздников. Работа над сценарием.

*Практика:* подготовка выступления. Подготовка отчетного праздника для родителей.

5.4. Самодеятельная песня

Связь самодеятельной песни с туризмом. Разучивание 3-5 песен.

**Событийный модуль**

**1. Однодневный поход выходного дня**

Поход проводится по заранее выбранному маршруту с целью практической отработки навыков, полученных во время учебных занятий, знакомства с родным краем.

*Практика:* обучение движению по пересеченной местности, отработка техники катания на лыжах, выбор места для костра, разжигание костра, приготовление пищи на костре, фото и видеосъемка, работа с картой местности и компасом, подвижные и спортивные игры, туристская игротека (игры в дороге и на местности), туристская песня и другие в зависимости от конкретных задач похода.

**2. Двухдневный или трехдневный поход с ночевкой**

Поход проводится после тщательной подготовки по выбранному группой маршруту и ставит целью практическую отработку навыков, полученных во время учебных занятий, знакомство с родным краем, проведение различных краеведческих наблюдений.

*Практика:* обучение движению по пересеченной местности, отработка техники движения на лыжах, выполнение должностных обязанностей в туристской группе, организация бивака, сбор дров, разжигание костров, приготовление пищи, фото и видеосъемка, наблюдения за растительным и животным миром, работа с картой местности и компасом, практические задания по ориентированию на местности, знакомство с достопримечательностями и легендами местности, подвижные и спортивные игры, туристская игротека (игры в дороге и на местности), туристская песня и другие в зависимости от конкретных задач похода.

**3. Туристские сборы, слеты и соревнования**

Участие в туристских соревнованиях, сборах, слётах районного, городского, областного уровня туристско-краеведческой направленности ставит целью практическую отработку навыков, полученных во время учебных занятий, выполнение нормативов на туристские значки, выявление лучших спортсменов, расширение кругозора, знакомство со специалистами в сфере туризма и краеведения.

*Практика:* участие в соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму и ориентированию, организация бивака, отработка туристских навыков, участие в конкурсах, фото и видеосъемка, работа с картой местности и компасом, туристская игротека (игры в дороге и на местности), туристская песня и другие в соответствии с программой слёта или соревнования.

**4. Летний зачетный поход**

Зачетный поход является завершающим учебный год этапом программы и проводится после тщательной подготовки по выбранному группой маршруту. Обучающиеся закрепляют полученные в ходе обучения туристские знания и навыки.

### Содержание программы 2 года обучения

**Базовый модуль**

**1. Туризм**

1.1. Спортивный туризм. История туризма

Краткая история туризма в России. Туризм в Челябинской области. Роль туристских путешествий и экскурсий в физическом и нравственном развитии человека, формирование характера, воспитание патриотизма, углубление знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. Разрядные требования по спортивному туризму.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста, уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: тросики, пилы, топоры, чехлы к ним, котлы, бытовые мелочи и их сохранность. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Самодельное туристское снаряжение личное и групповое. Специальное снаряжение: веревки и их виды, страховочные системы, карабины, вспомогательные устройства для работы на скалах.

*Практика:* комплектование личного и общественного снаряжения, его подгонка и ремонт, распределение группового снаряжения между участниками походов. Изготовление, усовершенствование снаряжения. Работа со специальным снаряжением: маркировка и хранение веревки, репшнура, контроль за сохранностью и качеством веревки. Практические занятия по работе с веревкой и репшнуром:

- выполнение норматива по вязке узлов (с оценкой отлично): прямой – 10 сек., встречный – 7 сек., брамшкотовый – 10 сек., бергвахт – 7 сек., грейпвайн – 12 сек., восьмерка – 4 сек.;

- выполнение норматива по цепочкам узлов: петля самостраховки со встречным узлом – 25 сек., петля самостраховки с грейпвайном – 30 сек., петля из 2-х репшнуров и 6 узлов – 1 мин. 10 сек.; маркировка веревки 40 м – 40 сек.

1.3. Организация туристского быта

Требования к месту бивуака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды и дров;

- безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие рядом сухих и гнилых деревьев;

- комфортность – продуваемость поляны, освещенность или затененность в жаркое время, красивая панорама.

Организация бивуака зимой, особенности использования зимнего бивуачного снаряжения, его хранение и сохранность. Установка палатки в различных условиях: зима, лето, погодные условия, ночные условия.

Заготовка дров, разведение костра, разведение костра на снегу. Защита дров от намокания. Растопка. Хранение кухонных и групповых принадлежностей. Оборудование места приема пищи, места мытья и хранения посуды. Дежурство на кухне.

*Практика:* игровые контрольные нормативы по организации бивуака:

- установка 4-х местной палатки четырьмя человеками – 3 мин.,

- установка палатки "Зима", 8 человек – 6 мин.,

- разжигание костра из заранее заготовленных дров 3 учащимися до пережигания нитки – 5 мин.

Норматив по установке бивуака в полевых условиях (наличие достаточного количества дров и воды) с приготовлением пищи – 1,5 часа.

1.4. Подготовка к путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов в Маршрутно-квалификационной комиссии (далее МКК). Определение цели похода. Выбор маршрута похода. Подготовка снаряжения, составление сметы и плана подготовки к походу. Составление плана-графика похода.

*Практика:* изучение маршрутов в библиотеке МКК и по литературе. Составление планов и план-графиков. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Работа должностных лиц по подготовке похода.

1.5. Туристские должности в группе

**Командир.** Работа командира как заместителя руководителя похода. Составление плана похода, заполнение маршрутной документации, распределение дежурных по кухне. Составление сметы похода. Контроль за работой должностных лиц при подготовке к походу. Распределение участников во время похода по направлениям бивуачных работ, смена участников ежедневно для приобретения необходимых практических навыков. Контроль за выполнением намеченного маршрута, отметки в пути, организация при необходимости контактов с местным населением и музейными работниками. Контроль за физическим и моральным состоянием группы. Ежедневные вечерние разборы прошедшего дня и работы должностных лиц. Координация усилий во время работы над отчетом.

**Завснар.** Составление списка снаряжения, подготовка снаряжения к походу: определение его веса, починка, подгонка, приобретение необходимого, замена недостающего. Распределение снаряжения по участникам с учетом физических данных, объема рюкзаков и т.д. Контроль за сохранностью и исправностью.

**Начпрод.** Составление меню и списка продуктов. Фасовка продуктов после их приобретения, распределение продуктов между участниками: работа совместно с завснаром для учета необходимого для выдачи участникам количества продуктов и их наименований. Выдача продуктов дежурным. Контроль за расходованием продуктов в походе, за постепенным убыванием веса продуктов у каждого участника, за перераспределением продуктов при необходимости.

**Врач.** Подбор медицинской аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за физическим состоянием участников и выполнением ими гигиенических требований. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим.

**Штурман.** Подбор и хранение в походе необходимого картографического материала. Изучение района похода, разработка маршрута и нанесение его на карту. Составление графика движения. Ведение в походе хронометража во время прохождения маршрута, ведение штурманского дневника для составления технического описания. Ориентирование в походе, нанесение на карту дополнительной информации. Составление таблицы дневных переходов и технического описания маршрута.

**Реммастер.** Подбор ремонтного набора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Контроль за сохранностью снаряжения. Проведение профилактических осмотров личного снаряжения участников.

**Краевед.** Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений во время похода, ведение дневника краеведческих наблюдений. Контроль за работой других вспомогательных краеведческих должностей: метеоролога, ботаника, геолога, эколога и т.д.

**Фотограф.** Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек. Работа над отчетом.

**Летописец.** Ведение летописи в походе. Работа с дежурными летописцами. Оформление летописи группы.

1.6. Питание в туристском походе

Значение режима и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса продуктов. Использование даров природы. Изменение режима питания с учетом местности, дневных переходов. Норма закладки продуктов. Правила составления меню, списка продуктов. Фасовка продуктов.

*Практика:* составление меню и списка продуктов для похода.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршрутные линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Запасные и аварийные варианты маршрута. Дневки.

Движение группы при различных условиях. Подведение итогов дневных переходов и планирование следующего дня.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Разведка маршрута.

Передвижение по различным формам рельефа и преодоление естественных препятствий.

Основные формы горного рельефа, движение в горах. Продвижение по травянистым склонам, осыпям, скалам. Правила движения в горах: темп, правильная постановка стопы, правило 3 точек опоры, исключение рывков и прыжков, движение серпантином, самостраховка альпенштоком.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках. Использование специального снаряжения. Преодоление естественных препятствий с помощью снаряжения: переправы через реки и овраги, подъемы и спуски по склонам.

Техника и тактика лыжных походов. Спуски и подъемы с горы, техника движения по равнине, техника движения на лыжах с рюкзаком. Правильное падение. Характеристика препятствий в лыжном походе. Темп и ритм движения. Движение на лыжах по пересеченной местности. Торможение и повороты. Движение через замерзшие реки и водоемы, преодоление опасных участков. Способы страховки. Применение специального снаряжения в лыжном походе.

*Практика:*отработка техники движения и преодоления препятствий во время тренировочных занятий:

- лыжной техники: ходьба, бег, падения, торможения, подъемы, спуски;

- преодоление препятствий с использованием специального снаряжения: подъемов и спусков по крутому склону с помощью самостраховки схватывающим узлом, спуск дюльфером и с использованием спускового устройства, подъем на жумаре, преодоление водных преград с помощью навесной переправы, переправы по бревну, переправы по тонкому льду, по параллельным перилам.

1.8. Доврачебная помощь в туристском походе

Виды возможных травм при занятиях различными видами туризма. Общие травмы, травмы в пеших и лыжных походах, травмы в горах. Особенности климата и погодных условий Южного Урала, травмы связанные с погодными условиями. Реакция нервной системы на длительные неблагоприятные погодные условия (быстрая утомляемость, понижение внимания и т.д.). Перечень аптечки для категорийного похода. Правила оказания первой помощи при травмах. Предупреждение травматизма. Простейшие способы транспортировки пострадавшего. Обработка ран, способы наложения жгута, способы бинтования различных ран. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание пострадавшим помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, укусах насекомых.

*Практика:* оказание помощи условно пострадавшим при различных травмах. Освоение способов бинтования и наложения жгута. Транспортировка пострадавших.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе при проведении занятий и тренировок

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и товарищами в соблюдении мер безопасности.

«Инструкция по проведению походов, путешествий и экскурсий с учащимися на территории Российской Федерации» (1992 г.). Инструкции по проведению походов, экскурсий и путешествий, по проведению тренировочных занятий и лыжных тренировок, по проведению тренировок на скалах, разработанные в образовательном учреждении.

Опасности в туризме объективные и субъективные. Субъективные: недостаточная физическая, техническая, моральная и волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, переоценка сил группы, недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при неблагоприятных погодных условиях, неумение оказать правильную доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, ядовитые животные, стихийные бедствия, гипоксия, солнечные ожоги в горах и на снегу. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль МКК в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и МЧС.

*Практика:* разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций. Применение мер безопасности во время проведения походов и тренировок. Разбор возможных опасностей в походах и на тренировках.

1.10. Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая подготовленность группы). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристской группы перед походом. Проверка слаженности группы. Знание маршрута участниками, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов реальной сложности маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Правила поведения в случае аварийной ситуации: группы, отдельного участника.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Особенности поведения группы и участника в экстремальных ситуациях. Факторы устойчивости группы.

*Практика:* разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательности и дисциплины, активная подготовка всех участников к походу. Психологический тренинг. Игры и тесты на действия группы в конкретных ситуациях. Анкетирование для выявления лидеров малых групп. Игровые ситуации на выход из заданной аварийной ситуации для группы в походе или при проведении тренировочного занятия.

1.11. Действия группы в аварийной ситуации

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, пользование запасным и аварийным маршрутом).

Организация бивуака в экстремальных условиях. Применение страховки и коллективных действий. Организация и тактика поиска группы или участника в аварийной ситуации.

*Практика:* отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации, создание и выход из аварийной ситуации. Практическое освоение средств страховки и самостраховки в различных условиях. Отработка навыков транспортировки пострадавшего при различных травмах в пешем, лыжном и горном туризме.

1.12. Итоги путешествия

Разбор действий каждого участника. Отчеты ответственных за направления работы. Обработка собранных материалов. Выбор фотоматериалов для отчетов и газет. Ремонт, сдача снаряжения. Работа над отчетом. Подготовка отчета перед родителями.

*Практика:* подготовка и составление отчета о путешествии. Выпуск газеты. Подготовка отчетного вечера перед родителями, ремонт и сдача снаряжения на склад.

1.13. Туристские слеты и соревнования

Значение туристских слетов и соревнований для подготовки туристов к походам. Спортивный туризм в дисциплине «дистанция», разрядные требования. Виды туристских соревнований, ранг соревнований. Этапы туристских соревнований. Длинная и короткая дистанция. Отличия соревнований по видам туризма. Организация, проводящая соревнования. Положение о соревнованиях. Допуск к участию в соревнованиях.

*Практика:* разбор положения о соревнованиях. Подведение итогов соревнований, оформление разрядов, разбор действий команды и отдельных участников. Участие в пешеходных, лыжных и соревнованиях по спортивному туризму.

1.14. Сдача нормативов аттестации

Повторение пройденных тем и сдача аттестационных экзаменов и зачетов по теории, практике.

*Практика:* ежеквартальная сдача нормативов по работе с веревкой и репшнуром. Участие в соревнованиях на лыжных и пешеходных дистанциях. Участие в аттестации в конце учебного года.

**2. Краеведение**

2.1. Туристские возможности родного края

Территория и границы Челябинской области. Путешествия по карте области. Климат и его влияние на возможности занятий туризмом. Растительность. Особенности походов в горной части Южного Урала. Основные вершины Южного Урала, расположение хребтов. Города Челябинской области. Промышленная история Урала. Геологическое прошлое Урала. Экскурсионные объекты Челябинска и Челябинской области. Памятники природы.

*Практика:* экскурсии в музеи, посещение краеведческих объектов. Работа с литературой и справочниками. Встреча с интересными людьми. Работа над краеведческими заданиями.

2.2. Методика сбора краеведческого материалам. Обработка материала

Ведение краеведческого дневника. Необходимость фиксации наблюдений. Работа со справочной литературой, с местными жителями, с музеями. Направления краеведческой работы. Выбор заданий для маршрутов туристского похода. Понятие о топонимике. Сбор и хранение материалов. Ведение метеодневника.

*Практика:* Обработка материалов собранных в туристских походах. Выполнение краеведческих заданий.

2.3. Изучение района путешествия

Методика работы с отчетами МКК о проведенных путешествиях, интернет ресурсами.

*Практика:*выбор и изучение района путешествия. Знакомство с отчетами других групп. Знакомство по литературе с географическими, историческими, природными особенностями района путешествия. Выявления наличия экскурсионных объектов на маршруте, сбор материалов о них. Планирование посещения экскурсионных объектов и сбора краеведческого материала.

2.4. Общественно-полезная работа. Охрана природы

Важность выполнения краеведческих заданий, сбор материалов для музея, для дальнейшей работы объединения.

Охрана природы. Вред, наносимый человеком природе. Необходимость природоохранных мероприятий. Природоохранные мероприятия в походе. Связь с лесничеством, получение заданий лесничества по охране и восстановлению природы. Участие в экологических акциях.

**3. Топография и ориентирование**

3.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Какие карты лучше использовать в туристском походе. Карты ориентировщиков, их отличие от топографических. Топографические знаки и знаки ориентировщиков по разделам. Изображение рельефа на отдельных картах, типы рельефа. Влияние рельефа на путь движения.

*Практика:* упражнения по запоминанию условных знаков. Изучение рельефа и его элементов по макетам и карточкам-заданиям. Игры на определение формы рельефа. Выбор путей движения с учетом определенных форм рельефа. Топографические диктанты и задания.

3.2. Компас, работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Азимутальный ход.

*Практика:* упражнения по определению азимута, снятию азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков. Упражнения на прохождение азимутальных дистанций.

3.3. Работа с картой

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий с помощью курвиметра, нитки. Планирование участков маршрута по карте с учетом данных заданий. Определение относительной высоты, превышения высот. Магнитный азимут, учет его на карте и местности. Необходимость доработки туристской карты. Работа с картой в походе. Выход на линейные и точечные ориентиры.

*Практика:* выполнение заданий по карте: измерение расстояний, превышения высот, работа с различными масштабами, определение формы рельефа, прокладка маршрутов. Нанесение нитки маршрута для похода.

3.4. Способы ориентирования

Ориентирование по местным предметам, по памяти, по описанию. Определение сторон горизонта без компаса. Причины, приводящие к потери ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Линейные и площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

*Практика:* упражнения по определению местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам и т.д.

3.5. Подготовка к соревнованиям ориентировщиков

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, соревнования по выбору и по маркированной трассе. Виды ориентирования в программе туристских слетов.

*Практика:* подготовка к соревнованиям по ориентированию, прохождение 2-х дистанций ориентирования в заданном направлении.

**4. Общая физическая подготовка (ОФП)**

4.1. Общая физическая подготовка

*Практика*: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих ногах и одной ноге, выпады с пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением, упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и плечах.

Упражнения с предметами: скакалкой, обручем, перекладиной.

Упражнения с отягощением: с маленькой штангой, гантелями.

Элементы акробатики: кувырки, перевороты, стойки на руках.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом.

Легкая атлетика: бег на короткие и длинные дистанции, бег по пересеченной местности. Прыжки в длину и высоту, прыжки с шестом, метание мяча.

Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах, бег, катание с гор.

Упражнения на тренажерах.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

4.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Физическая нагрузка в походах. Освоение лыжной техники, специфические нагрузки лыжников.

4.3. Контрольные нормативы

Сдаются 4 раза в год с целью отслеживания динамики прироста или сохранения стабильности по следующим видам: отжимание от пола, подтягивание на перекладине, уголок (на тренажере), бег 100 м, 1000 м, прохождение «рукохода» на время, качание пресса (количество раз), приседание на одной ноге (количество раз), приседание до отказа (количество раз), прыжки со скакалкой (за 30 сек.), задержка дыхания на выдохе (в сек.), прыжки Абалакова (в см), проба на равновесие (в сек.). Возможно использование других нормативов.

**5. Коллективные и творческие дела**

5.1. Оформительская деятельность в туристской группе

*Практика:* выпуск газеты о походе группы. Выпуск отчета о походе. Оформление краеведческой работы.

5.2. Общественно-полезная работа

Участие в общественной жизни учреждения: уборка территории, приведение в порядок и оформление помещений, помощь в организации праздников и мероприятий.

5.3. Культмассовые мероприятия

Подготовка и участие в туристских мероприятиях: вечерах, выставках, концертах, праздниках, Днях открытых дверей.

5.4. Самодеятельная песня

Тесная связь самодеятельной песни и туризма. Известные барды: Визбор, Никитин, Митяев, Окуджава и т.д.

*Практика*: разучивание песен и репетиции для выступления на мероприятиях.

5.5. Участие в конференциях, творческих отчетах

*Практика:* подготовка к краеведческой конференции и участие в ней. Подготовка и проведение творческого отчета для родителей.

**Событийный модуль**

**1. Однодневный поход выходного дня**

Поход проводится по заранее выбранному маршруту с целью практической отработки навыков, полученных во время учебных занятий, знакомства с родным краем.

*Практика:* обучение движению по пересеченной местности, отработка техники катания на лыжах, выбор места для костра, разжигание костра, приготовление пищи на костре, фото и видеосъемка, работа с картой местности и компасом, подвижные и спортивные игры, туристская игротека (игры в дороге и на местности), туристская песня и другие в зависимости от конкретных задач похода.

**2. Двухдневный или трехдневный поход с ночевкой**

Поход проводится после тщательной подготовки по выбранному группой маршруту и ставит целью практическую отработку навыков, полученных во время учебных занятий, знакомство с родным краем, проведение различных краеведческих наблюдений.

*Практика:* отработка техники движения и преодоления препятствий, отработка техники движения на лыжах. Выполнение должностных обязанностей в туристской группе, выбор места и организация бивуака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка лагеря в различных условиях, разжигание костра. Заготовка дров, работа с пилой и топором. Дежурстве по кухне в походе, приготовление пищи. Установка палатки "Зима", палаточной печки. Фото и видеосъемка, наблюдения за растительным и животным миром, выполнение краеведческих заданий, работа с картой местности и компасом, практические задания по ориентированию на местности, знакомство с достопримечательностями и легендами местности. Посещение лесничества на маршруте, проведение и знакомство с природоохранными мероприятиями в районе похода. Подвижные и спортивные игры, туристская игротека (игры в дороге и на местности), туристская песня и другие в зависимости от конкретных задач похода.

**3. Туристские слеты, сборы и соревнования**

Участие в туристских сборах, соревнованиях, слётах районного, городского, областного уровня туристско-краеведческой направленности ставит целью практическую отработку навыков, полученных во время учебных занятий, выполнение нормативов на туристские значки, юношеские разряды, выявление лучших спортсменов, расширение кругозора, знакомство со специалистами в сфере туризма и краеведения.

*Практика:* участие в соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму и ориентированию, участие в учебно-тренировочных сборах, отработка туристских навыков, организация бивака, участие в конкурсах, фото и видеосъемка, работа с картой местности и компасом, туристская игротека, туристская песня и другие в соответствии с программой слёта или соревнования.

**4. Соревнования ориентировщиков**

Закрепление навыков ориентирования, полученных во время учебных занятий, выявление лучших спортсменов.

*Практика:* участие в соревнованиях по ориентированию, прохождение 2-х дистанций ориентирования в заданном направлении.

**5. Летний зачетный поход**

Зачетный поход степенной или категорийный является завершающим учебный год этапом программы и проводится после тщательной подготовки по выбранному группой маршруту. Обучающиеся закрепляют полученные в ходе обучения туристские знания и навыки.

# Система условий реализации дополнительной общеразвивающей программы

### Требования к материально-техническим условиям

При работе по программе необходимы следующие средства обучения:

Раздел 1.Туризм

1. Учебные стенды, макеты и планшеты: обзорные карты районов путешествий, виды костров, список снаряжения, разрядные требования, узлы, состав ремнабора, лыжная техника, питание в походе и другие.

2. Туристское снаряжение: палатки, рюкзаки, спальные мешки, коврики, котлы, топоры, пилы, лыжи и т. д.

3. Специальное туристское снаряжение: веревки, репшнуры, карабины, страховочные системы и прочее.

4. Отчеты о походах, электронная библиотека по темам или ссылки на интернет ресурсы.

Раздел 2. Краеведение

1. Презентации, видеофильмы, разработки занятий с помощью цифровых образовательных ресурсов.

2. Мультимедийная установка, экран, компьютер.

3. Краеведческие отчеты.

4. Тематическая литература библиотеки, разработки занятий.

Раздел 3. Топография и ориентирование

1. Карты топографические и спортивные.

2. Компасы, транспортиры, курвиметры.

3. Карточки задания.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

1. Снаряды спортплощадки, спортзал.

2. Секундомер.

Раздел 5. Коллективная и творческая деятельность

1. Гитара.

2. Аудио- и видеодиски.

5. Компьютер, электронная база данных.

### Требования к кадровому составу

К работе по данной программе могут быть привлечены педагоги, имеющие высшее образование и опыт туристско-краеведческой деятельности: опыт участия и руководства категорийными проходами, а также звание «Инструктор детско-юношеского туризма».

### Требования к программно-методическим условиям

Обучение в туристско-краеведческих объединениях строится на применении принципа «расширяющейся и углубляющейся спирали», то есть освоение курса идет с применением основных методов обучения: словесных, наглядных и практических и на каждом витке освоения идет осознание и углубление знаний о предмете деятельности.

Большее внимание уделяется практическому освоению тем, причем педагог сам планирует свою деятельность так, что практические работы могут проводиться на местности (4-часовое занятие), а могут в однодневном походе (8-часовое занятие) или походе на большее число дней.

На первом году обучения желательно организовывать поездки с ночевкой в тепле (база, туристский приют, Станции и Центры туризма в городах области), так как у ребят еще нет навыка ночевок в полевых условиях. При этом дети учатся работе со снаряжением и организации самообслуживания, приготовлению пищи и устройству ночевки. При занятиях с юными туристами необходимо опираться на родителей, приглашая их с собой в походы и на экскурсии, их помощь в работе объединения не будет лишней.

Большинство тем идентичны в первый и второй год, но ребята уже более ответственно начинают относиться к выполнению походных должностей на 2-м году обучения.

Программа позволяет учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности её содержания детьми. Для определения уровня подготовки обучающегося к освоению программы осуществляется входная диагностика (входной контроль), проводимый в форме собеседования и выполнения контрольных нормативов.

При освоении программы возможно построение индивидуальных маршрутов для обучающихся более успешно осваивающих темы программы, или, наоборот, для отстающих учеников. В связи с тем, что результатом освоения программы всегда является качественное и безопасное проведение походов, а поход, это коллективный труд всей группы, успевающие ученики становятся помощниками педагога в подтягивании к одному уровню отстающих обучающихся.

В конце курса для закрепления материала проводится летний зачетный поход или иная работа в полевых условиях, например, экспедиции, туристский лагерь учебные сборы вне сетки часов.

В ходе освоения программы используются следующие **формы обучения:**

- **занятия в помещении:**

- теория (не более 2-х часов);

- практика(не более 3-х часов в помещении);

- коллективные и творческие работы (возможна групповая и индивидуальная работа с учащимися по расписанию и вне сетки часов);

**- занятия на местности** (не более 4-х часов);

**- тренировочные занятия на полигонах или спортплощадках** (не более 4-х часов);

**– экскурсии** (4 часа или 8 часов в рамках похода выходного дня);

**– выездные занятия:**

- учебно-тренировочный поход (1 день – 8 часов, возможны однодневные походы, двухдневные походы выходного дня, многодневные походы в каникулы, степенные и категорийные походы в каникулярное время);

- зачетный поход (степенной или категорийный);

- туристские сборы (выезд на местность с целью отработки спортивных или учебных навыков, если проживание группы происходит в одном месте, без совершения передвижений – оформляется как поход);

- соревнования (участие в соревнованиях от 4-х часов в случае прохождения их в пределах Челябинска, до 8 часов – за его территорией, или оформление многодневной поездки так же, как многодневного похода);

- **участие в конференциях, семинарах, акциях** (как индивидуальная работа членов туристского объединения, так и групповая, чаще всего вне сетки часов, кроме акций в которых участвует вся учебная группа);

Средствами воспитания при работе над программой выступают:

- вовлеченность учащихся в интересующую их деятельность;

- целесообразность совместной деятельности педагога и учащихся;

- личный пример педагога;

- среда, сформированная в процессе деятельности;

- природная среда;

- постоянное соприкосновение с культурным, историческим наследием;

- целесообразные физические нагрузки;

- атмосфера сотворчества;

- воспитание через коллектив;

- создание ситуаций самовыражения личности и успеха;

- самостоятельный осознанный труд на благо всех.

### Информационные ресурсы

**Список литературы для педагогов:**

1. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 160 с.
2. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М. : Аркти, 2004. – 116 с.
3. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. – Мн. : НМЦентр, 1998. – 216 с.
4. Завьялова Т. П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учебно– методическое пособие / Тюмен. гос. ун-т. – Тюмень, 2006. – 263 с.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М. : ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
7. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., дополненное. – М. : ФЦДЮТиК, 2006. – 208 с.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.,1997. – 72 с.
9. Остапец А.А. От кружка до Экспериментального центра Москвы и России. 3-е изд., перераб. и доп. – М. : ЭЦДЮТЭ «Родина», 1997. – 100 с.
10. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. Издание второе, исправленное и дополненное. – М. : ЦДЮТК МО РФ, 2001. – 96 с.
11. Ротштейн, Л. М.Слагаемые успеха: из опыта туристско-краеведческой работы. – М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
12. Салеева Л.П. Школьное краеведение. Натуралистические игры младших школьников. – М., 1994. – 40 с.
13. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. – М., 2007.
14. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. – М. : Профиздат, 1987. – 80 с.
15. Следопыт / Сост. Л.М. Гурвич. – М. ; «Физкультура и спорт», 1976.
16. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М. : Советский спорт, 2005. – 324 с.
17. Усков А.С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению. – СПб. : Творческий Учебный Центр «Геос», 1999. – 264 с.
18. Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. – М., 1996. – 24 с.
19. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 144с.
20. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые – Изд. 2-е перераб, доп. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.

**Краеведение:**

1. Вестник Челябинского общества краеведов. Спецвыпуск. Школьное краеведение 2 (3) ред.-сост. А.П. Моисеев. – Челябинск, 2001. – 72 с.
2. Виноградов Н.Б. Страницы древней истории Южного Урала: Учеб. для учащихся общеобразоват. школ, гимназий, лицеев, колледжей. – Челябинск : Южно-Урал. кн. изд-во, 1997. – 160 с.
3. Гитис М.С. Познай свой край. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах. – Челябинск : Абрис, 2006. – 96 с.
4. Горное сердце края / Сост. Моисеев А.П. – Челябинск : «Рифей», 1994. – 200с.
5. Калишев В.Б. У природы нет плохой погоды. – Челябинск : из-во ЧП «Рейх», 1998.
6. Корецкая Т.Л. Земля Уральская: Энциклопедия для детей. – Челябинск : ОАО «Юж-Урал. кн. изд-во», 2004. – 128 с.
7. Лаврова С.А. Урал. Кладовая земли. – М. : Белый город, 2007. – 48 с.
8. Левит И.Г. Южный Урал: География, экология, природопользование. Учебное пособие. – Челябинск : Юж.-Урал. кн. изд-во, Юж.-Урал. изд.-торг. дом, 2001. – 246 с.
9. Малахитовая шкатулка: В поисках новых ключей: Путешествия со сказами Бажова / Авт. очерков А.П. Черноскутов, Ю.В. Шинкаренко. – Екатеринбург : изд-во «Сократ», 2004. – 464 с.
10. Матвеев А.К. Вершины Каменного пояса: Названия гор Урала. – 2-е изд., перераб. и доп. – Челябинск : Юж.-Урал. кн. изд-во, 1990. – 288 с.
11. Метеорологические исследования в туристском походе (методические рекомендации). – Челябинск, 1986. – 16 с.
12. На Урал-реке. Исторические, культурные и природные достопримечательности Верхнеуральского района. – Челябинск : «Рифей», 1999. – 390 с
13. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. Учебно-методическое издание. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 216 с.
14. Плешаков А.А. Зеленые страницы: Кн. для учащихся нач. классов. – М. : Просвещение, 1994. – 223 с.
15. Природа родного края (Методические рекомендации для учителей начальных классов). – Челябинск : ЧГПУ, 1997. – 48 с.
16. Прошлое не предавать забвению (путешествие по Челябинской области): Книга для учащихся. – Челябинск : ЧГПИ, 1994. – 114 с.
17. Рахимов Э.Х. Чебаркульский край. – Чебаркуль, 2004. – 200 с.
18. Савенко Е.В. Путешествуем по Уралу. Приложение к серии «Родной Урал». – Екатеринбург, 2004. – 48 с.
19. Таганайскими тропами. Под ред. Козлова А.В. – Златоуст, 2003. – 81 с.
20. Тургояк / Сост. Терентьев Н.М. – Челябинск : «Рифей», 1993.
21. Урал / Сост. И.Ф. Губернаторов, Т.Е. Колесник. – Екатеринбург : «Дорога», 2000. – 80 с.
22. Федорищев В.Г. Язык земли Миасской. – Миасс, 1997. – 76 с.
23. Шувалов. Н.И. От Парижа до Берлина по карте Челябинской области: (Топоним. словарь). – Челябинск : Юж.-Урал. кн. изд-во, 1982. – 127 с.

**Периодическая печать:**

1. «Вокруг света», журнал.
2. «Вольный ветер», газета.
3. «Приглашение к путешествию»: уральская туристская газета, 1997-2008.
4. «Уральский следопыт», журнал.

**Сайты в сети Интернет:**

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/> – краеведческие 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.

**Список литературы для детей:**

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала. – Челябинск : Южно-Урал. кн. изд-во, 1978. – 248с.
2. Бажов П.П. Сказы. – Челябинск : Издательство «Газета», 1992.
3. Гитис М.С. Познай свой край. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах. – Челябинск : Абрис, 2006. – 96с.
4. Корецкая Т.Л. Земля Уральская: Энциклопедия для детей. – Челябинск : ОАО Юж.-Урал. кн. изд-во, 2004. – 128 с.
5. Лаврова С.А. Урал Кладовая земли. – М. : Белый город, 2007. – 48 с.
6. Плешаков А.А. Зеленые страницы: Кн. для учащихся нач. классов. – М. : Просвещение, 1994. – 223 с.
7. Таганайскими тропами. Под ред. Козлова А.В. – Златоуст, 2003. – 81 с.
8. Хейердал Т. «Экспедиция Кон-Тики»; В поисках рая; Экспедиция «Кон-Тики». – М. : Армада-пресс, 2001. – 384 с.
9. Чуковский Н.К. Водители фрегатов: Книга о великих мореплавателях. – Переизд. – М. : Дет. лит., 1987. – 479 с.
10. Шувалов. Н.И. От Парижа до Берлина по карте Челябинской области: (Топоним. словарь). – Челябинск : Юж. -Урал. кн. изд-во, 1982. – 127 с.