

Управление образования городского округа Первоуральск

Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр детского творчества

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 05 » сентября 2018г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор ЦМАОУ ДО ЦДТ  
/ Песнин В.Б./  
« 05 » сентября 2018г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности

«ТУРИСТЫ - ЭКОЛОГИ»

Возраст обучающихся: 10–17 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Краевская Жанна Матвеевна  
педагог дополнительного образования

г. Первоуральск 2018г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности, поскольку она рассчитана на детей разного возраста.

**Направленности программы** – туристско-краеведческая и естественнонаучная;

### **Актуальность программы**

Занимаясь туризмом, невозможно пойти мимо природных объектов, и умение наблюдать за ними, знать алгоритм их изучения – весьма существенные компетенции юного туриста. Актуальность программы обосновывается положительным воздействием занятий туризмом и наблюдениями в природе на психоэмоциональное состояние и стимулирование интереса к изучению окружающего мира, интеллектуальным и духовным развитием ребенка, что отчасти решает проблему социализации данных детей в социуме.

Программа необходима в нашем городе, имеющем статус экологически неблагоприятного еще в связи с отсутствием единой системы экологического образования населения, начиная с дошкольного возраста, существующей и сохранившейся в Центре Детского Творчества.

Предложенная программа составлена с использованием инвариантных блоков, предусматривающих базовую подготовку любого туриста. Вариативная часть программ отвечает направленности ее на определенную специализацию.

### **Отличительные особенности программы**

Программа ориентирована на изучение местного материала – истории, географии и экологии Среднего Урала и, в частности, Первоуральского района в процессе туристической деятельности.

**Адресат программы** – воспитанники Центра детского творчества, возраст обучающихся от 10 до 15 лет.

При разработке программы учитывались индивидуальные особенности учащихся, а именно:

1. Уровень психофизического развития;
2. Уровень мотивированности;
3. Уровень интеллектуального развития;
4. Уровень информированности и эрудиции в отношении общих эколого-биологических знаний и содержания данной программы в частности;
5. Уровень становления определенных компетенций: умение наблюдать, запоминать символы и изображать с их помощью наблюдаемые явления и объекты, описывать устно наблюдаемые явления, сравнивать степень выраженности природных явлений;
6. Уровень сформированности информационной, языковой, эколого-биологической грамотности.

**Объем и срок освоения программы:** количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 9 часов в неделю. За рамками сетки часов: участие в походах выходного дня, соревнованиях, конкурсах, и в ходе этой деятельности оттачивается мастерство обучающихся в той или иной деятельности, закрепляются полученные в ходе занятий знания. В каникулярное время – участие в многодневных походах, экспедициях, волонтерской деятельности в рамках областной программы «Родники»;

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения (время года, погода и возможность выйти в природные условия).

**Форма обучения** – очная;

**Состав группы** – постоянный;

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Количество часов и занятий в неделю – 1 год обучения 3 раза в неделю по 2 академических часа; 2 год обучения 3 раза в неделю по 3 академических часа, причем практические занятия составляют большую часть программы. Особенность организации образовательного процесса на основе реализации модульного подхода (модули «туризм», «краеведение», «экология»). Занятия в объединении могут проводиться по группам или со всем составом объединения, при этом очень большое внимание следует оказывать каждому ребенку индивидуально в течение всего занятия, выстраивая индивидуальный образовательный маршрут в соответствии с интересами ребенка и скоростью освоения материала.

**Содержание, роль, назначение и условия реализации программы соответствуют следующим нормативным документам:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации;
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ, утверждены Министерством образования Российской Федерации и Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и туризму 25.08. 1995г.;
- Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, 2014г.
- Устав ПМАОУ ДО ЦДТ;
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ПМАОУ ДО ЦДТ.

**Программа модифицированная, общекультурная, комбинированная, она предполагает два уровня освоения материала:**

1. Ознакомительный (общекультурный) уровень, его длительность – 1 учебный год. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2. Базовый уровень, его длительность – 1 учебный год. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных туристско-краеведческих и эколого-биологических знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках естественнонаучного направления программы, приобретение необходимых для совершения похода умений – разжечь костер, установить палатку, преодолеть различные виды природных препятствий, приготовить под наблюдением руководителя пищу, уметь ориентироваться с помощью компаса и по местным признакам.

**Цель программы** - создание оптимальных условий для развития и самореализации обучающихся, их социализации, формирования позитивных жизненных ценностей и уверенности в своих способностях в процессе туристско-краеведческой и экологической деятельности, а также развития у обучающихся готовности включиться в практическую природоохранительную деятельность.

**Основные задачи программы:**

Личностные:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание коллективизма, освоение стандартов культуры труда и общения;
- воспитание самообладания, сдержанности и силы воли;
- формирование сознательного бережного отношения к окружающей среде.

Предметные:

- освоение основ техники пешеходного туризма, приемов безопасной организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний о взаимосвязях в окружающем мире;
- расширение объема знаний по географии, биологии, экологии, полученных в школе;

Метапредметные:

- развитие мотивации к туристско-краеведческой, эколого-биологической деятельности;
- стимулирование творческой, познавательной и созидательной активности;
- воспитание патриотизма посредством занятий краеведением;
- развитие устной речи, умения говорить перед аудиторией.
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ  
(1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ, 216 Ч/ГОД)**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов теоретич. занятий	Кол-во часов практич. занятий	Всего часов
1	Вводное занятие	3		3
	<b>Начальная туристская подготовка</b>	<b>30</b>	<b>42</b>	<b>72</b>
2	Туристские путешествия и подготовка к ним	3	3	6
3	Распределение должностей в группе	3	3	6
4	Личное и групповое снаряжение	3	3	6
5	Питание в походе	3	6	9
6	Правила движения в походе	3	6	9
7	Организация туристского быта	6	6	12
8	Техника безопасности и преодоление препятствий в походе	6	9	15
9	Подведение итогов похода	3	3	6
10	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	<b>Гигиена и первая доврачебная помощь в походе</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>18</b>
11	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний в походе	1	-	1
12	Походная медицинская аптечка	1	1	2
13	Основные приёмы оказания доврачебной медицинской помощи	3	9	12
14	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>45</b>
15	Топографическая карта	6	15	21
16	Измерение расстояний на местности и на карте	3	3	6
17	Способы ориентирования. Ориентирование без компаса	3	3	6
18	Компас и работа с ним	3	6	9
19	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	<b>Основы краеведения</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>27</b>
20	Природа и экономика родного края	3	9	12
21	История Свердловской области	6	6	12
22	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	<b>Основы экологии и организации экологической работы</b>	<b>18</b>	<b>33</b>	<b>51</b>
23	Основные понятия экологии. Среды жизни и экологические факторы	3	3	6
24	Сообщества живых организмов. Экология сообществ	3	6	9
25	Понятие о биосфере и антропогенном влиянии на нее	3	6	9
26	Эколого-краеведческие наблюдения в походе	6	12	18
27	Природоохранная деятельность в походе	3	3	6
28	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>80</b>	<b>136</b>	<b>216</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ (1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ):

**1. Вводное занятие.** Сбор сведений о группе, обсуждение плана занятий, организация занятий и дисциплина.

### **2. Туристские путешествия и подготовка к ним.**

Туризм – средство познания родного края, физического и духовного развития, способ привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Понятие о спортивном туризме. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, конный, спелеологический и др. Понятие туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму. Правила организации и проведения туристских походов, их классификация. Наиболее интересные места для проведения походов и экспедиций. Памятники природы, культуры, истории края. Музеи области. План подготовки к походу. Подбор группы, определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, предыдущих отчётов, общение с побывавшими там туристами, краеведами и др. людьми. Разработка маршрута, плана-графика движения, графика дежурств, меню и расчёт питания. Линейная, радиальная и кольцевая «нитки» маршрута. Учёт непредвиденных обстоятельств, ходовые, запасные, экскурсионные дни, дни переездов, полуднёвки и днёвки, контрольные сроки, запасные выходы с маршрута. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения, укладка рюкзака. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Подбор и хранение картографического материала.

Практические занятия: Проверочная работа; прогулки по экскурсионным и выставочным объектам города; просмотр тематического видеofilmа, фотоматериалов.

### **3. Распределение должностей в группе.**

Значение распределения обязанностей в группе. Обязанности командира группы, завхозов по снаряжению и питанию, краеведа, топографа, инструктора, летописца и других постоянных должностных лиц. Обязанности исполняющих временные должности: направляющего и замыкающего, дежурных по кухне, дежурных краеведов и др.

Практические занятия: Проверочная работа; решение ситуационных задач по теме.

### **4. Личное и групповое снаряжение.**

Понятие о личном, групповом и специальном туристском снаряжении. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения для похода, правила укладки рюкзака. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в походе. Типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, подушечки на них, непромокаемый вкладыш, пояс). Предметы походной постели (спальный мешок, коврик, надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка), прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши и ручки, репшнуры, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, запасные стельки, планшет для карт и пр. Типы палаток и их элементы (собственно палатка, конструкция стоек, колышки, верёвки и шнуры, тенты, подстилка). Упаковка и переноска палаток, сушка и проветривание их в пути. Хозяйственное оборудование для кухни: походная посуда для варки пищи, топоры и пилы, чехлы для них. Ремонтный набор.

Практические занятия: Проверочная работа по теме; укладка и подгонка рюкзаков; установка палаток.

### **5. Питание в походе.**

Значение режима, особенности организации питания туристов в походах и экспедициях. Понятие калорийности пищи. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто употребляемых в туристских походах блюд и продуктов, их калорийность, вес, доступность. Составление расписания приёма пищи в полевых условиях и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Расфасовка продуктов питания, правила их раскладки по рюкзакам. Хранение продуктов в

пути. Питьевой режим на маршруте. Обязанности завхоза по питанию и дежурных по кухне. Особенности приготовления пищи на костре. Меры безопасности и гигиенические требования к приготовлению пищи в походе.

Практические занятия: Проверочная работа по теме; составление походного меню; поход выходного дня с приготовлением пищи на костре; доклады учащихся об использовании дикоросов, грибов, свежей рыбы в походе.

#### **6. Правила движения в походе.**

Значение уровня подготовленности и снаряжённости тургруппы, дисциплины и субординации в ней. Общее понятие о видах и нормах нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные и временные. Ходовые, запасные, экскурсионные дни, полуднёвки и днёвки. Движение на маршруте колонной, обязанности направляющего и замыкающего. Опасность отставания отдельных участников от группы. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки. Шаг туриста, положение корпуса, рук при движении. Влияние естественных условий местности на движение.

Практические занятия: проверочная работа по знанию терминов; игровые упражнения «Веревочного курса» по отработке навыков движения в различных походных условиях.

#### **7. Организация туристского быта.**

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега, основные требования к нему. Выбор места для мусорной ямы. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток, размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Обращение с рюкзаком в биваке. Уборка места лагеря перед разбивкой бивака и перед уходом группы. Выбор и заготовка топлива, правила его сбора и хранения. Типы костров. Правила разведения костра, выбора места для него, правила работы с пилами и топорами. Правила хранения и переноски кострового оборудования. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Умывание и купание.

Практические занятия: Походы выходного дня; работа со схемами правильной и неверной планировки лагеря; установка палаток; устройство очага, разведение костров различных типов).

#### **8. Техника безопасности и преодоление препятствий в походе.**

Безопасность при проведении туристических занятий и походов – основное к ним требование. Ответственность руководителя за безаварийность. Значение дисциплины, самоконтроля, взаимоконтроля и взаимопомощи в походе. Основные причины возникновения опасности в походе. Организация работниками отрядов МЧС поиска группы, нарушившей контрольный срок. Виды и характеристика основных естественных препятствий таёжных, тундровых, горных, приморских маршрутов. Правила их преодоления. Применение верёвки и самостраховки в походе. Значение узлов и их классификация.

Практические занятия: Вязание узлов, работа с самостраховкой; походы выходного дня с отработкой приёмов страховки при преодолении различных препятствий; упражнения «Веревочного курса».

#### **9. Подведение итогов похода.**

Значение отчета по походу. Разбор похода в группе. Ремонт и сдача снаряжения. Значение полевых дневников, их обработка. Элементы спортивно-туристского отчета, варианты его исполнения.

Практические занятия: Работа с видеоотчётами, дневниками и фотоматериалами маршрутных походов и экспедиций; оформление туристской газеты по материалам похода.

#### **10. Контрольное занятие.**

Проверочные работы по блоку «Основы туристской подготовки» (срез знаний).

### **11. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний в походе.**

Понятие гигиены и необходимость ее соблюдения. Гигиенические требования к одежде, обуви, постели, посуде во время похода. Профилактика простудных, желудочно-кишечных заболеваний в походе. Способы обеззараживания воды. Использование химических средств защиты от кровососущих насекомых, бытовой химии. Профилактика клещевых заболеваний. Самоконтроль туриста.

**12. Походная медицинская аптечка.** Значение походной аптечки. Комплектование медицинской аптечки, правила упаковки препаратов, переноски, хранения аптечки в походе. Обязанности медика. Личная аптечка туриста. Использование лекарственных растений в походе.

Практические занятия: Проверочные работы по теме; доклады учащихся о лекарственных растениях региона и их практическом применении в походных условиях.

### **13. Основные приёмы оказания доврачебной медицинской помощи.**

Заболевания, травмы и несчастные случаи, возможные в походе; их профилактика. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах, головных болях, желудочно-кишечных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок, ушибах и переломах. Помощь при различных отравлениях. ПМП утопающему. Способы остановки кровотечений. Виды повязок, правила обработки ран и перевязки. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия: Групповой рисунок «Жизненно важные органы человека»; тренировки по обработке и перевязке ран, помощи при различных травмах и заболеваниях; сооружение носилок.

### **14. Контрольное занятие.**

Проверочные работы по блоку «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» (срез знаний).

### **15. Топографическая карта.**

Понятие карты, термины «картография», «топография». Виды карт. Масштаб, виды масштабов топографических карт. Топографическая схема. Элементы карты (номенклатура). Километровая сетка карты, ее значение. Работа с картой на маршруте (в том числе её дополнение и уточнение). Обязанности топографа группы. Условные знаки топокарт: особенности изображения, виды знаков, группы. Чтение карты. Шкала заложений и вычисление крутизны склона.

Практические занятия: Зарисовка топографических знаков, игровые упражнения по ним (кроссворды, ребусы и пр.); отыскание на карте типичных форм рельефа; определение крутизны склона; упражнения по составлению планов местности в полевых условиях с помощью глазомера.

### **16. Измерение расстояний на местности и на карте.**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Использование нитки, циркуля, курвиметра. Средний шаг, его измерение и применение. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: Измерение своего среднего шага (пары шагов); упражнения на измерение расстояний до доступных и недоступных предметов; измерение расстояний на карте курвиметром, циркулем и ниткой.

### **17. Способы ориентирования. Ориентирование без компаса.**

Понятие ориентирования. Основные и вспомогательные направления по сторонам горизонта, их градусные значения. Особенности ориентирования без компаса. Способы и приёмы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Условия ориентирования на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности, бедной или богатой ориентирами. Обязанности проводников и разведчиков в походе.

Практические занятия: Определение сторон горизонта по небесным светилам, по местным признакам; упражнения для проверки умения ориентирования на закрытой и открытой местности, с картой и без неё.

### **18. Компас и работа с ним.**

Типы компасов. Устройство компаса спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с компасом. Азимут, его определение по карте и на местности. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по ориентирам на заданное расстояние. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде. Определение точки стояния (привязка).

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу, определение направлений по заданным азимутам (прямая засечка) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка), азимутальный ход группы, выполнение чертежа азимутального маршрута на миллиметровой бумаге, вычисление азимутов на карте, глазомерная съёмка местности с помощью компаса.

### **19. Контрольное занятие.**

Проверочные работы по блоку «Топография и ориентирование» (срез знаний).

### **20. Природа и экономика родного края.**

Понятие краеведения, его виды. Климат, рельеф, водные ресурсы, животный и растительный мир, полезные ископаемые родного края. Пути сообщения. Хозяйственные районы и крупные экономические объекты.

Практические занятия: Работа с атласами Свердловской области, проверочная работа по запоминанию основных природно-экономических характеристик края (викторина), просмотр тематического видеофильма, экскурсия в музей города, работа с Интернет-ресурсами, доклады учащихся по теме, составление карт объектов.

### **21. История Свердловской области.**

Основные сведения о средневековой истории края. Освоение островов русскими людьми. Сахалинская каторга. Военная история области.

Практические занятия: Экскурсия в областной краеведческий музей, прогулка по историческим местам города, работа с коллекциями полевых материалов по археологии и геологии края. Краеведческая викторина по теме, просмотр тематических видеофильмов.

**22. Контрольное занятие.** Проверочные работы по блоку «Основы краеведения» (срез знаний).

### **23. Основные понятия экологии. Среды жизни и экологические факторы.**

Экология как наука, ее место в системе естественных наук, связь с другими науками. Предмет изучения экологии. Краткие сведения из истории экологии. Понятие «среда жизни», краткая характеристика основных сред. Классификация экологических факторов. Абиотическое влияние света, тепла, воды, воздуха, рельефа, почв и т.д. на живые организмы. Биотическое влияние живых организмов друг на друга. Антропогенное влияние на среду и живые организмы. Понятие об адаптациях организмов к средам жизни. Жизненные формы организмов. Биологические ритмы.

Практические занятия: Просмотр тематических видеоматериалов, экскурсия в лесную зону, экскурсия в парк, работа с фотоматериалами, экологические игры.

### **24. Сообщества живых организмов. Экология сообществ.**

Понятие о биоценозе – сообществе живых организмов. Основные компоненты живого сообщества. Видовая и пространственная структура сообщества. Вертикальная и горизонтальная ярусность. Основные биоценозы области. Отношения живых организмов в сообществах (нейтральные, взаимовредные, взаимопользные и т.д.). Доминантные виды сообществ. Пищевые цепи, их виды и значение. Влияние человека на сообщества живых организмов.

Практические занятия: экскурсии в лесопарковую зону города, экологические игры.

## **25. Понятие о биосфере и антропогенном влиянии на нее.**

Биосфера – живая оболочка Земли. Происхождение и границы биосферы, ее вещества. Поток веществ и энергии в биосфере. Понятие о биогеографических поясах Земли. Влияние человека на биосферу. Экологические проблемы современности.

Практические занятия: Просмотр тематических видеофильмов, экологические игры, доклады об экологических проблемах.

## **26. Эколого-краеведческие наблюдения в походе.**

Виды краеведческой работы в походе или экспедиции. Опрос населения, работа с публикациями, приборами (метеорологическими, картографическими и др.). Ведение дневника экспедиционного задания. Типы краеведческих наблюдений: простейшие фенологические, метеорологические и микроклиматические, гидробиологические, этологические наблюдения, наблюдения за биоценозами. Знакомство с составлением музейных экспозиций, описаний коллекций.

Практические занятия: Экскурсия к местному памятнику природы или другому значимому природному объекту и сбор информации о нём, составление описания памятника по проведённым наблюдениям и опросам; проведение фенологических, гидробиологических, микроклиматических наблюдений; работа на геоботанической площадке; практикумы по применению микроскопа, метеоприборов; учебные экскурсии в краеведческий музей, парк культуры и отдыха.

## **27. Природоохранная деятельность в походе.**

Закон РФ «Об охране природы». Смысл понятия «охрана природы», виды природоохранной деятельности школьников в походах.

Практические занятия: Участие в природоохранных акциях, поход выходного дня.

## **28. Контрольное занятие.**

Проверочные работы по блоку «Основы экологии и организации экологической работы» (срез знаний). Подведение итогов первого года обучения. Планирование летнего полевого сезона.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ  
(2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ, 324 Ч/ГОД):**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов теоретич. занятий	Кол-во часов практич. занятий	Всего часов
1	Вводное занятие	3	-	3
	<b>Туристская подготовка</b>	<b>23</b>	<b>73</b>	<b>96</b>
2	Подготовка и организация туристского путешествия или экспедиции	3	6	9
3	Разделение должностей и субординация в группе	3	3	6
4	Личное, групповое и специальное снаряжение	3	9	12
5	Питание в походе	3	12	15
6	Организация туристского и экспедиционного быта	6	12	18
7	Психологическая подготовка к действиям в чрезвычайных ситуациях на маршруте	1	2	3
8	Техника безопасности и преодоление препятствий в походе	3	18	21
9	Подведение итогов похода или экспедиции	1	8	9
10	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	<b>Медицинская подготовка</b>	<b>7</b>	<b>23</b>	<b>30</b>
11	Личная гигиена туриста. Походная медицинская аптечка	1	2	3
12	Использование природного лекарственного сырья в условиях похода	3	6	9
13	Основные приёмы оказания доврачебной медицинской помощи	3	12	15
14	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>18</b>	<b>48</b>	<b>66</b>
15	Виды, функции и номенклатура топографической карты	6	9	15
16	Приемы работы с топографической картой	3	12	15
17	Ориентирование по местным объектам и небесным светилам	3	3	6
18	Ориентирование с картой и компасом	3	12	15
19	Основы картирования местности	3	9	12
20	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	<b>Краеведение</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>
21	Основные направления краеведения Сахалинской области. Краеведческая работа в походе и экспедиции	3	-	3
22	Природные особенности родного края	6	15	21
23	История и этнография Свердловской области	6	12	18
24	Памятники истории и культуры Свердловской области	3	6	9
25	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	<b>Основы экологии и организации экологической работы</b>	<b>20</b>	<b>55</b>	<b>75</b>
26	Основные понятия и методы экологии	3	-	3

27	Природный комплекс и его компоненты	3	6	9
28	Экологические проблемы Свердловской области	2	4	6
29	Особо охраняемые природные территории Свердловской области	3	9	12
30	Красные книги Свердловской области	3	9	12
31	Биоиндикация и экологический мониторинг на маршруте	3	6	9
32	Наблюдения за природой и их фиксирование	3	18	21
33	<i>Контрольное занятие</i>	-	3	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>89</b>	<b>235</b>	<b>324</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ (2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ):

### 1. Вводное занятие.

2. Сбор сведений о группе, обсуждение расписания, плана занятий, организация занятий и дисциплина.

### 2. Подготовка и организация туристского путешествия или экспедиции.

Повторение базовых сведений о спортивном туризме (виды, формы, нормативы и спортивные разряды). Туристские соревнования как средство подготовки к путешествиям и способ проверки знаний, умений и навыков. Правила организации и проведения туристских походов, их классификация. Основные параметры степенных маршрутов и маршрутов I-III к.с. Туристские возможности Свердловской области. План подготовки к походу: определение цели и района похода, подбор группы, распределение обязанностей в группе, сбор сведений о районе похода, разработка маршрута, плана-графика движения, сметы расходов, графика дежурств, расчёт питания, подготовка снаряжения и картографических материалов. Учёт непредвиденных обстоятельств, ходовые, запасные, экскурсионные дни, дни переездов, полуднёвки и днёвки, контрольные сроки, запасные выходы с маршрута. Роль МКК и МЧС. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчёт времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути.

Практические занятия: Проверочная работа; прогулки по экскурсионным и выставочным объектам города; просмотр тематического видеофильма; планирование условного маршрута; подготовка и проведение ПВД.

### 3. Разделение должностей и субординация в группе.

Классификация должностей (временные, постоянные). Обязанности командира группы, завхозов по снаряжению и питанию, краеведа, топографа, инструктора, летописца и других постоянных должностных лиц. Обязанности исполняющих временные должности: направляющего и замыкающего, дежурных по кухне, дежурных краеведов и др. Взаимозаменяемость. Понятие субординации (вертикального должностного подчинения), ответственность.

Практические занятия: Проверочная работа; создание ситуаций, имитирующих назначение на походные должности, и проверка индивидуальной готовности к ним; сочинение о выполнении какой-либо должности в условном походе.

### 4. Личное, групповое и специальное снаряжение.

Понятие о личном, групповом и специальном туристском снаряжении. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения для похода, правила укладки рюкзака. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в походе. Типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, подушечки на них, непромокаемый вкладыш, пояс). Одежда и обувь для зимних походов. Предметы походной постели (спальный мешок, коврик, надувной матрас, вкладыш, "подушка", чехол для спального мешка), прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши и ручки, репшнуры, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, запасные стельки, планшет для карт и пр. Типы палаток, подготовка палаток к походу (просушивание, проклеивание швов, ремонт повреждений). Упаковка и переноска палаток, сушка и проветривание их в пути. Хозяйственное оборудование для кухни: походная посуда для варки пищи, топоры и пилы, чехлы для них. Ремонтный набор. Специальное снаряжение группы для преодоления препятствий на маршруте: основная и вспомогательная веревки, их типы, материалы изготовления, области применения, правила эксплуатации; страховочные системы. Специальное снаряжение для краеведческих работ. Приборы для маршрутных наблюдений (бинокли, метеооборудование и т.д.), фотоаппараты и видеокамеры, радиостанции, фонари, рыболовные принадлежности, ножи и лопаты, металлодетекторы для поисковых работ.

Навигационные приборы, инструментарий для топографической съемки и пр. Основные правила хранения и использования специального снаряжения.

Практические занятия: проверочная работа по теме, укладка рюкзаков, подгонка снаряжения, установка палаток; работа с образцами специального снаряжения; семинар по радиосвязи; практикум по астрономическим наблюдениям.

#### **5. Питание в походе.**

Повторение базовых сведений об особенностях организации питания туристов в походах и экспедициях. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Составление походного меню. Закупка, расфасовка продуктов питания, правила их раскладки по рюкзакам. Хранение, учёт и экономия продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование дикоросов, грибов, свежей рыбы. Питьевой режим на маршруте. Обязанности завхоза по питанию и дежурных по кухне. Особенности приготовления пищи на костре. Меры безопасности и гигиенические требования к приготовлению пищи в походе.

Практические занятия: Проверочная работа по теме, составление походного меню, поход выходного дня с приготовлением пищи на костре.

#### **6. Организация туристского и экспедиционного быта.**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и др.). Выбор места для привала и ночлега, основные требования к нему. Выбор места для мусорной ямы. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток, размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Обращение с рюкзаком в биваке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Выбор и заготовка топлива. Складирование дров, укрытие их от огня. Конструкции сушил для одежды, кострового оборудования. Типы костров. Правила разведения костра, выбора места для него, правила работы с пилами и топорами. Правила хранения и переноски кострового оборудования. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Общественно полезная работа на днёвках.

Практические занятия: Походы выходного дня (зарисовка схем правильной планировки лагеря, установка палаток и устройство очага, разведение костров различных типов)

#### **7. Психологическая подготовка к действиям в чрезвычайных ситуациях на маршруте.**

Значение психологической подготовленности участников похода к нахождению в полевых условиях и к преодолению трудностей. Понятие психологического климата и адаптации. Особенности взаимоотношений в походной группе. Основные психологические причины конфликтов и ЧС: отсутствие привычного комфорта, средств связи, развлечений, монотонность питания, удаленность от семьи и друзей, сужение круга общения, несовместимость людей, физические нагрузки, отсутствие привычки к самообслуживанию, боязнь больших пространств, диких животных и т.д. Способы решений подобных проблем. Ответственность руководителей за состояние психологического климата в группе, значение должности командира группы с этой точки зрения (связующее звено между участниками и руководством, источник информации о состоянии отношений между участниками). Значение постепенной подготовки к длительным путешествиям, взаимопомощи и терпимости в группе.

Практические занятия: игровые упражнения «Веревочного курса» для отработки навыков самоконтроля и взаимопомощи в группе; решение ситуационных задач; проведение психолого-педагогических тестов для выявления направленности интересов учащихся, типа темперамента и уровня логического мышления, совместимости детей, творческих способностей.

#### **8. Техника безопасности и преодоление препятствий в походе.**

Безопасность при проведении туристических занятий и походов - основное к ним требование. Ответственность руководителя за безаварийность. Значение дисциплины и субординации в походе. Основные причины возникновения опасности в походе. Роль маршрутных комиссий в оценке возможностей и подготовленности группы к походу. Организация поиска группы, нарушившей контрольный срок, и работы по спасению группы, терпящей бедствие. Виды и характеристика естественных препятствий таёжных, тундровых, горных, приморских маршрутов. Правила их преодоления. Переправы через реки, способы переправ. Применение верёвки и самостраховки в походе. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные и временные, их изменение в процессе прохождения маршрута. Движение по ровной, сильно пересечённой местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам и тропам. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Подъём "в лоб", траверсирование, глиссирование. Движение по осыпям, камням.

Практические занятия: игровые занятия по отработке навыков движения в различных походных условиях; вязание узлов, работа с самостраховкой; походы выходного дня с отработкой приёмов страховки при преодолении различных препятствий.

#### **9. Подведение итогов похода или экспедиции.**

Завершающий этап проведения похода или экспедиции (ремонт и сдача снаряжения, анализ путешествия, написание отчета). Значение, структура отчета по походу. Требования МКК к оформлению и срокам сдачи отчета. Обработка дневников похода или экспедиции. Получение спортивного разряда по итогам сдачи отчета.

Практические занятия: Работа с отчётной документацией, дневниками и фотоматериалами маршрутных походов и экспедиций; составление электронной презентации из предложенных или личных фото- и видеоматериалов.

#### **10. Контрольное занятие.**

Проверочные работы по блоку «Туристская подготовка» (срез знаний).

#### **11. Личная гигиена туриста. Походная медицинская аптечка.**

Общие гигиенические требования в походе. Требования к одежде, обуви, постели, посуде во время похода. Кишечные инфекции, простудные заболевания, опасные растения, грибы, животные, насекомые. Способы обеззараживания воды. Использование химических средств защиты от кровососущих насекомых. Профилактика энцефалита и других заболеваний, переносимых клещом таёжным. Функции доктора в походе. Меры предупреждения различных травм и заболеваний в походе. Самоконтроль туриста. Значение походной аптечки. Комплектование медицинской аптечки, правила упаковки препаратов, переноски, хранения аптечки в походе. Обязанности медика. Личная аптечка туриста.

Практические занятия: Проверочные работы по теме, определение срока годности медикаментов, составление аптечки из предложенных материалов.

#### **12. Использование природного лекарственного сырья в условиях похода.**

Практическое занятие: Составление лекарственных сборов, доклады, презентации учащихся о лекарственных растениях региона, их сборе, хранении и практическом применении в походных условиях.

#### **13. Основные приёмы оказания доврачебной медицинской помощи.**

Заболевания, травмы и несчастные случаи, возможные в походе; их профилактика. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах, головных болях, желудочно-кишечных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок, ушибах и переломах. Помощь при различных отравлениях. ПМП утопающему. Способы остановки кровотечений. Виды повязок, правила обработки ран и перевязки. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия: групповой рисунок «Жизненно важные органы человека»; тренировки по обработке и перевязке ран, помощи при различных травмах и заболеваниях, сооружение носилок.

#### **14. Контрольное занятие.**

Проверочные работы по блоку «Медицинская подготовка» (срез знаний).

#### **15. Виды, функции и номенклатура топографической карты.**

Виды, свойства и назначение карт, условные знаки. Масштаб, виды масштабов топографических карт. Топографическая схема, кроки, маршрутная лента. Понятие и элементы номенклатуры. Километровая сетка карты, ее значение. Обязанности топографа группы.

Практические занятия: проверочные работы по топографическим знакам, игровые упражнения по ним, отыскание на карте типичных форм рельефа.

#### **16. Приемы работы с топографической картой.**

Способы измерения расстояний на карте. Определение крутизны склона, азимута, координат точки. Первичное понятие о магнитных свойствах Земли, магнитном и истинном полюсах; магнитное склонение, магнитный азимут. Старение карт, дополнение и уточнение их в полевых условиях. Профиль местности.

Практические занятия: измерение расстояний на карте, определение крутизны склона, истинного и магнитного азимутов, составление профиля местности на миллиметровой бумаге.

#### **17. Ориентирование по местным объектам и небесным светилам.**

Ориентирование и действия по ориентировке в походе и экспедиции на открытой и закрытой местности, бедной или богатой ориентирами, при наличии и отсутствии карт. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Действия в случае потери ориентировки с использованием особенностей местных объектов природного и антропогенного происхождения (муравейники, мох на стволах деревьев, течение рек; дороги, ЛЭП, просеки и т.д.). Ориентирование по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение времени по Солнцу и Луне. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Практическое занятие: Определение в игровой ситуации сторон горизонта с помощью карты, по небесным светилам, местным признакам.

#### **18. Ориентирование с картой и компасом.**

Типы компасов. Устройство спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с компасом. Азимут, его определение по карте и на местности. Особенности ориентирования по спортивной и топографической картам. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по ориентирам на заданное расстояние. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде. Определение точки стояния (привязка).

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу, определение направлений по заданным азимутам (прямая засечка) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка), азимутальный ход группы, выполнение чертежа азимутального маршрута на миллиметровой бумаге, вычисление азимутов на карте и на местности.

#### **19. Основы картирования местности.**

Глазомерный способ измерения расстояний, высот и составления плана местности. Средний шаг, его измерение и применение. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Инструментальные способы составления плана и карты местности (с применением компаса, измерительных приспособлений).

Практические занятия: определение длины шага; определение расстояния по времени движения; составление плана местности глазомерным и инструментальным способами.

#### **20. Контрольное занятие.**

Проверочные работы по блоку «Топография и ориентирование» (срез знаний).

**21. Основные направления краеведения Свердловской области.  
Краеведческая работа в походе или экспедиции.**

Значение краеведения, его место в системе наук. Историческое, литературное, этнографическое, биологическое и географическое краеведения как основные его направления в Сахалинской области. Особенности, методы поисково-исследовательской работы. Краеведческие печатные издания области. Туристско-краеведческое движение «Отечество».

**22. Природные особенности родного края.**

Географическая характеристика области. Растительный и животный мир островов.

Практические занятия: Работа с атласами, упражнения на закрепление знаний по теме, проверочные работы, мини-викторина, работа с фото- и видеоматериалами.

**23. История и этнография Свердловской области.**

Средневековая история Урала. Понятие этнографии и этнографического краеведения. Сведения о коренных народах области.

Практические занятия: Экскурсия в областной краеведческий музей, прогулка по историческим местам города, работа с коллекциями полевых материалов по археологии и новейшей истории Урала, просмотр тематических видеофильмов и презентаций, доклады учащихся о коренных народах области.

**24. Памятники истории и культуры Свердловской области.**

Значение и смысл Закона об охране культурного наследия РФ. Виды памятников, значение, их охрана. Организации, осуществляющие охрану памятников истории и культуры в Сахалинской области. Вклад детско-юношеских экспедиций в охрану памятников.

Практические занятия: контрольная работа по запоминанию историко-культурных объектов области; доклады обучающихся о памятниках истории и культуры; экскурсии.

**25. Контрольное занятие.** Проверочные работы по блоку «Краеведение» (срез знаний).

**26. Основные понятия и методы экологии.**

Закрепление представления об экологии как биологической науке, ее месте в системе естественных наук и связях с другими науками. Понятия «среда жизни», «экологические факторы», «адаптация», «жизненная форма», «биоритмы», «биоценоз», «биоиндикатор» и т.д. Основные направления экологии. Описательные, экспериментальные, математические, моделирующие методы экологической науки.

**27. Природный комплекс и его компоненты.**

Понятие природного комплекса (экосистемы). Типы природных комплексов леса, луга, поля, водоема и др. на примере области. Структура комплексов, влияние на них экологических факторов, взаимосвязи организмов в них. Человек и природные комплексы.

Практические занятия: Изучение растительных компонентов биоценозов по гербариям, фотоматериалам, исследование образцов воды (изучение простейших организмов-обитателей различных водоемов и водотоков); экскурсии в различные природные комплексы; экологические игры.

**28. Экологические проблемы Свердловской области.**

Причины возникновения экологических проблем. Понятие об экологических нормах. Негативное антропогенное воздействие на окружающую среду и природные комплексы, его примеры, оценка. Дорожная сеть, грузовой автопарк, отсутствие очистных сооружений как причины загрязнения атмосферы и давления на экосистемы Урала. Перерасход биологических ресурсов области и способы решения проблемы их воспроизводства. Очистка сточных вод как вариант решения многих экологических проблем.

Практическое занятие: Создание и презентация проектов решения экологических проблем Сахалинской области (работа в подгруппах).

### **29. Особо охраняемые территории Свердловской области.**

Понятие и принципы охраны природы. Понятие особо охраняемой территории, значение ее выделения. Браконьерство. Виды ООПТ, функции с точки зрения экологии. ООПТ, имеющиеся на территории Сахалинской области (заповедник, заказник, памятник природы, эталонный лес и пр.). Организации, осуществляющие охрану природных территорий Свердловской области. Природоохранная деятельность на туристском маршруте.

Практические занятия: просмотр видео- и фотоматериалов по теме; доклады обучающихся об ООПТ; контрольная работа по запоминанию характеристик ООПТ и объектов Свердловской области; оформление карты объектов; поход выходного дня к памятнику природы в окрестностях города.

### **30. Красные книги Свердловской области.**

Значение Красных книг, их виды, структура. Охраняемые виды животных и растений Свердловской области: охранные статусы, местообитания, меры охраны. Животные и растения Красных книг на туристских маршрутах области.

Практические занятия: работа с фотоматериалами; доклады обучающихся о животных и растениях Красных книг области; контрольная работа; создание и защита электронной презентации по теме.

### **31. Биоиндикация и экологический мониторинг на маршруте.**

Определения и сущность биоиндикации и экологического мониторинга, их значение для экологической науки, геологии, санитарии, эпидемиологии и др. Оценка загрязнения почв, воздуха, воды с помощью видов-биоиндикаторов: лишайников, высших растений, зоо- и фитопланктона, зообентоса и т.д. Мониторинг состояния экосистем на модельных туристских маршрутах. Анализ полевых материалов.

Практические занятия: Экскурсии по выявлению биоиндикаторов в различных природных комплексах; оценка загрязнения воздуха при помощи лишайников; практикум по оценке загрязнения морского побережья.

### **32. Наблюдения за природой и их фиксирование.**

Типы краеведческих наблюдений за природой: фенологические, микроклиматические, астроклиматические, этологические и т.д. Определение скорости и направления течения реки. Методика составления гербариев (лишайники, высшие растения). Изучение почвенного разреза. Ведение дневников наблюдений, их интерпретация. Экологические тропы.

Практические занятия: проведение фенологических, этологических, астрономических и микроклиматических наблюдений; походы выходного дня с проведением наблюдений; практикумы по обработке полевых материалов и работе с лабораторным оборудованием; экскурсия в краеведческий музей.

**33. Контрольное занятие.** Проверочные работы по блоку «Основы экологии и организации экологической работы» и программе в целом (срез знаний). Подведение итогов второго года обучения. Планирование летнего полевого сезона.

## **Базовый список литературы, используемой для составления программы и работы педагога:**

- Аксельрод В.И. Алгоритм подготовки юных исследователей-краеведов (из опыта работы Санкт-Петербургского историко-краеведческого научного общества учащихся) // Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. - № 4. – 2002. – С. 27-32.
- Алексеев С.В., Груздева Н.В., Гущина Э.В. Экологический практикум школьника: Методическое пособие для учителя. – Самара: Корпорация «Фёдоров», Издательство «Учебная литература», 2005. – 80 с.
- Алексеев С.В., Груздева Н.В., Гущина Э.В. Экологический практикум школьника: Справочное пособие. – Самара: Издательство «Учебная литература», Издательский дом «Фёдоров», 2006. – 144 с.
- Кривошеева М.А., Кислицкая М.В. Экологические экскурсии в школе. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-на-Дону: Издательский центр «МарТ», 2005. – 256 с.
- Махлин М.Д. Жизнь в солёной воде. – СПб.: «А.В.К. - Тимошка», 2003. – 96 с.
- Миркин Б.М., Наумова Л.Г. Игры на уроках биологии.. 9-11 класс. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 271 с.
- Наставление по оказанию первой помощи раненым и больным. – М.: Военно-медицинская академия, 2000.
- Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М.: ЦДЮТиК, 2004. – 72 с.
- Основы проектной деятельности. – Южно-Сахалинск: УРЦ СРОО «Открытый мир», 2000.
- Петунин О.В. Сборник заданий и упражнений по общей экологии учеб. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 188 с.
- Пономарёва И.Н. Экология. – М.: Вентана-Граф, 2007. – 272 с.
- Потапов И.В. Зоология с основами экологии животных: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 296 с.
- Стратегическое планирование деятельности некоммерческой организации [Метод. мат-лы для семинара]. – Южно-Сахалинск: УРЦ СРОО «Открытый мир», 2004.
- Трифонова Т.А., Селиванова Н.В., Мищенко Н.В. Прикладная экология: учебное пособие для вузов. – 3-е изд. – М.: Академический проект; Гаудеамус, 2007. – 384 с.
- Тяглова Е.В. Исследовательская и проектная деятельность учащихся по биологии: метод. пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: Планета, 2010. – 255 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498066

Владелец Евдокимова Анастасия Владимировна

Действителен с 11.01.2023 по 11.01.2024