

РЕКОМЕНДОВАНА
методическим ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк
протокол № 4 от 27 августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора

ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк

Паршина С.А.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Юные туристы»

(программа составлена на основе программы «Юные судьи туристических соревнований», автор: Ю.С. КОНСТАНТИНОВ, заслуженный учитель Российской Федерации, и.п.п., директор Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения)

Программа рассчитана на 2 года обучения

Возраст обучающихся – 11-18 лет

Педагог дополнительного образования:
Козлова Галина Алексеевна

Ярославль, 2021

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	7
Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	8
Содержание программы 1-го года обучения.....	9
Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	13
Содержание программы 2-го года обучения.....	15
Минимум знаний, умений, навыков по окончании обучения	22
Методическое обеспечение.....	25
Список литературы для педагога.....	28
Список литературы для детей.....	29
Приложения.....	31

Пояснительная записка

Современной общественностью осознается острая необходимость в воспитании здоровых, нравственных, инициативных, творческих граждан, осознающих ответственность за настоящее и будущее своей страны.

Актуальность данных вопросов обозначена в ряде нормативных документов федерального уровня. Так в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» подчеркивается, что дополнительное образование детей и взрослых должно быть направлено на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени. Важность формирования духовно-нравственного развития и физической культуры детей и подростков отмечается в «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Дополнительное образование детей в туристско-краеведческой направленности во многом способствует решению этих задач. Разнообразие форм туристской работы направлено на развитие личности, на совершенствование его интеллектуального, духовного, физического развития и приобретение навыков самостоятельной деятельности, на становление гражданственности и патриотизма подрастающего поколения.

Программа «Юные туристы» разработана на основе авторской программы «Юные судьи туристских соревнований» Ю.С. Константинова, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей и адаптирована для обучающихся МОУ Скалинская школа Первомайского района Ярославской области.

Актуальность программы «Юные туристы» определяется тем, что в условиях социальной среды ученик получает возможность добровольного выбора интересного вида деятельности (походы, путешествия, краеведческие исследования), а педагог получает возможность благотворно влиять на развитие кругозора и формирование основ здорового образа жизни каждого ученика.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения. Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Сведения по экологии, краеведению, топографии, начальное знакомство с судейской практикой, навыки планирования и организации походной деятельности, полученные при реализации программы, играют роль при профессиональном самоопределении обучающихся и организации дальнейшей жизни.

Цель программы - развитие личности обучающегося, направленное на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития через туристско-краеведческую деятельность в рамках дополнительного образования.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

Обучающие:

- обучить навыкам безопасного поведения в природной среде в разное время года;
- привить основы туристско-бытовых и санитарно-гигиенических навыков; организации туристского быта; навыков ориентирования на местности;
- способствовать профессиональному самоопределению обучающихся через использование в обучении смежных учебных дисциплин.

Развивающие:

- развивать целостность взгляда на окружающий мир, в котором природное и социальное рассматривается в неразрывном единстве;

- стимулировать развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость);
- пробуждать познавательный интерес к окружающему миру через краеведческую составляющую, развивать ответственность за настоящее и будущее своего края;

Воспитательные:

- формировать у обучающихся основы коммуникативной и социальной компетентностей;
- побуждать к ведению здорового образа жизни, к ответственности за свое здоровье;

Новизна программы

Материально-техническая база и территориальная отдаленность образовательного учреждения от областного центра осложняет регулярное участие обучающихся в областных детских соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, где у обучающихся приобретается опыт спортивных выступлений, рост спортивного мастерства, поэтому при составлении программы основной акцент ставится на организацию походной деятельности, усиливаются краеведческая и экологическая её составляющие. В содержании заложены и формируются туристско-краеведческие умения; навыки; расширяются, на основе регионального компонента, краеведческие, туристские и экологические знания в тесной взаимосвязи с образовательными предметами: география, биология, химия, история.

Программа предназначена для обучающихся 11-18 лет.

Срок реализации – 2 года.

Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год из расчета 6 часов в неделю.

Практические занятия составляют большую часть отведенного времени.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Изучение разделов программы происходит циклично. Ежегодное усложнение и расширение ранее полученных теоретических знаний и практических умений происходит с нарастающим уровнем самостоятельности обучающихся.

Первый год обучения является базовым, т.к. дает основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма. Содержание второго года дополнено спецификой судейской практики.

Для успешной реализации программы необходимо учитывать следующие **принципы организации** образовательного процесса:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, учитывается строгая дифференциация и индивидуализация с учетом их физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Занятия проводятся с полным составом объединения, по мере роста опыта занимающихся делается больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные задания, особенно на том

этапе обучения, когда начинается судейская специализация.

В условиях разновозрастной группы используются дифференцированные задания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, равномерно распределяются задания в группе в целом. Общение младших детей со старшими создает благоприятные условия для формирования «опережающих» знаний и взаимного обучения. Пример старших приобретает особое значение и обеспечивает усвоение программного содержания каждого занятия каждым ребенком (повторение, закрепление, самостоятельное использование в разных видах деятельности). Разновозрастный коллектив мотивирует участников на саморазвитие и постоянное движение. Возможна дифференциация для каждой подгруппы за счет разных способов выполнения определенного задания.

При инклюзивной форме реализации программы (дети с ОВЗ) наиболее эффективно использование игровых методов обучения. При обучении широко используются упражнения и настольные игры по топографии, подвижные и спортивные игры, электронные игры «Словарь юного туриста» и др. с сайта ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк. Игры в соревнования, где обучающиеся выполняют роль организаторов или участников соревнований («Московский лабиринт», туристская полоса препятствий) направлены на усвоение ребенком общественного опыта. Таким образом, происходит подготовка ребенка через имитацию реальной жизненной ситуации, в которой ему необходимо действовать, к решению жизненно-важных проблем и реальных затруднений.

При обучении используются упражнения на развитие внимания, памяти, предлагаются задания, предполагающие самостоятельную обработку информации с дозированной помощью педагога. При работе над индивидуальным заданием детям предлагается работа с информацией по образцу, алгоритму, вопросам. Объем предложенных заданий варьируется с учетом интеллектуальных возможностей обучающихся. Задания рекомендуется повторять, возвращаться к ним через некоторое время, меняя ситуацию применения.

Для проведения теоретических и практических занятий привлекаются учителя – предметники, школьная медсестра, служба безопасности района проведения мероприятия.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Основные формы реализации программы:

- походы, экскурсии, эколого-краеведческие экспедиции;
- лекции с использованием электронных образовательных ресурсов;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных документов по истории края;
- соревнования, игры (теоретические и подвижные), конкурсы;
- научно-практические мероприятия (конференции, конкурсы, олимпиады, семинары и т.д.);
- природоохранная деятельность;
- шефская помощь;
- творческие мастерские

Формы отслеживания результативности

Результативность освоения содержания программного материала отслеживается в течение каждого года обучения с помощью

- промежуточного и итогового среза знаний;

- тестирования теоретических и практических туристских навыков;
- наблюдения за выполнением групповых обязанностей в учебно-тренировочных походах, при участии в организации туристского бивака в разных погодных условиях.

Техническая, тактическая, физическая подготовленность определяется по результативности участия в соревнованиях и определяется по установленным нормативам спортивного туризма и нормам ГТО.

Уровень творческого роста определяется посредством участия в отчетных творческих вечерах, тематических конкурсах различного уровня.

Форма демонстрации результатов обучающихся: участие в конкурсах, олимпиадах, конференциях, мероприятиях туристско-краеведческой направленности и т.д.

Ожидаемым результатом реализации программы являются сформированные у обучающегося:

- навыки безопасной организации и проведения похода, организации бивака в условиях природной среды в любых погодных условиях;
- умения вести туристский быт, соблюдать санитарно-гигиенические правила, применять навыки ориентирования на местности;
- способность применять в туристско-краеведческой и повседневной деятельности необходимые знания по учебным дисциплинам: географии, биологии, математике, химии, ОБЖ, физической культуре, истории, литературе и др.;
- понимание недопустимости потребительского отношения человека к природе и окружающему миру в целом;
- повышение уровня физического развития посредством туристской деятельности, начальные навыки деятельности по исследованию экологии и истории родного края; навыки работы с различными источниками информации (книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом);
- владение основными способами эффективного взаимодействия с товарищами и взрослыми, способами совместной деятельности в коллективе; ответственное отношение к общественной собственности;
- сформирована модель ведения здорового образа жизни и понимание личной ответственности за собственное здоровье.

Реализация программы предполагает привлечение родителей к активному участию в совместной туристско-краеведческой деятельности.

**Учебный план
программы «Юные туристы»**

Год обучения	1 год			2 год		
Количество часов Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки Туристская подготовка	80	22	58	72	23	49
Топография и ориентирование	42	17	25	26	8	18
Краеведение	26	8	18	40	4	36
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	18	10	8	14	6	8
Общая и специальная физическая подготовка	50	7	43	50	2	48
Судейская подготовка	0	0	0	14	7	7
Факультативные занятия	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	216	64	152	216	50	116

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА

	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теория	Практикаа
	1 Основы туристской подготовки	80	22	58
1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
2	Воспитательная роль туризма	2	2	-
3	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	9	3	6
5	Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов туристского похода	14	1	13
6	Питание в туристском походе	9	2	7
7	Туристские должности в группе	6	3	3
8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	13	3	10
9	Техника безопасности при проведении туристских походов	9	2	7
10	Туристские слеты и соревнования	6	2	4
	2 Топография и ориентирование	42	17	25
1	Понятие о топографической и спортивной карте	7	4	3
2	Условные знаки	14	4	10
3	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2
4	Компас. Работа с компасом	4	2	2
5	Измерение расстояний	3	1	2
6	Способы ориентирования	4	2	2
7	Ориентирование по местным предметам	6	2	4
	3. Краеведение	26	8	18
1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	2	4
2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	8	2	6
3	Изучение района путешествия	6	2	4
4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4
	4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	18	10	8
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	2	1
2	Походная медицинская аптечка	3	2	1
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	3	3
4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	3	3
	5. Общая и специальная физическая подготовка	50	7	43
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	3	3	-
2	Врачебный контроль, самоконтроль,	3	2	1

	предупреждение спортивных травм на тренировках			
3	Общая физическая подготовка	27	1	26
4	Специальная физическая подготовка	17	1	16
	ИТОГО (6 часов в неделю) 1 год	216	67	149

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ» 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Роль знаменитых русских путешественников в развитии страны. История развития туризма в России. Характеристика видов туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Спортивный и экскурсионный туризм. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество».

1.2 Воспитательная роль туризма

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литература, карты, отчетов о походах, запросы в местные учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Разработка маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 1-3 дневном походе. Составление

меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7 Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, равные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Роль топографии в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Масштабы топографических карт. Какие карты для разработки маршрутов и ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

2.2 Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтالي основные, утолщенные, полугоризонтالي. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот,

урезы вод. Формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Практические занятия

Изучение на местности изображения предметов, Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Магнитное склонение. Азимутальное кольцо.

Практические занятия

Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

2.4 Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту.

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Как измерить средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение среднего шага (пары шагов), перевод пар шагов в метры. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на развитие глазомера на картах разного масштаба.

2.6 Способы ориентирования

Ориентирование по карте в походе. Линейные, точечные, звуковые ориентиры, ориентир-цель, ориентир - маяк. Чтение карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Практические занятия

Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

2.7 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. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир родного края. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Сбор сведений об истории края.

Практические занятия

Походы и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3 Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода. Литература, карты, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиночкам и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2 Походная медицинская аптечка.

Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Значение самоконтроля. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Способы транспортировки и переноски пострадавшего. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

Задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов (основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов). Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4 Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6
1.4	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8
1.5	Питание в туристском походе	8	2	6
1.6	Туристские должности в группе	2	1	1
1.7	Техника и тактика в туристском походе	10	4	6
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	2	4
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	6	2	4
1.10	Действия группы в аварийных ситуациях	6	2	4
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	8	2	6
		72	23	49

2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	1	3
2.2	Компас. Работа с компасом	4	1	3
2.3	Измерение расстояний	2	1	1
2.4	Способы ориентирования	6	2	4
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	4	1	3
2.6	Соревнования по ориентированию	6	2	4
		26	8	18
3. Краеведение				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	16
3.2	Изучение района путешествия	8	-	8
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	12
		40	4	36
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	2	2
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1
		14	6	8
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	0,5	0,5
5.3	Общая физическая подготовка	34	-	34
5.4	Специальная физическая подготовка	14	-	14
		50	2	48
6. Начальная судейская подготовка				
6.1	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	2	1	1
6.2	Правила туристских соревнований	2	1	1
6.3	Работа службы дистанции соревнований	2	1	1
6.4	Работа судей на этапах	2	1	1
6.5	Работа службы секретариата и информации	2	1	1
6.6	Работа служб старта и финиша	2	1	1
6.7.	Методика судейства отдельных видов	2	1	1
		14	7	7

ИТОГО за период обучения:	216	53	163
----------------------------------	------------	-----------	------------

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) - вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ» 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи (Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.) Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Топоры и пилы, чехлы к ним, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров; безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Распределение должностных обязанностей в группе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения.

Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные опасности (недостаточная физическая, техническая, морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей; объективные опасности (резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия). Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно–квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково–спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе 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 естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Связь с поисково–спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внесматштабные, линейные и площадные.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Влияние рельефа на пути движения.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом

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

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение

азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по измерению различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

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

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их

роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка

ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Нервная система — центральная и периферическая. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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 в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Спортивные игры
Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

6. Начальная судейская подготовка

6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования. Медицинское обслуживание мероприятия. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Разработка условий проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практические занятия

Чтение Положения и условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований.

6.2. Правила туристских соревнований

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

6.3. Работа службы дистанции соревнований

Распределение обязанностей службы дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции. Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

6.4. Работа судей на этапах

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Контрольное время на прохождение этапа.

Практические занятия

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

6.5 Работа службы секретариата и информации

Документация соревнований. Подсчет результатов, протоколы соревнований. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация.

Практические занятия

Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

6.6. Работы служб старта и финиша

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта,

финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата.

Практические занятия

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

6.7. Методика судейства отдельных видов

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение. Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практические занятия

Участие в судействе школьных соревнований по туризму.

Минимум знаний, умений и навыков обучающихся при завершении обучения по программе «Юные туристы»

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре, газовой горелке.

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.10.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.11.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника (судьи).
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
3. Краеведение			

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема	Форма занятий	Контроль усвоения знаний, умений и навыков	Дидактические материалы
	Основы туристской подготовки			
1.1	Туристские путешествия	Лекция, беседа	анкетирование	Видео-, фотоматериалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма
1.2	Воспитательная роль туризма	Лекция, беседа	наблюдение	Видео-, фотоматериалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма
1.3	Личное и групповое снаряжение	Лекция, беседа, групповое занятие, игра, игра-соревнование	Тестирование, устный опрос, наблюдение, отчет участников по должностным обязанностям	Учебный фильм, личное снаряжение, групповое снаряжение, походная посуда, костровое оборудование, ремнабор, комплект заданий, игра «Уложи рюкзак», раздаточный иллюстративный материал ЭОР сайт ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк https://turist.edu.yar.ru/eur/eur_turistskoe_snaryazhenie.html
1.4	Организация туристского быта	Лекция, беседа, групповое занятие, игра, игра-соревнование	Тестирование, устный опрос, наблюдение, отчет о походе, отчет участников по должностным обязанностям	Презентация «Бивак. Устройство бивака» Плакаты, групповое снаряжение; комплект заданий, упражнений, тестов; раздаточный материал; Рекомендации по разведению костра (сайт ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк «ГТО»)
1.5	Подготовка к походу, путешествию	Лекция, беседа, групповое занятие, игра, игра-соревнование	Устный опрос, тестирование, доклад, отчет участников по должностным обязанностям	Карты топографические, карты спортивные, отчеты о походах, краеведческая литература о маршруте, фото, видео- материалы о походах
1.6	Питание в туристском походе	Лекция, практическое занятие	Тестирование, устный опрос, наблюдение, практическая работа	Таблицы, туристская посуда, костровые принадлежности, технологические карты, продукты питания; - Рекомендации по разведению костра (сайт ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк «ГТО»)
1.7	Туристские	Лекция,	Наблюдение,	Личное снаряжение, групповое снаряжение,

	должности в группе	практическое занятие	тестирование, отчет о практической работе	должностные обязанности (дидактический материал)
1.8	Правила движения в походе	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Выполнение практического задания	Видеоматериалы, тесты
1.9	Техника безопасности	Лекция, беседа, практическое занятие, ситуативные задачи	Тесты, наблюдение, анализ ситуации	Личное снаряжение, групповое снаряжение, видеоматериалы о туристских соревнованиях, ситуационные задачи, тесты Узлы ЭОР сайт ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк https://turist.edu.yar.ru/eor/elektronnie_obrazovatelnie_resursi.html
1.10	Подведение итогов туристского похода	Отчетный вечер, стенгазета, концерт, арбузник	Выполнение технического или творческого задания, наблюдение	Фотоматериалы, видеоматериалы, гитара, видеопроектор, и др.
1.11	Туристские слеты и соревнования	Практическое участие, беседы, лекции	Результативность выступления, наблюдение, протоколы результатов соревнования, выполнение разрядных нормативов	Фото-, видео- материалы, спортивные карты, правила соревнований по видам и др.
2.	Топография и ориентирование	Беседа, лекция, упражнения, работа с картами, изготовление топографических игр, спортивные игры, тренировки на местности, тестирования	Топографические диктанты, тесты, результативность выступления на соревнованиях	- Блокноты, карточки с условными знаками, цветные карандаши, - Т.В. Моргунова «Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию», М., 2003; - игра «Знатоки идут по фотоследу» (САЙТ ЦДЮТурЭк «Методика» «Методические материалы»); , компасы, транспортиры, курвиметр, карты спортивные и топографические; - ЭОР сайт ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк https://turist.edu.yar.ru/eor/eor_topografiya.html ; - учебно-тренировочные упражнения «Азимутальный ход»; топографический диктант; «Лабиринт» (сайт ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк «ГТО»)
3.	Краеведение	Экскурсии, доклады обучающихся, заочные экскурсии, лекции, походы	Тестирование, участие в экспедиции «Моя родина-Ярославия!», результат выполнения походной должности –	Карты районов путешествия, фотографии, видеофильмы, историко – краеведческая литература, отчеты о категорийных походах разных лет, тесты, викторины ЭОР сайт ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк https://turist.edu.yar.ru/eor/eor_kraevedenie.html ; https://turist.edu.yar.ru/eor/eor_flora_i_fauna.html ; https://turist.edu.yar.ru/eor/eor_fauna.html

			краевед, презентации	
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	Лекции, демонстрация , беседа, практическое занятие, самоконтроль , взаимоконтроль, тесты	Тестирование, самоконтроль, соревновательные упражнения	Медицинская аптечка групповая и личная, списки медикаментов рекомендационные для похода выходного дня, многодневных походов, для соревнований, инструкции по безопасности, тесты - ЭОР сайт ГОУ ДО ЯО ЦДИУрЭк: https://turist.edu.yar.ru/eor/eor_bezопасnost_v_turizme.html -Инструкция по изготовлению носилок (сайт Центра «Методика» «Методические материалы»)
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Разминка, кросс, тренировки на местности, спортивные игры, силовая подготовка, комплексы упражнений на развитие координации, ловкости, выносливости, силы, быстроты. Лекции по лыжной, беговой подготовке, учебно – тренировочные занятия, соревнования	Тестирование, результаты соревнований, ведение дневников самоконтроля	Спортивный инвентарь, секундомеры, наличие сезонной спортивной формы, лыжи, спортивные карты, веревки основные, карабины, репшнуры, страховочные системы, специальное снаряжение

Информационно - методические ресурсы:

Экранно-звуковые пособия (мультимедийные образовательные ресурсы, интернет-ресурсы, аудиозаписи, видеофильмы, слайды, мультимедийные презентации):

- диафильм «Туристский поход» (Часть 1. «Ориентирование на местности по карте и компасу. Пешеходные походы»);
- диафильм «Туристский поход» (Часть 2. «Лыжные походы. Оказание первой помощи при травме и несчастных случаях. Организация соревнования по ориентированию на местности»);
- диафильм «Туризм» (Часть 3. «Организация туризма. Подготовка к путешествию. Привалы и питание»);
- диафильм «Туризм» (Часть 4. «Пешеходный туризм»);
- диафильм «Туризм» (Часть 5. «Лыжный туризм»);
- диафильм «Формы поверхности суши»;
- слайд-фильм «Техника лыжного туризма»;
- слайд-фильм «Туристско-бытовые навыки»;
- слайд-фильм «Топографическая подготовка туриста»;
- слайд-фильм «Техника бытового туризма».

Список литературы для педагога

1. Константинов, Ю.С., Митрахович, С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. – М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. – 352 с.
2. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися [Текст] / под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015. – 24 с.
3. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
4. Константинов, Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно – методическое пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 225 с.
6. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования: Учебно – методическое пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
7. Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся [Текст] / С.А. Кошельков. – М.: ЦДЮТурРФ, 1997.
8. Руководство для судей и участников соревнований по спортивно-туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм) [Текст] / Составитель – Вишневецкий О.И.. Ярославль: ГОУ ЯО ЦДЮТурЭк, 2004.
9. Туристско-краеведческое движение «Отечество»: исследования, конференции, конкурсы. Сборник статей и конкурсных работ [Текст] – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
10. Туристско-краеведческое движение «Отечество»: исследования, конференции, конкурсы. Сборник статей. 2-е изд. [Текст] – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
11. Уховский, Ф.С. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие [Текст] / Ф.С. Уховский. – Изд. 4-е, допол.– М., 2008. – 160 с.
12. Ширинян, А.А., Иванов, А.В. Современная подготовка спортсмена – ориентировщика: учебно-методическое пособие [Текст] / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М., 2008. – 112 с.

Список интернет-ресурсов

1. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://turcentrrf.ru>
2. Центр детского и юношеского туризма и экскурсий [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://turist.edu.yar.ru>
3. Вестник детско-юношеского туризма и отдыха [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://tour-vestnik.ru/perevozka-organizovannykh-grupp-detey-na-avtobusakh-voprosy-otvety>
4. Федерация спортивного ориентирования России [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.rufso.ru>
5. Федерация спортивного туризма России [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.tssr.ru>
6. Центр детского и юношеского туризма и экскурсий г. Брянска/Методическая копилка [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.turizmbrk.ru/page/page56.html#1>

Список нормативных документов

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Приложение 1 к приказу Минобразования РФ от «13» июля 1992г. № 293 [Электронный ресурс] / Электронный фонд // Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/901861440>

2. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р Москва [Электронный ресурс] // Интернет-портал «Российской газеты» // Режим доступа: <http://rg.ru/2014/09/08/obrazovanie-site-dok.html>
3. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761),
4. Положение о значке «Турист России» [Текст]: – М.:ФСТР, 2014.
5. Положение о системе поощрения в детском туризме [Текст]. – М.: ФГБОУ ДОД ФЦДЮТиК, 2015 г.
6. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» – М.: Минспортуризма России, 2010. [Электронный ресурс] / Электронный фонд // Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/420238265>
7. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Приказ Минспорта России 2013г. № 571. [Электронный ресурс] / Федерация спортивного туризма России // Режим доступа: <http://www.tssr.ru/main/docs/rules/1435/>
8. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М.: МО РФ ЦДЮТ, 1995. [Электронный ресурс] / НООС Учитель // Режим доступа: <http://uchitel.edu54.ru/node/45135>
9. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта – 0840005411Я) спортивные дисциплины: «Дистанция–пешеходная», «Дистанция – пешеходная – связка», «Дистанция – пешеходная – группа» [Текст] – М.: ФСТР, 2019.
10. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта – 0840005411Я) спортивные дисциплины: «Дистанция - лыжная», «Дистанция – лыжная – связка», «Дистанция – лыжная – группа» [Текст] – М.: ФСТР, 2015.
11. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14 мая 2013г. № 25г. Москва [Электронный ресурс] / Российская газета // Режим доступа: <http://rg.ru/2013/06/05/trebovania-dok.html>

Список литературы для детей и их родителей

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ФЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
4. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. М.: ФЦДЮТК, 2005 г.
5. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - М.: «Русское слово», 2006.
6. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи.- СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. Изд. 2-е стереотип. — М., ФЦДЮТиК, 2008.
8. Ревенко М.В. Малышам о географических открытиях. - М.: «Педагогика», 1989.
9. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я.Виленского. - М.: Просвещение, 2002.

Рекомендуемая художественная литература:

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
2. Верн Ж. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж.. Пятнадцатилетний капитан.

4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Киплинг Р. Маугли.
6. Пришвин М. Моя страна.
7. Ж. Рони-старший. Борьба за огонь.
8. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.
9. Чуковский Н.К. Водители фрегатов (книга о великих мореплавателях).

Приложения

Методическое обеспечение программы

Задание 1. Рассказ для проверки знаний правил безопасности в походе

Прочтите рассказ, сформулируйте десять ошибочных действий участников похода и предложите вариант их исправления.

В летние каникулы мы с ребятами ходили в поход с ночевкой.

На автобусной станции Филино мы купили билеты до Диево – Городище. В автобусе Саша всю дорогу простоял с рюкзаком на плечах, демонстрируя свою силу. По пути мы играли в «Слова», пассажиры с интересом наблюдали за нами, а потом стали присоединяться к игре. Было весело. От конечной остановки до соснового бора пришлось пройти около километра по обочине шоссе.

Женька и Серега с тяжелыми рюкзаками первыми проскочили перед машиной на другую сторону дороги и смеялись над нашей медлительностью.

Погода была солнечная, в воздухе стоял густой сосновый аромат.

С рюкзаками идти было не очень легко. Серега и Женя шли быстро, и нам приходилось их догонять. На Машу и Олю мы злились, потому что они все время отставали.

Проносившиеся вперед автомобили пугали нас сзади сигналами.

На лугу у реки стояла ферма. Коровы, быки и смешные телята разгуливали в специальном загоне. Мы спустились на 500 метров ниже по течению реки и нашли красивую поляну для лагеря.

Было жарко, и все сразу побежали купаться. Игорь смело нырнул в воду с обрывистого берега, остальные просто вбежали в реку. Все долго плескались и играли в воде, пока не проголодались.

Зажав поваленное сухое дерево между ног, чтобы не раскачивалось, Женька задорно обрубал ветви справа-слева, справа – слева... Закончив работу, он ловко врубил топор в дерево на уровне своей головы.

Серега – опытный костровой, разводил огонь без бумаги, с помощью хвойных иголок и лапника.

Саша запнулся за подводную корягу и сбил палец, когда набирал в котел воду для приготовления обеда.

Маша в купальнике и тапочках хлопотала у костра. Мальчишки с восхищением поглядывали на ее распущенные золотистые волосы...

Задание 1 Ответы:

- 1. Перед посадкой в любой транспорт рюкзак должен быть снят с плеч. Лучше если группа компактно сложит рюкзаки в одно место.**
- 2. Автомобильные дороги туристская группа должна преодолевать организованно, по команде (лучше шеренгой).**
- 3. В туристской группе за направляющим должны следовать наиболее слабые участники, по которым устанавливается темп движения. Замыкать группу должен самый физически выносливый и авторитетный член группы.**
- 4. Двигаться вдоль проезжей части необходимо навстречу транспорту.**
- 5. По санитарным соображениям стоянка не должна располагаться вблизи ферм, тем более, ниже по течению, когда вы собираетесь купаться и готовить пищу.**
- 6. В незнакомых местах запрещается нырять. Правильно, если перед купанием группы обследуется дно реки.**
- 7. Обрубая ветви, ноги необходимо держать за поваленным деревом с противоположной стороны от топора.**
- 8. После работы пила и топор должны упаковываться в чехлы и укладываться в строго отведенное место. Врубать топор в дерево для хранения – подвергать опасности участников группы.**
- 9. Работать у костра необходимо в головном уборе, закрытой обуви, в брюках и рубашке с длинными рукавами.**

10. Опасно находиться у костра с распущенными волосами. При приготовлении еды для группы волосы необходимо прибирать из гигиенических соображений.

Задание 2. Рассказ для проверки знаний правил соревнований и ТБ

Укажите не менее 10 ошибочных действий участников, нарушающих правила соревнований по ориентированию и безопасность окружающих

Как мы участвовали в соревнованиях

В целом соревнования нам понравились, если бы не некоторые мелочи. В автобусах всегда давка, попробуй протиснуться в середину автобуса, когда палки и лыжи так и норовят рассыпаться в разные стороны. Лыжные ботинки Славкиной мамы мне оказались маловаты. Натерпелся я в них, еще добираясь до места старта!

Перед открытием соревнований по ориентированию в заданном направлении мы решили разогреться. Сначала прокатывались вдоль дороги, а потом свернули в лесок на накатанную трассу. Вот удача! Краснеет призма! Мы погнали дальше на разведку. Когда вернулись, уже стартовала 11 минута, а у Вани – 00:09. Он очень расстроился, молча отстегнул лыжи и пошёл к своим вещам.

Получив карту, я сделал вид, что просмотрел её и положил в карман. Я уже знаю, где КП. Со старта рванул изо всех сил. Первый пункт оказался с номером 36, а не 32. Отметился, все равно его брать. Тут же у КП достал карту, подъезжающие орут, что я раскидал палки, кто-то наехал на них лыжами. В голове кавардак! Увязался за знакомыми парнями. 38 КП искали долго, а когда отметились, Валерка сдернул компостер и закинул в снег. Здорово! Соперников будет меньше.

За превышение контрольного времени мой результат был аннулирован. А ведь я взял больше на один пункт! Решил добиваться справедливости: пусть судьи вычтут время, потраченное на поиски лишнего КП. А перед судьями уже Славка, просит повторный старт, так как он потерял карточку участника где-то на втором КП.

Из-за сырого снега Лена порвала карту и вернулась с дистанции. В автобусе мы ждали, когда дадут команду к отъезду. Какой-то номер 350 заблудился в лесу. На поляне соревнований пестрели разноцветные пакетики от сухариков и чипсов, конфетные фантики и бутылки из - под газировки. Мальчишки из группы М-14 радовались, что всем восстановят 38 КП, который они вообще не нашли. Из Ленкиного рюкзака выпала карточка. Номер участника – 350! Финиш не закрывали из-за неё.

Задание 2 Ответы:

- 1. Лыжи положено транспортировать связанными, лучше зачехленными. В городской транспорт лыжники осуществляют посадку с задней площадки.***
- 2. Лыжные ботинки должны быть по размеру и для соревнований подбираться заранее. Для зимних соревнований необходимо иметь сменную обувь.***
- 3. Запрещено использовать для разминки дистанцию соревнований, тем более неспортивно проводить разведку.***
- 4. Опоздав на старт по своей вине, Ваня имел право получить карту и стартовать.***
- 5. Карта упаковывается участником герметично и закрепляется на специальном столике, который можно изготовить самостоятельно.***
- 6. В заданном направлении пункты необходимо отмечать последовательно.***
- 7. У контрольного пункта необходимо быстро сделать отметку и освободить подход к компостеру для других участников.***
- 8. Любая порча оборудования дистанции может привести к срыву всех соревнований.***
- 9. По правилам соревнований аннулируется результат участника, превысившего контрольное время. Количество взятых контрольных пунктов должно соответствовать техническим условиям. Потерянная карточка – снятие участника.***
- 10. Участники имеют право обращаться к судьям только через представителя команды.***
- 11. Участник, сошедший с дистанции, обязан пройти через финиш.***

**Вопросы для проверки знаний обучающихся туристских объединений
по итогам 2 полугодия**

1. Тест по правилам техники безопасности

1. Темп движения походной группы определяется по

- а/ самому сильному участнику;
- б/ самому слабому участнику;
- в/ по общему состоянию группы;
- г/ как решит группа.

2. Первая помощь при потертостях и мозолях во время похода:

- а/ при появлении болезненных ощущений продолжать движение до места стоянки;
- б/ обработать мозоли на привале или на биваке вечером;
- в/ остановить группу и устранить причину неудобства: переобуться, поправить носки, стельки, смазать кожу кремом, наложить повязку;
- г/ остановить группу, срезать мозоль, обработать спиртом, заклеить пластырем.

3. В летнем походе дежурный у костра должен надеть:

- а/ шорты, шапочку;
- б/ обувь, рукавицы;
- в/ обувь, брюки, рубашка, рукавицы, шапочка.

4. На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:

- а/ 1 м;
- б/ 3м;
- в/ 5 м .

5. вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти:

- а/ навстречу транспорту по левой стороне;
- б/ по ходу транспорта по правой стороне;
- в/ часть группы по левой, часть по правой стороне, чтобы не толпиться.

6. Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:

- а/ не снимать рюкзаков;
- б/ снять их и поставить около себя;
- в/ снять рюкзаки и сложить в одно место.

7. Внезапно разразилась гроза, вспышки молнии прямо над головой. Как надо действовать:

- а/ не обращать внимания;
- б/ спрятаться под большим деревом;
- в/ найти, не выделяющееся на местности, укрытие и накрыться палаткой.

8. Почему не рекомендуют использовать осиновые и пихтовые дрова в засушливую пору?

- а/ сухая осина много дымит;
- б/ они плохо горят в любую погоду;
- в/ они сильно стреляют искрами – возможен пожар.

9. Назовите главную причину, почему нельзя бросать и бить бутылки в лесу?

- а/ потому что лес превращается в свалку;
- б/ другие люди могут потом порезаться;
- в/ стекло может сфокусировать солнечный свет и поджечь траву.

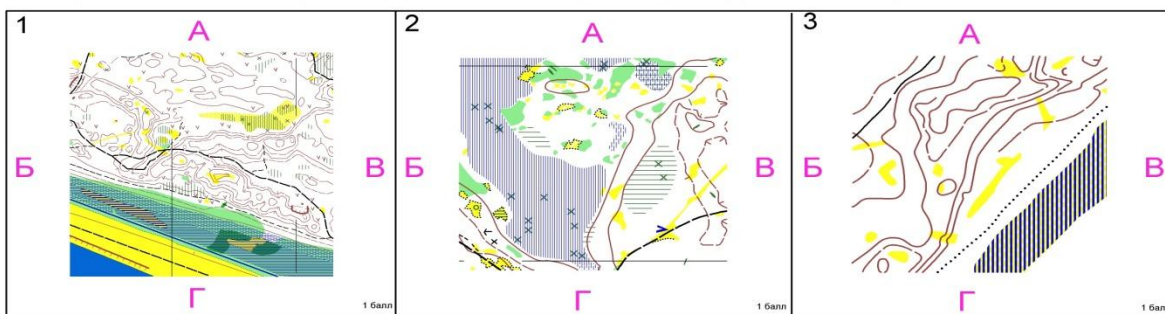
10. Какую букву выложить для спасательной авиации, если вы не имеете возможности двигаться по маршруту?

- а/ Х;
- б/ I;
- в/ К.

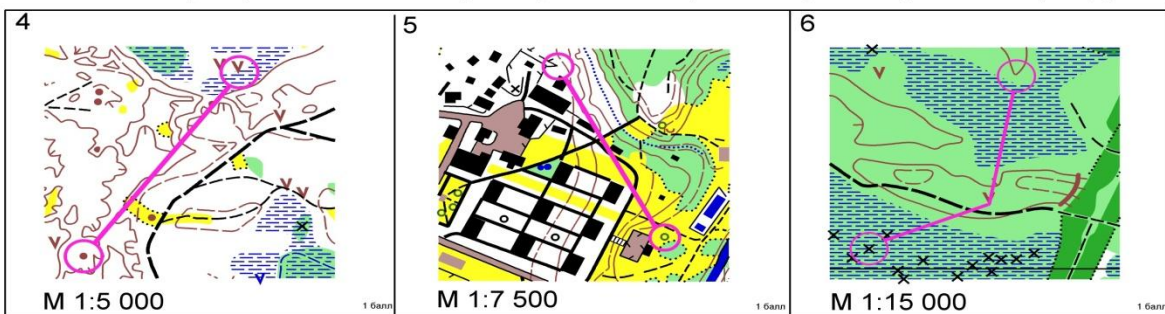
2. Топография

Определите, какой буквой обозначен северный край фрагмента карты.

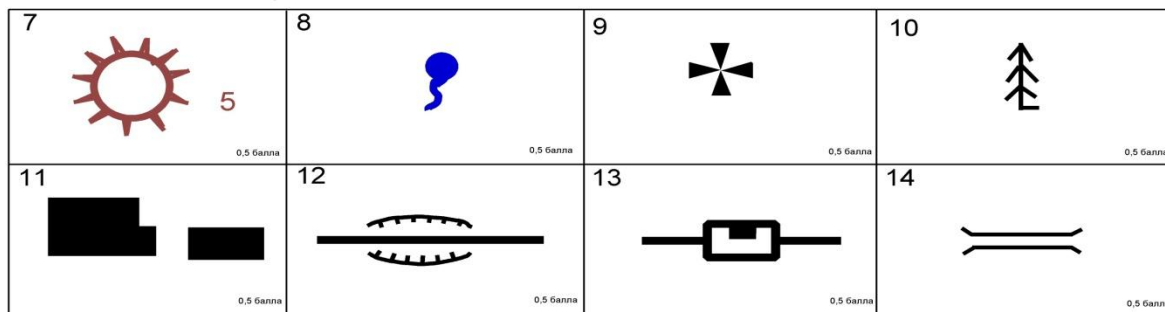
3.



Укажите в метрах расстояния между контрольными пунктами (от центра до центра кружка).



Напиши названия условных знаков топографических карт.



Ответы

1		2		3		4		5		6					
7		8		9		10		11		12		13		14	

Тест по доврачебной помощи

1. Как правильно оказать помощь при кровотечении из носа?

А) усадить пострадавшего, наклонив его туловище вперед, положить на переносицу холод, плотно прижать крылья носа к перегородке на 10-15 минут, смочить кусочки ваты раствором перекиси водорода и ввести их в носовые ходы;

Б) дать возможность постоять, запрокинув голову назад, плотно прижав крылья носа к перегородке;

В) усадить пострадавшего, наклонив туловище вперед, положить на затылок холод, дать обезболивающее.

2. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к жгуту?

- А) фамилия, имя, отчество пострадавшего;
- Б) дату и время получения раны;
- В) фамилию, имя и отчество наложившего жгут;
- Г) дату и точное время (часы, минуты) наложения жгута.

3. Какой клей рекомендуется применять при ссадинах и порезах?

- А) «ПВА»;
- Б) «БФ-6»;
- В) «Момент»;
- Г) «ПВХ».

4. Чем можно смазывать сильно обожженные участки кожи?

- А) Вазелином
- Б) Жиром растительного происхождения
- В) Жиром животного происхождения
- Г) Ничем

5. Средство для обработки открытых ран?

- А) Йод;
- Б) Нашатырный спирт;
- В) Перекись водорода;
- Г) Зеленка.

6. Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга:

- А) Уложить на ровную поверхность, дать обезболивающее, наложить тугую повязку на голову;
- Б) Дать успокоительное, дать понюхать нашатырный спирт и потереть им виски, через некоторое время провести легкую гимнастику;
- В) Полный покой, лежачее положение с приподнятой головой, холодные примочки, в малых дозах предлагать очень сладкий чай.

7. У участника похода началась тошнота, рвота, нарушение стула, боли в животе, повышенная температура:

- А) Положить в теплое место, не давать есть и пить, холод на живот, покой;
- Б) Обильное питье слабого раствора марганцовки, теплый чай, покой;
- В) Дать обезболивающее, строгая диета, грелка на живот.

8. В чём заключается первая медицинская помощь при ушибе?

- А) на место ушиба положить грелку с горячей водой;
- Б) наложить стерильную повязку и обеспечить поврежденной поверхности покой;
- В) положить на место ушиба холод, через некоторое время (около 15 минут) наложить тугую повязку и обеспечить поврежденной поверхности покой;
- Г) показать пострадавшего врачу.

9. Номер телефона экстренного вызова службы спасения, который доступен с мобильного даже при отсутствии денежных средств на счете, заблокированной или отсутствующей SIM карте:

- А. 101 В. 112
- Б. 030 Г. 103

10. Если транспортировка раненого с наложенным жгутом продолжается более двух часов следует:

- А) снять жгут совсем, чтобы избежать омертвления тканей;
- Б) ослабить жгут на некоторое время, а потом снова затянуть;
- В) рядом с первым жгутом наложить второй;

Г) затянуть жгут как можно туже.

Ключ к заданию «Техника безопасности»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	В	В	В	А	В	В	В	В	В

Ключ к заданию «Топография» (1 год обучения)

1	2	3	4	5	6		
А	Б	В	148-182	176-214	450 -561		
7	8	9	10	11	12	13	14
Курган высотой 5 м	Источники (ключи, родники)	Церковь	Отдельно стоящее хвойное дерево	Жилые и нежилые строения	Выемка	Станция железной дороги	Мост длиной 3 м и более

Ключ к заданию «Доврачебная помощь»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	Г	Б	Г	В	В	Б	В	В	Б

Вопросы и задания для проверки знаний обучающихся туристских объединений за первое полугодие *Второй год обучения и старше*

№	Задание	Время выполнения
1	Назовите десять правил техники безопасности, которые необходимо соблюдать при проведении занятий в спортивном зале и на улице	5 минут
2	Перечислите 10 предметов личного снаряжения в 3-х дневном походе	3 минуты
3	Перечислите десять обязанностей в туристской группе	3 минуты
4	Расшифруйте топографические знаки (по приложению)	4 минуты
5	Перечислите требования к выбору места бивака	4 минуты
6	Назовите состав личной аптечки туриста	3 минуты
7	Определите азимут на объект (35 и 324 градуса)	3 минуты
8	Назовите даты 5 значимых событий в истории Ярославского края	4 минут

Вопросы для обучающихся туристской направленности

Вопросы по техника безопасности

1. Из двух коротких веревок сделать одну длинную можно при помощи узла: а) встречный, б) восьмерка, в) проводник
2. Преодолевать этап «Спуск спортивным способом» можно: а) без рукавиц, б) без помощи рук, в) в рукавицах из плотной ткани
3. Какой из узлов должен быть с контрольным узлом: а) встречный, б) восьмерка, в) проводник
4. На дистанции по спортивному ориентированию участник должен иметь: а) компас, карточку участника, карандаш; б) компас, карту, карточку участника в) карту, компас, мобильный телефон, карточку участника (чип);
5. Если участник соревнований не смог продолжать борьбу и снялся с дистанции, он должен: а) пойти домой, б) сообщить о снятии на финише, в) вернуться на старт.
6. В походе костер необходимо разводить: а) под кронами деревьев, чтобы уберечь огонь от дождя, б) под старыми, сухими деревьями, чтобы не повредить здоровые, в) подальше от деревьев.
7. В летнем походе дежурный у костра надевает: а) шорты, шапочка; б) обувь, рукавицы; в) обувь, брюки, рубашка, рукавицы, шапочка.
8. Разводить костер в походе быстро принято при помощи: а) бензина, б) специально заготовленных веточек, в) бумаги.
9. При уходе с места стоянки костер необходимо оставить: а) тлеющим, чтобы другие люди могли воспользоваться углями, б) залить водой, в) залить водой, снятый дерн вернуть на место.
10. Туристская группа должна переходить дорогу: а) в колонну по одному, б) каждый самостоятельно; в) вместе шеренгой.

Вопросы по медицине

1. Чем можно обработать рану, если под рукой нет медицинских препаратов? А) цветами клевера лугового; б) листьями дуба; в) листьями березы; г) листьями подорожника.
2. Как правильно снять одежду с пострадавшего при повреждении руки? а) сначала с поврежденной руки, потом со здоровой, б) сначала со здоровой руки, в) не имеет значения.
3. При каких поражениях пострадавшего кладут в тень, снимают тесную одежду, кладут холод на голову, грудь, живот, к стопам и ладоням, дают обильное холодное питье? а) утопление, б) обморок, в) тепловой удар.
4. При побелении щек при обморожении нельзя восстанавливать кровообращение путем растирания: а) ладонью, б) шерстяной или фланелевой тканью, в) спиртом; г) снегом.
5. Чтобы остановить носовое кровотечение, нужно: а) запрокинуть голову назад, сделать несколько вдохов через нос, ввести в ноздри тампоны; б) запрокинуть голову назад, на область носа положить холод; в) наклонить голову вперед, приложить к носу чистую ткань, приложить к переносице холод, на время прижать крылья носа к носовой перегородке.
6. Если товарищ в походе отравился ядовитыми грибами: а) необходимо дать ему покой, приложить к голове холодный компресс, б) дать выпить 1 - 2 литра подсоленной теплой воды, вызвать рвоту, в) дать таблетку активированного угля.
7. Воду из реки для приготовления чая необходимо а) обязательно кипятить, б) кипятить необязательно, в) хорошо прокипятить, добавить кристалл марганцовки.
8. Если при движении в походе носок съехал и натирает ногу: а) никому не говорить до привала, чтобы товарищи не считали «нытиком», б) сообщить руководителю, чтобы группа произвела остановку.
9. Перед участием в спортивных соревнованиях участникам необходимо:
а) меньше двигаться, чтобы сохранять силы для хорошего результата; б) хорошо разогреть все группы мышц специальными упражнениями.

10. После тренировки или соревнований спортсмен должен : а) сразу идти домой, чтобы не замерзнуть в сырой одежде; б) накинуть теплую куртку; в) сменить беговую одежду на сухую повседневную.

Топография

Нарисуйте топографический знак:

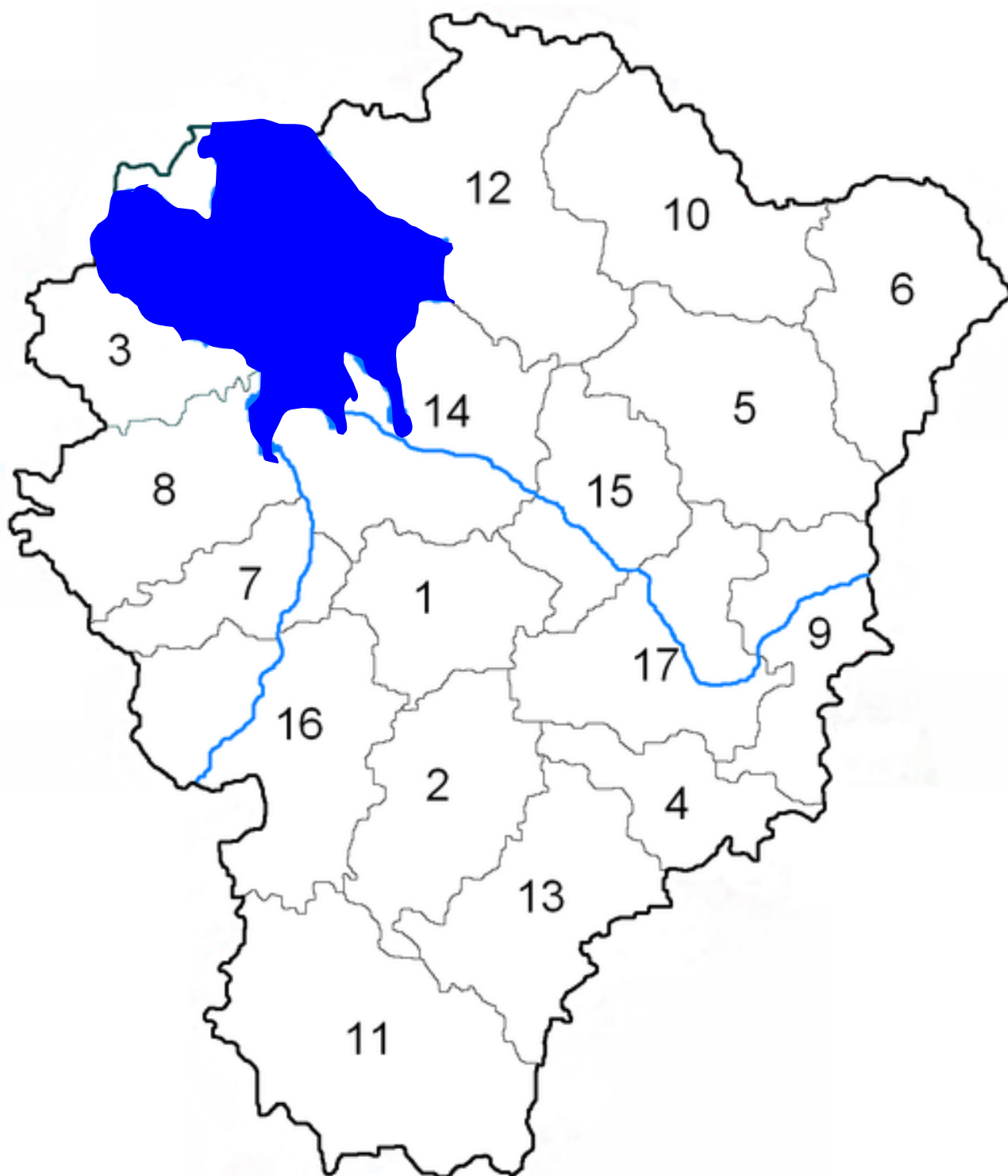
1. проселочная дорога		6. обрывистый склон	
2. грунтовая дорога		7. родник	
3. двухпутная электрофицированная железная дорога		8. проходимое болото	
4. мост		9. линия электропередач на деревянных опорах	
5. колодец		10. луговая растительность	

Ключ ответов

№ задания	ТБ	Медицина	Топографический знак
1	а	в	<i>См. условные знаки</i>
2	в	б	<i>топографических карт на сайте</i>
3	в	в	
4	в	г	
5	б	в	
6	в	б	
7	в	в	
8	б	б	
9	в	б	
10	в	в	
Кол-во правильных ответов			

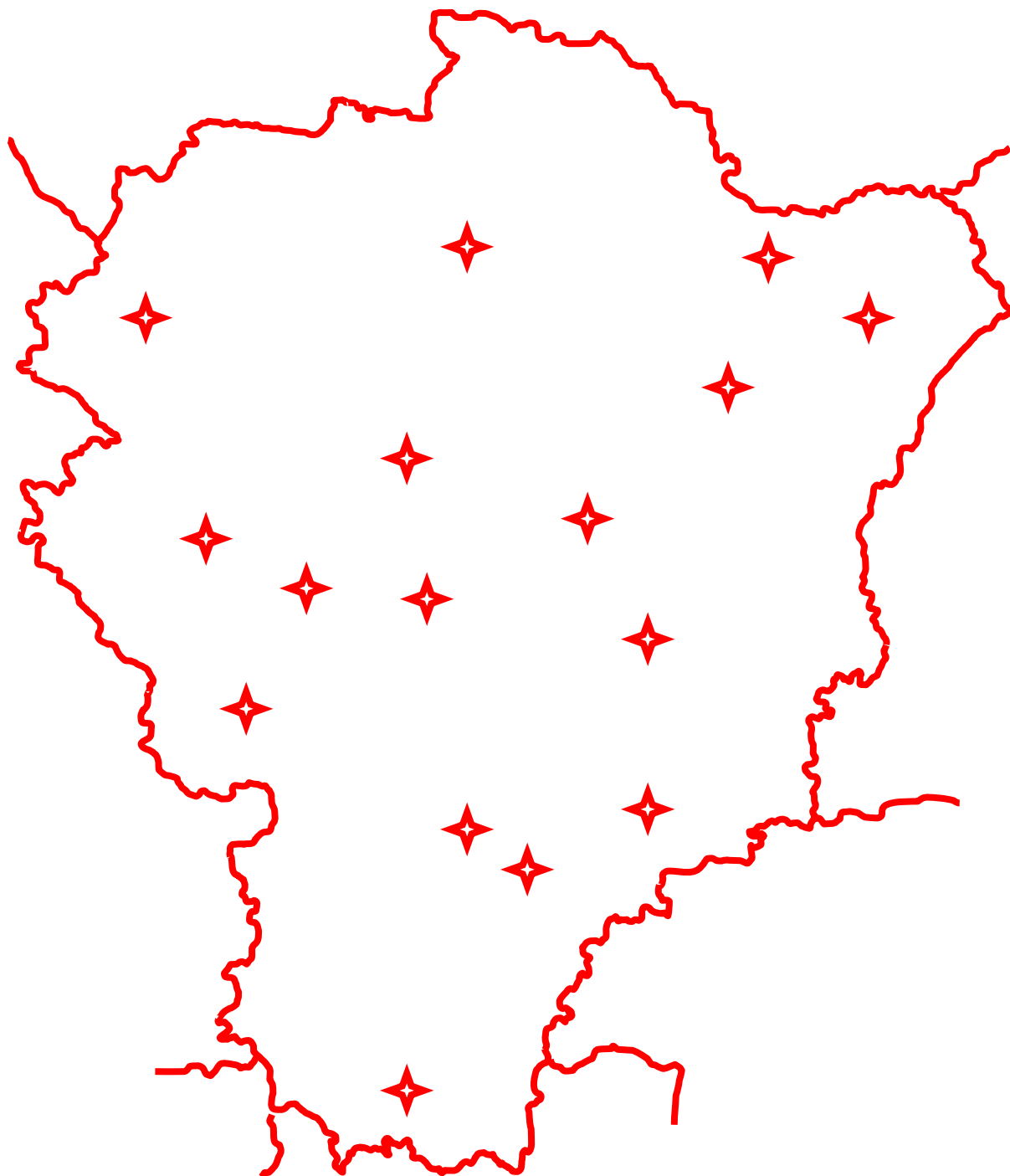
Районы Ярославской области

Укажите 17 районов Ярославской области, обозначьте их разным цветом



Ярославская область

1. Подпишите названия районных центров Ярославской области, обозначенных звездочкой.
2. Подпишите правильно области, граничащие с Ярославской областью.



КАРТА ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ (для самостоятельного контроля)

